

N'ATTENDEZ
PAS LA
CHUTE

N'ATTENDEZ PAS LA CHUTE !

Guide de prévention des chutes au domicile des seniors





CHAQUE ANNÉE,
9 400 PERSONNES
DÉCÈDENT DES
SUITES D'UNE CHUTE.
LES 3/4 ONT PLUS
DE 75 ANS.

L'Institut National de Veille Sanitaire estime à 450 000 le nombre de chutes de sujets âgés et une personne âgée de 65 à 75 ans sur quatre a chuté au cours des 12 derniers mois. Il s'agit de la première cause d'accident de la vie courante, elle est à l'origine de 2 fois plus de décès que les accidents de la route !*

Pourtant, ces accidents sont en partie évitables, notamment grâce à une meilleure prévention et à un meilleur équipement du domicile.

* BEH, 19 juillet 2011

N'ATTENDEZ
PAS LA
CHUTE



QUIZZ :

ÉVALUEZ VOTRE RISQUE DE CHUTER

	oui	non
1 Votre domicile ou son accès comportent-ils des marches ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Avez-vous des tapis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Utilisez-vous une baignoire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Vous levez-vous la nuit pour aller aux toilettes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Eprouvez-vous des difficultés à vous relever des toilettes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Avez-vous été hospitalisé(e) récemment ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Pouvez-vous vous relever facilement de vos fauteuils et canapés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Vous déplacez-vous toujours avec un téléphone sur vous (y compris à l'intérieur de votre domicile) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Les passages sont-ils bien dégagés des câbles électriques et des autres objets encombrants ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Avez-vous équipé votre salle d'eau de tapis antidérapants et de barres d'appui ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Vos meubles sont-ils bien stables ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vos télécommandes sont-elles accessibles et faciles de maniement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Vos interrupteurs sont-ils clairement visibles et faciles d'accès ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez coché une ou plusieurs cases bleues, attention, vous courez un risque ! Prenez conseil auprès d'un professionnel.

Faites régulièrement de l'exercice physique

La pratique d'activité régulière de culture physique permet de vous maintenir en forme et de diminuer le risque de chuter. Par exemple la pratique de Tai-Chi réduit de près d'un quart le risque d'être victime d'une chute chez les personnes âgées.*

Utilisez des chaussures à semelles antidérapantes

L'utilisation de semelles antidérapantes réduit de 58% la probabilité de faire une chute. Choisissez également des chaussures qui assurent un bon maintien du pied.*

Faites équiper votre salle de bain avec des barres d'appui et des tapis antidérapants

La salle de bain est l'une des pièces les plus dangereuses. Des solutions simples existent pour l'aménager et, en cas de rénovation, optez pour une douche extraplate plutôt que pour une baignoire.

Équipez vos toilettes avec un rehausseur

Cet équipement simple et bon marché vous permettra de vous relever facilement.

* Prévention des chutes auprès des personnes âgées.
Institut National de Santé Publique du Québec, 2011



RESTER CHEZ SOI EN SÉCURITÉ

Pensez à la téléassistance

Du simple médaillon à activer en cas d'urgence au système de capteurs répartis dans les différentes pièces de votre résidence, en passant par des solutions de géo localisation garantissant une assistance hors domicile, les prestations de téléassistance se personnalisent pour offrir une protection adaptée à votre situation.

Gardez toujours un téléphone portable sur vous

Le téléphone vous permettra d'appeler rapidement des secours si vous êtes au sol. Pensez à mettre le numéro d'un proche en mémoire. Des modèles avec des touches adaptées existent, renseignez-vous.

Fixez vos tapis avec de l'adhésif antidérapant... ou enlevez-les !

Les tapis glissent et représentent un danger. Si vous souhaitez les garder, pensez à les fixer au sol.

Assurez-vous que les interrupteurs sont bien visibles et accessibles

Si vous vous levez la nuit, l'accès à vos interrupteurs doit être facile. Pensez à les rendre accessibles et, si besoin, équipez vous en veilleuses, en détecteurs de présence ou bien en interrupteurs lumineux.

Signalez les seuils et les marches

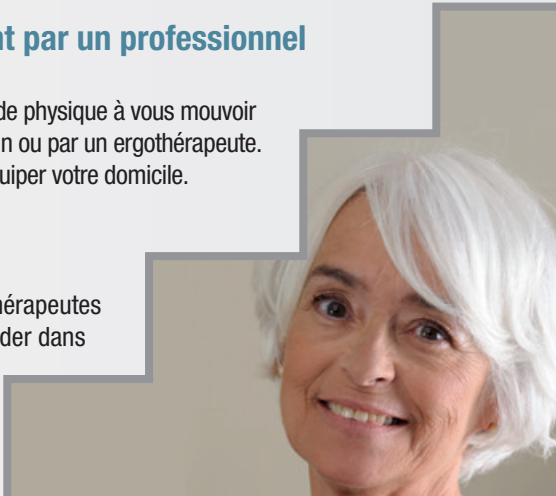
Les seuils, marches et escaliers sont des aménagements qui peuvent se révéler dangereux, surtout la nuit. Pensez à bien les signaler et à dégager leurs abords. Un éclairage spécifique et l'installation de points d'appui peuvent être envisagés.

Faites-vous examiner régulièrement par un professionnel de santé

Des tests simples permettant d'évaluer votre aptitude physique à vous mouvoir en sécurité peuvent être pratiqués par votre médecin ou par un ergothérapeute. Ce dernier saura également vous conseiller pour équiper votre domicile.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel

Les prestataires de santé à domicile et les ergothérapeutes sont compétents pour vous conseiller et vous guider dans votre projet.



N'attendez pas la chute, pensez à l'aménagement de votre domicile.

Pour rester chez vous en sécurité, vous pouvez équiper ou aménager votre domicile.

Des professionnels sont là pour vous aider à identifier les aides les plus à même de vous garantir la meilleure sécurité.

N'ATTENDEZ
PAS LA
CHUTE

Les ergothérapeutes peuvent évaluer vos besoins en fonction de votre situation et vous recommander les aménagements et outils appropriés. Les prestataires de santé à domicile proposent différentes solutions telles que la téléassistance ou la sécurisation de votre habitation (salle de bain, escaliers...), ils pourront vous proposer des démonstrations et vous conseiller.

Des aides financières existent : votre Conseil Général, l'Anah (Agence nationale de l'habitat), les caisses de retraite ou certaines mutuelles peuvent participer à la prise en charge de l'adaptation de votre logement.

Ce dépliant vous est offert par :

Pour plus de renseignements :

www.synalam.fr
www.anfe.fr

 ANFE : 01 49 85 12 60