



Comment aménager son logement pour réduire les risques de chutes ?

Chaque année, environ une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute. Avec l'âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les conséquences des chutes s'aggravent. Les chutes sont souvent occasionnées par un mauvais aménagement du domicile. Elles peuvent également être liées, à l'état de santé de la personne, à son alimentation, à la prise de médicaments, à l'inactivité.



PLAN RETRAITE

N°Vert 0800 575 584

CHEZ SOI LES RISQUES SONT NOMBREUX

(obstacles constitués par de petits objets habituels, sols ou tapis glissants, perte d'équilibre lorsqu'on monte sur une chaise pour attraper quelque chose, problèmes d'éclairage, etc.) Certains aménagements sont faciles à réaliser, d'autres demandent en revanche plus d'investissement. Il ne s'agit pas de tout transformer du jour au lendemain mais d'y penser lors d'éventuels travaux.

LES OBSTACLES AU SOL

Les obstacles au sol peuvent être nombreux à l'intérieur de la maison. Le risque de trébucher existe. Mieux vaut donc prendre ses précautions. Pour cela, un moyen simple : parcourir tous les lieux de passage de votre maison ou appartement et les dégager.

LES REVÊTEMENTS DE SOL

Les parquets, carrelages et lins sont souvent à l'origine de chutes. Si vous devez choisir un nouveau revêtement, préférez donc la moquette, qui présente de moindres risques et qui, en cas de chute, amortit le choc.

Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas changer de revêtements, il est possible de recouvrir ceux-ci à l'aide de tapis munis d'antidérapants. Si vous possédez des tapis, veillez bien à ce que les coins ne se relèvent pas et n'oubliez pas de les fixer au sol.

ACCÉDER EN HAUTEUR

Il arrive souvent que l'on soit obligé de grimper pour atteindre le dessus d'une armoire, d'une étagère ou pour laver ses vitres. Assurez-vous bien au préalable de la stabilité du tabouret ou de l'escabeau sur lequel vous montez. Et sachez qu'il est préférable d'utiliser des escabeaux d'une hauteur limitée à deux ou trois marches avec un appui pour les mains. Dans tous les cas, attendez la présence d'une autre personne à vos côtés.

L'ECLAIRAGE

Pour éviter les risques de chute, il est important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre. Pour cela, utilisez de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique.

UTILISER UN APPUI

Pour vous aider dans vos déplacements, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison, n'hésitez pas à utiliser une canne. Elle vous permettra de moins fatiguer mais aussi de garder ou retrouver l'équilibre. Dans la maison, utilisez les rampes d'escalier. Faites-en installer au besoin, même pour quelques marches. Vous pouvez également faire poser des barres d'appui dans différents endroits de votre logement. Elles vous permettront de maintenir votre équilibre et, en cas de chute, vous aideront à vous relever.

Important : La plus grande attention doit être apportée à la salle de bains et aux toilettes où les risques de chutes, d'électrocution et de brûlures sont nombreux.



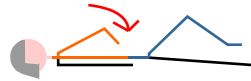
Apprendre à se relever en cas de chute

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester à terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes car elles ne savent pas comment faire pour se remettre debout. Voici quelques conseils.

N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.

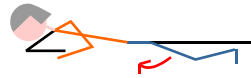
1/ Allongé sur le dos,

vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



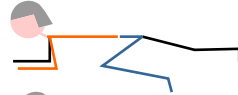
2/ En appui latéral,

ramenez une jambe vers le haut.



3/ Relevez-vous

en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

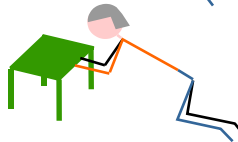


4/ Mettez-vous à quatre pattes.



5/ Prenez appui

(sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.



Comment préserver son équilibre ?

Une bonne vue et une bonne audition sont indispensables pour bien vivre au quotidien. De plus, cela permet d'éviter les accidents.

Il est important de consulter régulièrement un ophtalmologue et un médecin ORL pour dépister précocement toute anomalie.

- **Bien manger** permet d'entretenir sa santé et lutter contre l'ostéoporose, à l'origine de la gravité de nombreuses chutes chez les personnes âgées.

- **Faire de l'exercice** est également un moyen de mieux vieillir.

Avoir une activité physique régulière c'est avant tout bouger au quotidien, marcher, sortir tous les jours, faire fonctionner ses membres, ses muscles et sa tête.

CONCLUSION

C'est en cherchant à faire certaines choses seul que l'on aboutit parfois à des accidents. Alors n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin. Les contacts sont essentiels pour rester en forme. Ne vous isolez donc pas.

Rester seul, enfermé sur soi-même, peut vite devenir une habitude.

N'oubliez pas que votre médecin et votre pharmacien sont toujours là pour vous donner des conseils en matière de santé. N'hésitez pas à les consulter régulièrement, à leur poser des questions et à leur faire part de vos soucis.