

Conseils pour les personnes à risque modéré de chute



Professeur Hubert Blain
Pôle de Gériatrie
du CHU de Montpellier
(1^{er} octobre 2024)

- 1.** Dans votre situation, une activité physique adaptée (APA) en groupe est très indiquée, encadrée par un enseignant en APA. Cette activité vous permettra d'améliorer votre équilibre, votre force musculaire, votre coordination, la sécurité de vos mouvements et de votre marche, ainsi que votre souplesse. Ces APA doivent être régulièrement pratiquées pour prévenir les chutes et améliorer le bien-être et la confiance. L'apprentissage du relever du sol doit être intégré dans ces programmes. Parlez-en à votre médecin qui peut vous prescrire de l'APA et rapprochez-vous d'une groupe APA de proximité.
- 2.** Prévenez votre médecin en cas de chute, d'instabilité ou de peur de tomber.
- 3.** Les médicaments, y compris les médicaments et compléments alimentaires en vente libre, doivent être régulièrement revus par votre médecin traitant, et la consommation d'alcool, de médicaments pour dormir, pour l'anxiété et pour la dépression, doit être limitée, en particulier en cas de vertiges ou de somnolence. Parlez-en à votre médecin.
- 4.** Discuter avec votre médecin l'intérêt d'une supplémentation en vitamine D pour améliorer votre santé osseuse et réduire le risque de chute, en particulier en période hivernale.
- 5.** Voyez régulièrement votre ophtalmologiste, car une baisse visuelle, induite par exemple par un glaucome évolué ou une cataracte, est un facteur de risque de chute.

6. Vos pieds doivent être contrôlés par un prestataire de santé au moins une fois par an pour permettre une marche sûre et confortable. Les chaussures doivent être bien ajustées, avec un bon maintien à l'intérieur et à l'extérieur.
7. Ayez une alimentation équilibrée, pour conserver votre santé musculaire et osseuse.
8. La sécurité de votre domicile doit être optimisée, en proscrivant l'encombrement des sols, en enlevant les petits tapis et/ou en utilisant du ruban adhésif double face pour empêcher les tapis de glisser, en ajoutant des barres d'appui dans la salle de bains, à côté et à l'intérieur de la baignoire, et aux toilettes, et en installant des mains courantes et des lumières dans les escaliers.

 **Information sur : consult-geronto@chu-montpellier.fr**

