

## LE SAVIEZ-VOUS ?

■ De nombreux services tels que l'aide, les soins ou encore la livraison de repas à domicile, sont à votre disposition pour vous permettre de rester autonome chez vous. Pour connaître les démarches à suivre afin d'en bénéficier, vous pouvez vous adresser au **service social de votre mairie** ou à **votre centre communal d'action sociale (CCAS)** qui vous guidera selon vos besoins.

■ **Pour améliorer le confort et la sécurité de votre habitat**, les travaux d'entretien et d'amélioration de votre domicile peuvent faire l'objet d'une demande de financement auprès de votre caisse de retraite ou de l'agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH) : tél. 01 44 08 74 20.

■ **Pour vous conseiller** au mieux dans vos démarches pour obtenir ces aides, mais aussi sur la meilleure manière d'adapter votre logement, vous pouvez contacter un centre Pact/Arim :  
tél. : 01 42 81 97 70.

■ **Pour toute information complémentaire** : votre CRAM (Caisse régionale d'assurance maladie), votre CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie).

### Les numéros d'urgence

SAMU : 15                      Votre médecin : .....

Police : 17                     Un parent : .....

Pompiers : 18                Un voisin : .....

Autres : .....

éducation  
pour la  
santé  
pour mieux vivre



# Aménagez votre maison pour éviter les chutes.

**CHAQUE JOUR, ON PEUT PRÉVENIR  
LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE**

BBDO Corporate - RCS B 403 472 178 - Octobre 1999 - 07-99376-B



Les chutes ne sont pas une fatalité :  
l'objectif de ce guide est de vous informer  
sur quelques mesures concrètes  
pour vous aider à les prévenir.

*T*omber arrive à tous les âges. Enfants, adultes et personnes âgées, tout le monde est concerné. Seules les circonstances de la chute et ses conséquences varient selon les moments de la vie.

*P*our les personnes âgées, les chutes se produisent le plus souvent au domicile et sont fréquemment liées à l'aménagement de la maison. Elles peuvent aussi tenir à d'autres facteurs comme l'état de santé de la personne, son alimentation, les médicaments qu'elle prend ou, plus généralement, ses habitudes de vie.

*Q*uand on est jeune et que l'on apprend à marcher ou à jouer au ballon, le fait de tomber ne prête, le plus souvent, guère à conséquence : quand la chute n'est pas grave, on se relève sans difficulté et on repart.

En revanche, quand on vieillit, les chutes sont souvent traumatisantes. On est moins souple, on a parfois beaucoup de mal à se relever et les fractures sont plus fréquentes, car les os sont moins solides.

*P*ourtant, chaque jour, on peut prévenir les chutes.

# Comment aménager son logement pour réduire les risques de chute ?

Lorsque l'on tombe à son domicile, c'est généralement pour l'une ou plusieurs des raisons suivantes :

- on a trébuché sur un obstacle,
- on a glissé,
- on a perdu l'équilibre,
- on est monté sur une chaise ou un escabeau pour attraper un objet,
- on n'y voyait pas assez clair.

De là découlent un certain nombre de mesures concrètes qui peuvent diminuer les risques de chute. Grâce aux schémas et aux questions qui suivent, en observant chaque pièce de votre logement, vous repérerez facilement les aménagements à prévoir pour éviter, autant que possible, de tomber.

Certains aménagements sont simples à réaliser. D'autres sont plus importants.

Il ne s'agit pas de tout transformer du jour au lendemain, mais d'y penser à l'occasion de travaux.

Pour réaliser vos travaux, vous pouvez bénéficier d'aides. Renseignez-vous auprès du service social de votre mairie ou de votre Centre communal d'action sociale.



## 6 questions à vous poser pour faire le tour de votre maison en toute sécurité

### 1 LA CIRCULATION EST-ELLE FACILE DANS CHAQUE PIÈCE DE VOTRE MAISON ?

- Des petits meubles, des plantes vertes ou d'autres objets installés **dans les lieux de passage** risquent de vous faire trébucher, par exemple quand vous vous dépêchez d'aller ouvrir la porte ou de répondre au téléphone.



- Pour éviter de vous prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone, vous pouvez les faire **fixer au mur** ou bien **utiliser des range-fils**. Ils sont disponibles en grande surface ou dans des magasins spécialisés de bricolage, pour une somme inférieure à dix francs.

## 2 QUELS SONT LES REVÊTEMENTS DE SOL À VOTRE DOMICILE ?

- De façon générale, **la moquette** est le revêtement qui occasionne le moins de chutes. Il en existe même pour la salle de bain, ce qui est bien pratique pour éviter de glisser sur le sol mouillé.
- Dans les escaliers et dans toutes les pièces de la maison, les carrelages, les lins, les parquets vitrifiés ou cirés sont souvent à l'origine de chutes. Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas les remplacer, vous pouvez les recouvrir **de tapis antidérapants ou bien fixés sur le sol à l'aide de rouleaux adhésifs** (disponibles dans les quincailleries ou dans les grandes surfaces spécialisées dans l'aménagement de la maison pour approximativement 25 francs).
- Observez bien les coins et les bordures de vos tapis : s'ils se relèvent, vous risquez de trébucher.
- Dans votre chambre, il vaut mieux **éviter les descentes de lit** qui provoquent fréquemment des chutes par glissade.



- Pour éviter de glisser dans votre salle de bain, il existe enfin des **tapis antidérapants** ou des grosses pastilles autocollantes à poser dans le fond de la douche ou de la baignoire.

## 3 DISPOSEZ-VOUS DE POINTS D'APPUI POUR VOUS SOUTENIR DANS VOTRE MAISON OU VOUS AIDER À VOUS RELEVER EN CAS DE FATIGUE OU DE CHUTE ?

- Il arrive que des personnes âgées tombent et restent plusieurs heures sur le sol, ne parvenant pas à se relever. Vous pouvez faire **installer des barres d'appui** dans différents lieux de votre logement pour maintenir votre équilibre ou vous aider en cas de chute.



- Pensez plus généralement à tout ce qui vous permet de garder ou de retrouver l'équilibre quand vous vous déplacez : utilisez par exemple **une canne**, même chez vous, ou **les rampes d'escalier** et n'hésitez pas à en faire installer, même pour quelques marches.

## 4 CERTAINES DE VOS AFFAIRES SONT-ELLES RANGÉES EN HAUTEUR ?

• Qu'il s'agisse de vêtements, d'ustensiles de cuisine, de produits d'entretien, d'outils de jardinage ou de bricolage, il est bien sûr préférable de **ranger à portée de main** les objets que l'on utilise le plus souvent, en particulier s'ils sont lourds.

• Il arrive tout de même que l'on soit obligé de grimper pour accéder au dessus d'une armoire ou pour laver les vitres. Dans ce cas-là, mieux vaut **attendre la présence d'une autre personne**. Sachez aussi qu'il est préférable d'utiliser des escabeaux d'une hauteur limitée à deux ou trois marches.



## 5 L'ÉCLAIRAGE EST-IL SUFFISANT PARTOUT ?



• **Augmenter la puissance des ampoules électriques** a une influence minimale sur la facture d'électricité. N'hésitez donc pas à utiliser des ampoules de 75 ou 100 watts.

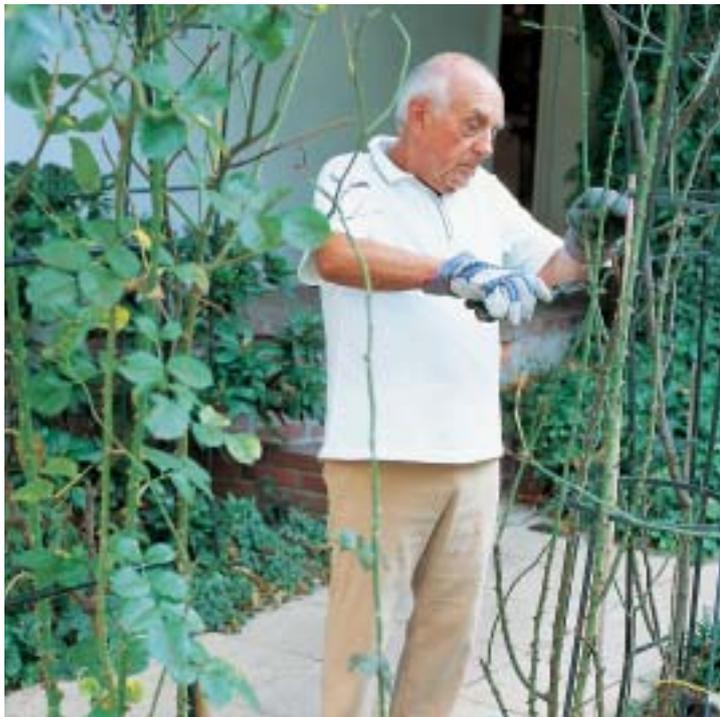


• Une source d'éclairage unique telle qu'un plafonnier maintient souvent certains coins de la pièce dans une relative obscurité. Pour éviter les zones d'ombres, il vaut mieux utiliser de **nombreux éclairages indirects**.

## 6 VOTRE JARDIN EST-IL SUFFISAMMENT SÛR ?

• Il arrive, lorsqu'on s'occupe de son jardin, que l'on soit amené à utiliser un escabeau ou une échelle.

Là encore, il est préférable de le faire **en présence d'un tiers** et de **se servir d'une échelle de petite taille** et permettant de garder un appui pour les mains ou **d'un escabeau**.



• Il vaut mieux éviter au maximum d'avoir des plantes rampantes dans votre jardin, qui peuvent vous faire trébucher. Vérifiez bien qu'il n'y a **aucun obstacle sur votre chemin**, tels que des outils ou un tuyau d'arrosage mal rangés, ou encore des dalles mal posées.

## FAISONS LE POINT

### Votre logement a-t-il besoin d'être aménagé ?

#### La circulation dans les différentes pièces de la maison :

- Les lieux de passage sont-ils dégagés de tout obstacle ?
- Y a-t-il des fils électriques qui gênent le passage ?

#### Les revêtements de sol :

- Vos tapis sont-ils bien fixés sur le sol ?
- Disposez-vous de tapis antidérapants dans le fond de la douche ou de la baignoire ?
- La plupart de vos pièces sont-elles équipées de moquette ?

#### Les points d'appui :

- Les escaliers ont-ils des rampes ?
- Votre salle de bains est-elle équipée de barres d'appui ?

#### Les rangements :

- Disposez-vous de rangements accessibles et à portée de main ?
- Disposez-vous d'un escabeau bien stable et de faible hauteur ?

#### L'éclairage de la maison :

- Y a-t-il des zones d'ombres dans les pièces de votre maison ?
- Vos ampoules électriques sont-elles puissantes ?

#### Le jardin :

- Votre jardin est-il bien rangé ?
- Utilisez-vous une échelle bien stable et de faible hauteur ?

# Comment garder l'équilibre ?

## AVOIR BON PIED BON ŒIL

• En vieillissant, nos pieds nous font parfois souffrir : pour éviter la douleur, certaines personnes portent alors des chaussures ou des chaussons un peu trop grands ou qui soutiennent mal le pied et cela peut être à l'origine de chutes.

En se faisant **soigner et conseiller régulièrement par un pédicure podologue**, on parvient généralement à se chausser normalement sans souffrir.



• Avec l'âge, la vision et l'audition s'affaiblissent. Votre médecin et votre pharmacien sont là pour vous en parler et en cas de besoin vous conseiller un spécialiste (un ophtalmologiste ou un oto-rhino-laryngologiste). **Le port régulier des lunettes et des appareils auditifs** permet d'éviter bien des accidents.

## SAVOIR SE RELEVER EN CAS DE CHUTE

• Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester par terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes âgées, car elles ne savent pas comment s'y prendre pour se remettre debout. Les schémas suivants vous expliquent comment faire : **n'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.**

• Si c'est trop difficile, **pensez au système de télé-assistance**, il suffit d'une simple pression sur un petit médaillon porté sur vous et l'on vous répond 24 heures sur 24 pour intervenir en cas de chute, de malaise ou d'angoisse.

### *Comment se relever*

- 
- 1 Pliez une jambe pour rouler sur le côté.
  - 2 Retournez-vous sur le ventre
  - 3 Mettez-vous en position de chevalier... (un genou à terre, l'autre jambe tendue)
  - 4 ...puis à quatre pattes
  - 5 Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe

## CONSERVER UNE BONNE QUALITÉ DE VIE

- Continuer le plus longtemps possible **à sortir et à se déplacer à pied.**

- **Bien manger et bien dormir** (pour avoir des conseils dans ce domaine, vous pouvez commander d'autres brochures éditées par le CFES). Avec l'âge, les os sont souvent moins solides. Il arrive que l'on tombe, parce que l'os se fracture. Pensez à **consommer du lait ou des produits laitiers**, au moins quatre fois par jour (trois repas et une collation) et à faire de l'exercice physique.

- **Parler régulièrement avec son médecin et son pharmacien** des médicaments que l'on prend car certains – et notamment les antidépresseurs et les tranquillisants – provoquent des troubles de l'équilibre ou une baisse de la vigilance.
  - Conserver des relations avec sa famille, ses voisins, ses commerçants, ses amis.



- Ne pas hésiter à demander de l'aide, dès que cela semble nécessaire. En ne voulant déranger personne, il arrive qu'on crée de l'embarras à tout le monde.

- S'il vous est très difficile de sortir, vos voisins, vos proches ou la gardienne de votre immeuble peuvent vous rendre visite régulièrement ou faire quelques courses pour vous en même temps que pour eux-mêmes. **Pensez à leur remettre un double de vos clés.**

