

Chutes : se relever et relever

TEMPS DE LECTURE 1 MIN

DATE DE PUBLICATION 23/11/2015



Chacun connaît la grande fréquence des chutes chez les personnes âgées.

Savoir se relever du sol est une technique beaucoup moins connue bien que des progrès récents aient été effectués dans ce domaine. (voir à ce propos : [Comment se relever seul d'une chute](#))

Plus préoccupantes encore sont les manières de relever celle ou celui qui vient d'effectuer une chute ; par réflexe culturel, nous avons tous tendance à relever la personne dès que nous parvenons auprès d'elle. Mauvaise idée.

En fait, il convient d'abord de l'examiner au moins sommairement, même si nous ne sommes pas médecins : s'assurer, avant toute mobilisation, qu'une lésion fracturaire n'est pas apparue, devrait être un préalable de bon sens.

De plus, une fois cette précaution effectuée, il est impératif d'être vraiment capable d'aider la personne à se relever. Souvent, des personnes âgées fragiles, elles-mêmes résidentes d'un établissement, tentent dangereusement de verticaliser celle ou celui qui vient de tomber. Idem pour des familles de résidentes ou de résidents.

Même un soignant entraîné doit savoir patienter, d'abord en rassurant, voire en installant confortablement le chuteur avant l'arrivée des renforts indispensables, en particulier si la personne concernée est obèse.

L'appel à un soignant devrait être systématique en cas de chute grave, à la fois pour ses capacités à évaluer la situation et pour aider à la mobilisation.