



Conseils et astuces à l'intention des patientes et patients

Prévention des chutes – Vous aussi, vous pouvez aider!

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Vous aussi, vous pouvez aider à diminuer vos risques de chute

Ne vous levez jamais sans aide lorsque

- le personnel soignant vous a demandé d'éviter de vous lever seul(e),
- vous vous sentez mal ou faible,
- vous avez le moindre doute quant à votre capacité à vous lever seul(e).

Dans ces situations, faites toujours appel au personnel soignant si vous souhaitez vous lever. Demandez-lui de vous accompagner. Il est à votre disposition, de jour comme de nuit.



Vous aussi, vous pouvez aider – nos conseils et astuces

De nombreux patients hospitalisés ont les jambes en coton après une opération ou en raison des médicaments qu'ils prennent. L'environnement hospitalier leur est par ailleurs peu familier. Ces facteurs peuvent favoriser les chutes.

Ce risque concerne surtout les patientes et patients âgés. Les chutes peuvent occasionner des blessures, qui sont parfois graves. Aidez-nous à diminuer vos risques de chute.

Ce que vous pouvez faire dans votre chambre pour vous préparer

- Identifiez l'emplacement de l'interrupteur.



- Placez votre lit dans la position la plus basse possible.
- Pour des raisons de sécurité, informez le personnel soignant lorsque vous constatez que quelque chose s'est renversé ou que le sol présente des irrégularités.
- Si vous devez utiliser une canne ou un déambulateur lors de votre hospitalisation, veuillez demander à votre physiothérapeute qu'il vous explique précisément comment vous en servir.

Ce que vous pouvez faire avant de vous lever

- Allumez la lumière lorsqu'il fait sombre.



- Mettez vos lunettes et enclenchez votre appareil auditif.
- Enfilez des chaussures fermées et anti-dérapantes ou des chaussettes antiglisse.



- Avant de vous lever, attendez que le personnel d'entretien ait terminé de recycler et que les sols soient secs.

Ce que vous pouvez faire au moment de vous lever

- Asseyez-vous dans votre lit et faites une courte pause.



- Ne prenez pas appui sur la table de nuit!

Ce que vous pouvez faire lorsque vous vous déplacez

- Utilisez votre déambulateur ou votre canne.



- Si vous devez vous déplacer avec un statif à perfusion, marchez lentement.
- Tenez-vous fermement aux poignées qui se trouvent dans la salle de bain ou sur votre itinéraire.





Centre hospitalier Bienne
Chante-Merle 84
Case postale
2501 Bienne
Téléphone 032 324 24 24
www.centre-hospitalier-bienne.ch