



Avec l'âge, les risques de chutes à la maison augmentent.

Et avec nos dos, chuter peut poser encore plus de problèmes.

Nous vous proposons dans ce document une liste non-exhaustive d'aides et de conseils

Suivant l'autonomie et l'âge de chacun, tout le monde n'aura pas forcément besoin de tout ce qui est proposé, néanmoins personne n'étant à l'abri d'une chute il est préférable d'anticiper.

Hygiène de vie

- Alimentation riche et suffisante et régulière. Ne pas sauter de repas.
- Bien s'hydrater régulièrement, par petites gorgées et régulièrement même si vous ne ressentez pas de soif.
- Activité physique pour se maintenir en forme et éviter la fonte musculaire
- Rester actif physiquement et aussi intellectuellement
- Contrôler sa vue 🧐
- Prendre soin de ses yeux, notamment ne pas les exposer au soleil
- Contrôler son audition
- Bien dormir pour éviter les somnolences
- Attention aux prises d'alcool et stupéfiants
- Prendre soin de ses pieds pour qu'ils ne vous fassent pas tomber. Ne pas hésiter à consulter un (e) pour prendre soin de vos pieds. 
- Faire régulièrement des bilans de santé (vérifier tension, cœur, l'éventuel manque de vitamines, etc..).
- Attention à certains médicaments qui peuvent causer des vertiges et des déséquilibres – A l'inverse, n'oubliez pas de prendre régulièrement les traitements qui vous sont prescrits.

Logement

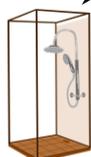
Eclairage :

- Eclairage suffisant pour bien voir
- Lampes veilleuses
- Chemin lumineux pour réduire les risques si vous avez besoin de vous lever la nuit
- Détecteur de mouvement
- Bandes adhésives de guidage à détection de présence fixées au sol qu'on découpe à la longueur voulue ou simplement réfléchissantes

Adapter son logement :

- Rampe d'accès si besoin
- Volets roulants motorisés

- Main-courante (rampe) pour se tenir dans les escaliers qui soit à une hauteur correcte pour que vous puissiez la saisir facilement coude légèrement plié
- Fils électriques : éviter les fils qui pendent au sol et les faire passer dans un boîtier de rangement
- Bande anti-dérapante sur les nez de marches
- Bande signalétique sur les nez de marches pour bien les voir
- Eviter les marches trop hautes et également les inégalités de hauteur
- Ne rien entreposer sur les marches d'escalier, et évitez d'y mettre des tapis ou alors s'assurer qu'ils sont vraiment très bien fixés
- Si vous portez des lunettes adaptées uniquement pour la lecture, évitez de les porter pour vous déplacer et surtout dans les escaliers
- Eviter de vouloir aller trop vite quand vous vous déplacer, notamment dans les escaliers
- Désencombrer le logement, tapis, câbles électriques.
- Attention aux tapis de sol qui sont souvent la cause de chute, soit il faut qu'il soit bien collés au sol, soit ne pas hésiter à carrément les supprimer
- Enlever tout ce qui est superficiel pour avoir un passage aisé partout, meubles qui ne gênent pas le passage
- Ne mettre aucun élément de décoration ou de plante dans un passage
- Dans la chambre, évitez tout ce qui encombrant, pas de tapis de descente de lit, avoir un lit suffisamment haut pour limiter les efforts fatigants en se levant. Si besoin faites poser une barre d'appui de lit. Vous pouvez aussi installer une veilleuse automatique qui se déclenchera à votre passage et vous évitera de vous déplacer dans le noir.
- Salle bain – c'est la pièce où il y a le plus de risques de chute : douche italienne, barre d'appui, siège de douche, tapis anti-dérapant au fond de la douche ou de la baignoire, carrelage anti-dérapant, un siège devant le lavabo pour faire sa toilette assis. S'il n'y a pas moyen d'installer une douche (financièrement il existe des aides) et que vous prenez une douche dans votre baignoire, vous pouvez installer un marchepied et installer également des barres et un siège, il existe même des sièges pivotants ou élévateurs
- Il existe des chaussettes anti-dérapantes pour la salle de bain (vous pouvez les mettre sous la douche ou dans la baignoire)
- Optez pour une porte qui s'ouvre côté extérieur, si la personne chute derrière la porte il sera ainsi possible de pouvoir ouvrir la porte.
- Dans la cuisine mettre à disposition tout ce que vous utilisez quotidiennement. Mettre la vaisselle courante à votre hauteur dans les placards.
- Mettez vos affaires personnelles à hauteur pour qu'elles soient facilement accessibles
- Attention s'il y a de l'eau au sol dans une pièce, ça glisse
- Supprimer les seuils de porte
- WC : réhausseur de toilettes, barre d'appui



Extérieur

- S'il y a un extérieur, bien l'adapter aussi, ne rien laisser qui encombre les allées et passages

- Faire dégager la neige et les feuilles mortes quand il y en a (éviter de sortir quand le sol n'est pas sécurisé)
- Bien éclairer l'entrée
- Attention aux escaliers extérieurs menant à une cave, ils sont souvent très mal, voire pas du tout, éclairés et pas protégés (absence de garde-corps) et sont souvent l'objet de chutes graves

Vêtements

- Les prendre à la bonne taille et qu'ils se mettent et s'enlèvent facilement
- Qu'ils n'entravent pas vos mouvements
- Chaussures qui tiennent bien aux pieds et qui adhèrent bien au sol. Evitez tout ce qui est claquette. Il est possible d'avoir une prise en charge, une fois par an, pour des chaussures achetées dans un magasin spécialisé. Sinon des tennis en toile sans lacet à enfiler tiennent bien aussi aux pieds. 
- Chaussettes et chaussons anti-dérapants
- Si vous devez sortir et que le sol est glissant (neige ou verglas, quoi que ce dernier est vraiment dangereux) il existe des crampons antiglisse qui s'adaptent sur les chaussures. Sinon le bon vieux truc de grand-mère, enfiler des chaussettes en laine par-dessus vos chaussures pour ne pas glisser.
- Enfile bas et chaussettes
- Il existe aussi des chaussures qui s'enfilent toutes seules, sans même avoir besoin d'un chausse pied.

Matériel adapté

Vous pouvez voir un ergothérapeute libéral pour avoir des conseils

- Une pince de préhension pour ramasser un objet au sol. Il en existe des pliantes pour pouvoir les transporter. Certaines ont un embout aimanté et d'autres un adhésif. Il en existe également de plusieurs longueurs



- Téléassistance pour pouvoir appeler les proches et/ou les secours en cas de chute. Il y a un abonnement mensuel, certaines communes en financent parfois une partie. Il en existe plusieurs systèmes, soit un pendentif, soit un bracelet qui peut se déclencher si on appuie dessus ou d'autres détectent d'eux-mêmes une chute (uniquement les chutes lourdes) et déclenchent l'appel automatiquement. Les bracelets peuvent être portés également sous la douche ainsi il est toujours sur la personne qui se trouve ainsi toujours dans la possibilité de contacter les secours.
- Boîtier à code pour clés pour les proches et les secours afin qu'ils puissent rentrer chez vous. N'oubliez pas de retirer votre propre clé de la serrure afin que les secours puissent mettre dans la serrure la clé qui se trouve dans le boîtier



- Avoir son téléphone sur soi pour ne pas courir pour décrocher quand ça sonne et pouvoir appeler si besoin quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.
- Il existe également des systèmes de géolocalisation (un bracelet qui permet de la localiser) notamment pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres troubles cognitifs

Conseils en cas de chute :

- Si c'est vous-même qui êtes tombé, et que vous êtes sur le dos, vous pouvez vous relever en vous roulant d'abord sur le côté en pliant une jambe, puis vous vous mettez sur le ventre, et ensuite à 4 pattes et hissez vous en vous tenant sur ce qui est le plus proche de vous pour vous relever. Exemple sur cette vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=TvpAbnRFD28> Vous pouvez vous exercer régulièrement pour bien maîtriser la technique si un jour vous tombez. Si vous n'y arrivez pas, appelez un proche ou les secours. Certains kinésithérapeutes font des cours pour apprendre à se relever ou vous proposer des exercices pour la prévention des chutes.
- Si la tête de la personne qui a chuté a heurté le sol et que cette personne est sous traitement anti-coagulant, impérativement appeler les secours et leur signaler le traitement, ils ont la consignes de transporter ces personnes-là aux urgences.
- Souvent quand une personne est tombée et reste au sol, il vaut mieux éviter de la relever soit même. Vous ne savez pas si elle s'est cassée quelque chose et vous risquez de lui faire mal comme vous risquez également de vous faire mal en tentant de la relever. Le mieux est d'appeler les secours qui sauront comment la manipuler et si besoin la transporter dans un service d'urgence
- Ne pas lui donner ni à boire ni à manger tant que vous n'avez pas l'autorisation d'une personne du corps médicale, vous ne savez pas les lésions que la personnes a suite à sa chute, et si elle a besoin d'une chirurgie en urgence suite à sa chute il est nécessaire qu'elle soit à jeun sinon l'opération sera repoussée

Et prenez régulièrement des nouvelles de vos proches afin de vous assurer que tout va bien.

Aides

- APA : Allocation personnalisée d'autonomie ; <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/lapa-domicile>
- APA – PCH prestation compensatoire – aides caisse retraite <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/quelles-differences-entre-la-pch-et-lapa>
- MA Prim Adapt <https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt>
- Le prêt à l'amélioration de l'habitat, proposé par la Caisse d'allocations familiales, est accessible aux personnes bénéficiant de l'AAH (allocation adulte handicapé). Il permet de financer 80 % des travaux à hauteur de 1 067 euros.
- ANAH pour l'amélioration de l'habitat <https://www.anah.gouv.fr/>
- Pour savoir comment et où vous pouvez demander des aides, vous pouvez vous renseigner entre autres :
 - ✓ A la CAF (caisse d'allocation familiale)

- ✓ A la CPAM (caisse primaire d'assurance maladie)
- ✓ A la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées)
- ✓ A votre caisse de retraite
- ✓ A votre mutuelle
- ✓ Au Conseil Régionale
- ✓ Au CCAS (centre communale d'action sociale) de votre commune (en Mairie)
- ✓ A l'ARS (Agence Régionale de Santé) de votre département

En complément de nos conseils, quelques liens utiles et intéressants

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/>

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/actualites-nationales/institutionnel/2022/1-assurance-retraite-s-engage-po.html>

https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Bouger_en_toute_serenite_2022.02.pdf

<https://www.ameli.fr/doubs/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/aides-techniques/quelle-prise-en-charge-des-aides-techniquesaides-materielles-par-lassurance>

<https://solidarites.gouv.fr/plan-antichute-des-personnes-agees>

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_plan-antichute-accessible28-02-2022.pdf

<https://www.cnsa.fr/documentation-et-donnees-espace-presse/2022/communique-autonomie-des-personnes-agees-comment-prevenir-les-chutes>

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/plan-regional-antichute-des-personnes-agees-1>

Vous pourrez trouver du matériel adapté en pharmacie et dans les magasins spécialisés