

La contention des personnes âgées au domicile. Un piège pour qui ?

Description des pratiques de terrain et construction d'un outil d'aide à la réflexion **COGIDO** à destination des professionnels des Services d'Aide aux Familles (SAFA)

Pistes alternatives à la contention

Vous trouverez ici des pistes d'alternatives à la contention.

Elles peuvent s'envisager en amont, comme facteur permettant de réduire le risque, ou même parfois de le supprimer ; ou bien en aval, une fois que le risque s'est manifesté, que le danger est bien présent, comme alternative au fait d'attacher ou d'enfermer.

Elles pourront vous paraître issues du « bon sens », et il est vrai que certaines peuvent paraître naturelles. Cependant, nous constatons aussi que la charge de travail ou la pression que nous pouvons parfois ressentir au quotidien peuvent nous éloigner du bon sens. Aucune n'est transposable à toutes les situations et vous n'y trouverez pas de solution miracle, peut-être même qu'aucune ne sera adaptée à votre situation particulière. Mais les situations évoluent. N'hésitez donc pas à requestionner les situations et à repasser les alternatives en revue un peu plus tard. Et surtout, nous vous conseillons de les passer en revue avec le bénéficiaire et éventuellement les autres acteurs de la situation en question, afin de voir si elles répondent bien aux besoins, attentes et ressources présentes.

Elles sont présentées ici en lien avec le danger auquel elles peuvent potentiellement répondre.

1. Sécurité – en lien avec un risque de chute : éviter la chute ou atténuer son impact

1.1 En amont – éviter la chute ou la rechute

Le principe : analyser les causes des chutes et limiter les sources de chutes avérées

Chez la personne

- Exclure d'autres facteurs : Interroger le médecin, lui signaler les chutes répétées pour qu'il puisse s'assurer qu'aucun élément médical n'entre en ligne de compte (trouble de la tension, de la glycémie, interactions médicamenteuses, troubles du sommeil, de l'alimentation, etc.)
- Veiller à la bonne qualité et utilisation des prothèses de type lunettes, appareil auditif
- Soutenir une bonne alimentation et une bonne hydratation, veiller à limiter la consommation d'alcool ou à la bonne prise des médicaments
- Soutenir la mobilité, la force, la marche et l'équilibre via l'intervention d'un kinésithérapeute
- Etre attentif à la douleur et à ses causes probables dans un cadre de difficulté d'expression
- proposer des sorties pour stimuler la mobilité sur base des conseils du kiné

Dans son environnement : cela dépendra de l'endroit de la chute.

- **Chuter dans la maison**
 - o Identifier avec la personne les zones à risques de chute pour apprendre à les éviter
 - o Evaluer l'environnement en faisant intervenir un ergothérapeute pour des conseils (plateforme soins chez soi).
 - o Fournir des aides techniques (barres d'appui, monte-escalier, etc.) et encourager la personne à les utiliser.
 - o Proposer des soutiens aux déplacements : canne, tribune, etc.
 - o Veiller aux trajets faciles avec des points d'appui identifiés par la personne.
 - o Proposer un fauteuil adapté.
 - o Veiller à l'éclairage adapté et suffisant, éventuellement des lampes qui s'allument quand il y a un mouvement.
 - o Enlever les roulettes des meubles.
 - o Être attentif à la manière dont la personne est chaussée – chaussures anti-dérapantes adaptées à la peinture et à la largeur des pieds.
- **Chuter de son lit**
 - o Proposer des demis-barrières de lit.
 - o Installer des coussins de positionnement.
 - o Une barrière de lit électrique commandée par la personne.
 - o Disposer à portée de main ce dont la personne pourrait avoir besoin.
 - o Expliquer l'utilisation du bouton de télévigilance.
 - o Chercher à comprendre le sens des levers la nuit et répondre si possible aux besoins (faim, manque d'activités physiques en journée, longues siestes en journée...).
- **Chuter du fauteuil**
 - o Proposer des moments hors du fauteuil.
 - o Bloquer les roulettes.
 - o Installer la personne confortablement dans le fauteuil.
 - o Positionner le fauteuil de manière à ce que le passage à la position debout soit faisable sans danger.
 - o Adapter les accoudoirs afin que la personne puisse prendre appui dessus.
 - o Ne pas mettre d'objets devant le fauteuil.
 - o Poser les objets nécessaires et familiers à la personne à un endroit facile à atteindre.

1.2 Atténuer son impact ou limiter les risques de chute sans attacher

- Proposer des matériaux limitants les conséquences des chutes : des coques autour des hanches.
- Identifier avec la personne la manière la plus adéquate pour elle de prévenir quelqu'un en cas de chute.
- Discuter de la présence de caméras de surveillance pour une intervention plus rapide d'un tiers ou proposer la télévigilance ou des systèmes de détecteurs de chutes ; veiller à ce que ces systèmes soient utilisables de l'endroit où se trouve la personne.
- Utiliser un coussin antiglisser.
- Utiliser des coussins de maintien.
- Positionner le lit en position basse.
- Disposer un matelas de gym sur le sol, à côté du lit.

- Utiliser un système de tablette si nécessaire que la personne peut repousser par elle-même quand elle le souhaite.

2. Alternative en cas de confusion – perte dans le quartier

2.1 En amont

Il ne s'agit pas ici d'empêcher la personne de sortir de chez elle, ce qui ne serait pas légal ... mais de lui donner des opportunités de sortir en sécurité, accompagné, ou de sécuriser l'environnement.

- Lui donner aussi envie de rester et d'être bien chez elle : respecter ses habitudes, son rythme, son sommeil, son intimité et son chez-soi, lui apporter contact et réconfort, lui proposer des activités liées à ses centres d'intérêt, l'installer éventuellement près d'une fenêtre ou au jardin
- De manière générale : adopter une communication claire et douce, adaptée aux ressources de la personne ; être à l'écoute de ses propos (même si confus) et observer ses réactions et ses comportements.

Le principe : analyser les causes des sorties : que cherche, que veut, la personne ?

- Instaurer des moments de sortie accompagnée, créer des routines de déplacements, instaurer des repères.
- Tester les capacités de la personne à se retrouver.
- Proposer d'autres activités source de plaisir.
- Présenter le bénéficiaire aux voisins et leur demander une veille bienveillante.
- Différentes formes de communication et d'affichage dans la maison.

2.2 Atténuer l'impact d'une sortie

- Laisser le bénéficiaire sortir et regarder où il se rend, comment il se comporte par rapport à la circulation et au code de la route.
- Lui proposer un système de géolocalisation.
- Une carte d'identité / de présentation dans la poche.
- Informer les voisins et commerçants.
- Tester le danger dans une mesure raisonnable : fermer la porte en laissant la clé à disposition.