



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 16 : “LA PRÉVENTION DES CHUTES”

INTRODUCTION :

En France, environ une personne sur trois de plus de 65 ans et **une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année**. Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans et ont des conséquences psychiques et sociales sur l'autonomie et la qualité de vie.

Au-delà des conséquences humaines, **les chutes ont un coût** pour la collectivité : 2 milliards d'euros, dont 1,5 milliard pour l'Assurance maladie.

D'ici 2030, le nombre de personnes âgées de plus de 60 ans passera de 15 à 20 millions, soit **un tiers de la population**. Cela doit nous conduire à penser un système de solutions pour aider nos proches avançant en âge à conserver leur robustesse, retarder l'apparition des fragilités, et conserver les capacités indispensables pour poursuivre les activités qui comptent pour eux.





NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie et celle de vos proches à son maximum.



PRÉVENTION DES CHUTES QUELQUES CONSEILS !

La prévention des chutes à domicile est très importante pour les personnes âgées. Voici quelques conseils pour aider à prévenir les chutes :

1/ ÉLIMINER LES OBSTACLES : Assurez-vous que les passages sont dégagés dans la maison, en retirant tout objet qui pourrait être trébuché. Rangez les fils électriques et les tapis qui pourraient glisser.

2/ ÉCLAIRAGE ADÉQUAT : Installez des éclairages suffisants à chaque endroit de la maison, en particulier dans les escaliers, les couloirs et les endroits sombres. Utilisez des veilleuses la nuit pour éviter les déplacements dans l'obscurité.

3/ AMÉNAGEMENT DE LA SALLE DE BAINS : Utilisez des tapis antidérapants dans la douche ou la baignoire. Installez des barres de soutien près de la toilette et dans la douche pour une prise en main sécurisée.

4/ MOBILIER ADAPTÉ : Utilisez des chaises stables avec accoudoirs pour faciliter l'assise et le levage. Assurez-vous que les meubles sont placés de manière à permettre des déplacements sans entrave.





5/ ÉQUILIBRE ET FORCE : Encouragez les exercices physiques réguliers pour améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force musculaire. Cela peut être fait grâce à des programmes d'exercices spécifiques pour les personnes âgées ou en consultant un kinésithérapeute.

6/ CHAUSSURES APPROPRIÉES : Portez des chaussures appropriées et bien ajustées avec des semelles antidérapantes pour éviter de glisser.

7/ CONSULTER RÉGULIÈREMENT SON MÉDECIN TRAITANT :

Il est crucial pour les personnes âgées de consulter régulièrement un médecin pour évaluer les risques de chutes. En effet, les chutes peuvent avoir des conséquences graves, telles que des fractures, des blessures à la tête et une perte d'autonomie.

Votre médecin peut effectuer une évaluation complète de la santé et des capacités physiques de la personne âgée, en tenant compte de facteurs tels que la vision, l'équilibre, la force musculaire et la médication.

8/ S'ÉQUIPER D'UNE ALERTE :

L'installation d'un système d'alerte médicale, qui permet de contacter rapidement les secours en cas de chute, peut également être envisagée.

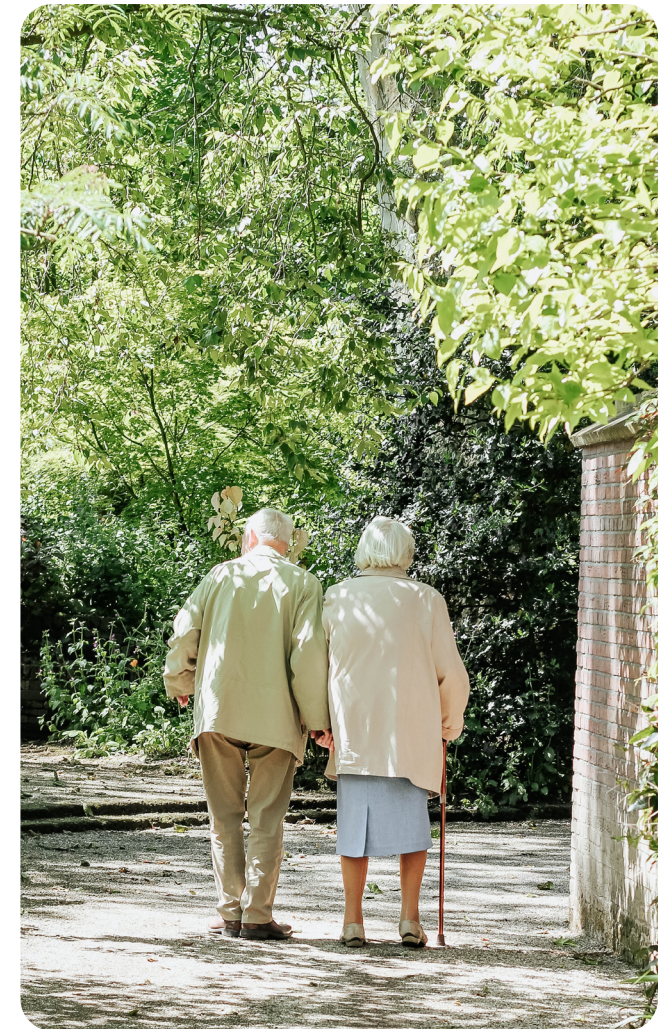




EXERCICES PHYSIQUES RECOMMANDÉS POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Voici une liste d'exercices physiques recommandés pour prévenir les chutes chez les personnes âgées :

- 1. MARCHÉ :** La marche est un exercice simple mais efficace pour améliorer l'équilibre, renforcer les muscles des jambes et favoriser la coordination. Commencez par de courtes distances et augmentez progressivement.
- 2. RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** Les exercices de renforcement musculaire ciblant les jambes, les hanches et le tronc sont essentiels pour améliorer la stabilité et la résistance. Des exercices tels que les squats, les extensions de jambe et les élévations de talons peuvent être bénéfiques.
- 3. ÉQUILIBRE :** Les exercices d'équilibre, tels que se tenir sur un pied, la marche en ligne droite ou l'utilisation d'une chaise pour le soutien, aident à améliorer la coordination et la stabilité. Un programme d'exercices spécifiques d'équilibre, tels que le tai-chi ou le yoga, peut également être bénéfique.
- 4. FLEXIBILITÉ :** Les étirements réguliers aident à maintenir une bonne mobilité des articulations, ce qui peut prévenir les chutes causées par une raideur ou une perte de flexibilité. Des étirements doux pour les jambes, les bras et le dos peuvent être pratiqués.
- 5. COORDINATION DES MOUVEMENTS :** Des exercices qui impliquent des mouvements complexes, tels que la danse ou l'aquagym, aident à améliorer la coordination et la capacité à réagir rapidement aux changements de position ou de terrain.





BIEN AMÉNAGER SON DOMICILE POUR PLUS DE SÉCURITÉ :

Il est vivement recommandé de faire évaluer votre logement par un professionnel de la santé ou un ergothérapeute qui pourra apporter des recommandations spécifiques en fonction de vos besoins individuels.

QUELLES PIÈCES SONT PLUS DANGEREUSES DANS LE LOGEMENT ?

Il existe certaines pièces de la maison qui peuvent présenter des risques spécifiques pour les personnes âgées. Voici quelques-unes des pièces potentiellement dangereuses :

1. LA SALLE DE BAINS : La salle de bains est souvent une pièce où les chutes sont fréquentes chez les personnes âgées. Les surfaces glissantes dans la baignoire ou la douche, le sol mouillé et les toilettes basses peuvent augmenter le risque de chute. Les tapis de bain glissants et le manque de barres d'appui peuvent également représenter un danger.

2. LES ESCALIERS : Les escaliers peuvent être dangereux si les personnes âgées ont des problèmes de mobilité ou d'équilibre. Les marches inégales, les tapis d'escalier glissants, l'absence de main courante solide et l'éclairage insuffisant peuvent augmenter le risque de chutes.





FIGHE N° 16 : “LA PRÉVENTION DES CHUTES”



3. LA CUISINE : La cuisine peut représenter un danger en raison des planchers glissants, des surfaces chaudes et des objets tranchants. Les placards en hauteur et les objets lourds qui sont difficiles à atteindre peuvent également augmenter le risque de chute.

4. LA CHAMBRE À COUCHER : Les tapis glissants ou mal fixés, les coins de lit pointus, les obstacles dans l'espace de marche et les mauvaises conditions d'éclairage peuvent poser des risques de chute dans la chambre à coucher.

5. LE SALON : Les meubles mal disposés peuvent entraîner des chutes ou des collisions. Les fils électriques qui traversent la pièce peuvent également présenter un risque de trébuchement.

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR BIEN AMÉNAGER VOTRE LOGEMENT :

- **Éliminez les obstacles :** Assurez-vous que les passages principaux sont dégagés de tout obstacle, comme des meubles encombrants, des tapis glissants ou des fils électriques. Cela réduira les risques de chute.
- **Améliorez l'éclairage :** Assurez-vous d'avoir un éclairage adéquat dans toutes les pièces, en particulier dans les entrées, les couloirs, les escaliers et les salles de bains. Installez des interrupteurs d'éclairage à proximité des portes pour faciliter l'accès.
- **Adaptez la salle de bains :** Installez des poignées de soutien solides près de la douche, de la baignoire, des toilettes et des lavabos





FIGHE N° 16 : “LA PRÉVENTION DES CHUTES”



pour faciliter les mouvements et prévenir les chutes. Utilisez des tapis antidérapants dans la baignoire ou la douche.

- **Optez pour des meubles adaptés :** Choisissez des meubles stables avec des accoudoirs pour faciliter l'assise et le levage. Assurez-vous que les meubles sont disposés de manière à créer des espaces de circulation dégagés.
- **Favorisez l'accessibilité :** Si possible, aménagez votre logement de plain-pied pour éviter l'utilisation d'escaliers. Si vous utilisez des escaliers, assurez-vous qu'ils sont sécurisés avec des mains courantes stables.
- **Utilisez des équipements d'aide à la mobilité :** Si nécessaire, utilisez des équipements tels que des rampes d'accès, des barres d'appui, des tapis antidérapants ou un siège de douche pour faciliter la mobilité et assurer votre sécurité.
- **Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone :** Ces dispositifs de sécurité peuvent vous alerter en cas de danger potentiel.
- **Pensez aux technologies facilitantes :** Les nouvelles technologies, telles que les systèmes d'alerte médicale ou les dispositifs domotiques, peuvent vous aider à rester en sécurité à domicile.

