

LE RISQUE DE CHUTE

FOCUS SUR L'HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE

Qu'est-ce-que c'est ?



La chute est un évènement qui a de nombreuses répercussions sur la **qualité de vie** des personnes âgées. En effet, elle induit le **développement d'une appréhension** et engendre une restriction des sorties. Cela conduit petit à petit à une diminution de la vie sociale et de l'autonomie pouvant aboutir à **une perte de l'indépendance**.

Les conséquences de la chute ne sont pas anodines et les personnes concernées sont nombreuses. En effet, on estime **qu'un tiers** des personnes âgées de **plus de 65 ans** tombent au moins une fois dans l'année et cette proportion augmente à **la moitié** chez les personnes âgées de **plus de 85 ans**.

Il est donc important d'identifier les origines de la chute pour éviter sa récurrence. L'hypotension orthostatique constitue une des causes et concerne 16% des patients de plus de 65 ans. Peut-être êtes-vous concerné ?

❖ L'hypotension orthostatique, qu'est-ce que c'est ?

L'hypotension orthostatique est une **chute brutale de la pression artérielle provoquée par le passage de la position assise ou couchée à debout**. Elle se traduit souvent par des vertiges, des troubles visuels et des bourdonnements ce qui peut conduire à une perte de l'équilibre et aboutir à une chute.

→ Il faut être **vigilant(e)** à ces signes car cela peut petit à petit diminuer vos capacités d'autonomie.

Quelles sont les causes ?

L'hypotension orthostatique peut être liée à une déshydratation, provoquée par certaines maladies ou encore certains médicaments. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin !

Suis-je concerné(e) ?

Avez-vous ressenti ces signes au cours de l'année lors d'un changement de position ?

	Jamais	Parfois	Souvent
➤ J'ai des vertiges (« tête qui tourne »)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ J'ai des troubles visuels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ J'ai une sensation de faiblesse dans les membres inférieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ J'entends des bourdonnements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Je suis tombé(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ J'ai perdu connaissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Si vous avez répondu positivement à certaines de ces affirmations, parlez-en à votre médecin. Cela peut-être de l'hypotension orthostatique.

→ Si vous avez un traitement pour une maladie chronique (ex : *hypertension artérielle, maladie de Parkinson, diabète...*) prévenez votre médecin.

Qu'est-ce que je peux faire si je sens les symptômes arriver ?

Selon les possibilités :

- ✓ **S'asseoir la tête entre les jambes**
- ✓ **S'allonger et lever les jambes, si possible se faire aider par quelqu'un**
- ✓ Boire un grand verre d'eau
- ✓ Piétiner
- ✓ Serrer fortement une petite balle dans sa main
- ✓ Agripper ses 2 mains devant le sternum et les écarter vigoureusement
- ➔ **Se sécuriser en prenant son temps : faire des pauses entre les différents changements de position**
 - ➔ Plus particulièrement si vous vous levez **pendant la nuit**

Ces préconisations sont à adapter selon votre autonomie



Qu'est-ce que je peux faire pour prévenir le risque ?



➤ Bien s'hydrater



➤ Eviter l'alcool



➤ Eviter les repas trop copieux



➤ Conserver une activité physique adaptée



➤ Demandez à votre médecin si des médicaments sont impliqués



➤ Demandez à votre médecin comment saler correctement vos repas



➤ Surélever la tête du plan du lit (10°)



➤ Prendre son temps pour passer de la position couchée ou assise à debout



Avec l'aide possible d'une infirmière, porter une contention des membres inférieurs pendant la journée si pas de contre-indication après avis médical

Qu'est-ce que je peux faire pour anticiper si je suis à risque ?

- ➔ **Utiliser un dispositif d'alerte** (bracelets, montres ou pendentifs connectés) en téléassistance
- ➔ Veiller à ce que votre téléphone soit facilement accessible
- ➔ Aménager l'habitat

