







Prévention des chutes

Les chutes sont la première cause d'accident chez les personnes de plus de 65 ans. Elles peuvent entraîner des fractures, des hospitalisations et une perte d'autonomie. Cependant, beaucoup de ces chutes sont évitables grâce à des gestes simples.

AMÉNAGER SON DOMICILE

La majorité des chutes se produisent à domicile. Quelques aménagements simples peuvent faire la différence.

<p> Les sols Les tapis glissent facilement :</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirez-les ou fixez-les avec un antidérapant.• Rangez ou fixez les câbles électriques.• Dans le jardin, rentrez le tuyau d'arrosage.	<p> L'éclairage Des veilleuses ou des lumières à détecteur de mouvement entre la chambre et les toilettes sont très utiles la nuit.</p>
<p> La salle de bain C'est l'endroit le plus à risque.</p> <ul style="list-style-type: none">• On peut installer des barres d'appui et/ou un siège de douche et/ou un tapis antidérapant.• Une douche à l'italienne (sans marche) est idéale.	<p> Les escaliers</p> <ul style="list-style-type: none">• La double rampe permet de se tenir des deux côtés.• Les bandes antidérapantes sur les marches évitent de glisser.

BIEN SE CHAUSSER

Les chaussons à talons ouverts, les babouches et les claquettes peuvent être à l'origine de chutes.

- Privilégiez des chaussures **fermées derrière**, avec une **semelle antidérapante** et un avant-pied assez large pour que les orteils soient à l'aise.
- Des **chaussures et chaussons orthopédiques peuvent être prescrits** par le médecin et sont pris en charge sous conditions.

LES AIDES À LA MARCHÉ

Une canne ou un déambulateur permettent de continuer à se déplacer en sécurité en offrant un appui stable

- Il existe aujourd'hui des modèles **légers, pliables et élégants**.
- Le choix du bon matériel et son réglage peut se faire avec un **kinésithérapeute** ou un ergothérapeute.

À RETENIR Mieux vaut une canne qu'une fracture.

POUVOIR APPELER À L'AIDE

Même avec toutes les précautions possibles, le risque zéro n'existe pas. Si une chute survient et qu'on ne peut pas se relever seul, il faut pouvoir appeler à l'aide rapidement.

- **Téléphone portable toujours dans la poche** : c'est un moyen simple.

Téléalarme (bracelet ou collier avec bouton d'appel) : relie la personne à une centrale d'écoute 24h/24. Il existe maintenant des modèles discrets et modernes. La téléassistance peut être financée en partie par l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

FAIRE LE POINT SUR LES MÉDICAMENTS

Certains médicaments peuvent provoquer des **vertiges** ou une **somnolence** qui augmentent le risque de chute. Exemple: somnifères, anxiolytiques, ...

IMPORTANT Ne modifiez jamais vos médicaments seul. Votre médecin traitant est là pour réévaluer votre ordonnance régulièrement. L'objectif est de garder ce qui est utile, et d'alléger ce qui ne l'est plus. C'est ce qu'on appelle la déprescription.

Si vous vous sentez souvent étourdi ou instable après la prise d'un médicament, signalez-le à votre médecin ou pharmacien.

BOUGER : LE MEILLEUR DES TRAITEMENTS

L'activité physique est le moyen le plus efficace pour prévenir les chutes. Elle renforce les muscles, améliore l'équilibre et les réflexes, et contribue à la solidité des os.

- L'objectif n'est pas de courir un marathon, mais de **bouger un peu chaque jour**, selon ses capacités et ses goûts : marche, natation, vélo, jardinage, danse...

Des **exercices d'équilibre** simples (rester sur un pied, marcher en ligne droite) peuvent s'intégrer facilement dans la journée.

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) Votre médecin peut vous prescrire une **Activité Physique Adaptée**, avec des professionnels formés à l'accompagnement des personnes en fonction de leur santé

IDÉES REÇUES

FAUX

"C'est normal de tomber à mon âge." La plupart des chutes peuvent être évitées. Ce n'est pas une fatalité.

FAUX

"Si je bouge moins, je risque moins de tomber." C'est l'inverse : la sédentarité affaiblit les muscles et l'équilibre, et augmente le risque de chute. Bouger, c'est se protéger.

FAUX

"Je n'ai pas besoin de tout ça, je suis encore valide." La prévention est justement plus efficace avant la première chute.

POUR ALLER PLUS LOIN



Vidéo WhyDoc



Ameli

