GUIDE PRATIQUE · PRÉVENTION DES CHUTES

Carnet de suivi des chutes et des quasi-chutes

Quelques notes datées valent mieux qu'un souvenir flou. Le carnet aide à repérer ce qui se répète.

Dans ce guide : les repères de la page en ligne, des situations concrètes, des questions fréquentes, des outils à imprimer et une fiche personnelle.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr · Édition du 8 novembre 2026

Sommaire

Repères, outils pratiques et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2
L'essentiel 3
Quoi noter à chaque épisode 3
Noter aussi les quasi-chutes 3
Utiliser le carnet avec les professionnels 3
Partager entre aidants, avec discrétion 4
Exemple de ligne bien remplie 4
Outil : Grille vierge : chutes et quasi-chutes 4
Questions fréquentes 5
Exemple : une répétition qui saute aux yeux 5
Ma fiche personnelle 6
Pour poursuivre 6

Sources et version en ligne

- HAS : prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée, recommandations
- HAS : activité physique chez la personne âgée à risque de chute, synthèse (2024)
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 8 novembre 2026

L’essentiel

Le carnet de suivi des chutes sert à noter les chutes au moment où elles arrivent. En consultation, on se souvient rarement de l’heure, du lieu ou de ce qui s’est passé juste avant une chute. Le carnet garde ces détails, qui orientent souvent vers une cause.

Quoi noter à chaque épisode

Quand

Date, heure, moment de la journée (lever, nuit, après le repas).

Où

Pièce, extérieur, escalier ; éclairage ; état du sol.

Que faisait-il

Se lever, se retourner, porter un objet, se dépêcher.

Ce qu’il a ressenti

Vertige, malaise, jambe qui lâche, glissade, accroche.

Conséquences

Blessure, temps au sol, aide nécessaire, peur ensuite.

Contexte

Nouveau médicament, infection, mauvaise nuit, chaussures portées.

Noter aussi les quasi-chutes

Les pertes d’équilibre rattrapées sont souvent plus nombreuses que les chutes et révèlent les mêmes situations à risque. Une ligne suffit : date, lieu, ce qui s’est passé.

Utiliser le carnet avec les professionnels

Apportez le carnet au médecin traitant, au kinésithérapeute ou à l’ergothérapeute. Relisez-le ensemble : les épisodes reviennent-ils à la même heure, au même endroit, après un même geste ? Notez ensuite l’adaptation décidée et observez si les épisodes diminuent.

Le carnet décrit des faits ; il ne pose pas de diagnostic. Il ne doit jamais retarder un appel au 15 ou une consultation en cas de signe de gravité.

Partager entre aidants, avec discrétion

Si plusieurs personnes interviennent (proches, aide à domicile, infirmier), convenez d'un seul carnet, rangé à un endroit connu. Notez des faits, sans jugement, et limitez les informations au nécessaire. Le carnet appartient à la personne : associez-la autant que possible. Notre guide du cahier de liaison peut compléter ce suivi.

Exemple de ligne bien remplie

12 novembre, 6 h 40, couloir vers les toilettes. Lumière éteinte, chaussettes aux pieds. Dit avoir eu « la tête qui tourne » en se levant. Assise au sol, relevée seule avec la chaise, pas de douleur. Nouveau traitement pour la tension depuis 5 jours. Médecin prévenu le jour même.

Pour savoir comment réagir sur le moment, voir que faire après une chute.

Outil : Grille vierge : chutes et quasi-chutes

Date / heure	Lieu	Activité	Ressenti / cause	Conséquences	Suite donnée

Questions fréquentes

Pourquoi tenir un carnet des chutes ?

Noter les chutes au fil de l'eau permet de garder des faits précis qui aident le médecin à chercher une cause et à évaluer l'effet des adaptations.

Faut-il noter les quasi-chutes ?

Oui. Elles révèlent les mêmes situations à risque et sont souvent plus fréquentes que les chutes.

Combien de temps tenir le carnet ?

Aussi longtemps qu'il est utile. Même quelques semaines de notes peuvent éclairer une consultation.

Qui doit remplir le carnet ?

Toute personne témoin ou informée de l'épisode, en accord avec la personne concernée.

Le carnet remplace-t-il une consultation ?

Non. En cas de signe de gravité, appelez le 15 sans attendre. Le carnet sert à préparer les échanges.

Faut-il le montrer à la personne concernée ?

Autant que possible, oui : c'est son histoire et sa santé. L'associer favorise l'adhésion aux adaptations.

Papier ou numérique ?

Peu importe, pourvu qu'il soit simple, toujours au même endroit et accessible aux personnes qui interviennent.

Exemple : une répétition qui saute aux yeux

Exemple illustratif : sur trois semaines, quatre quasi-chutes sont notées, toutes en sortant de la douche. L'ergothérapeute propose une barre d'appui et un siège pour se sécher assis. Les quasi-chutes disparaissent du carnet.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec un professionnel. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Où le carnet est rangé

Qui le remplit

Les professionnels à qui le montrer

La date de la prochaine relecture

À garder en tête
Les exemples de ce guide sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. En cas de chute avec douleur, choc à la tête, confusion ou impossibilité de se relever, appelez le 15 ou le 112.

Pour poursuivre

- Revenir au dossier Prévention des chutes
- Savoir réagir après une chute
- Repérer les signes d'un risque de chute

Mediwalk® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · Tous les guides Le Mag 100 % aidants