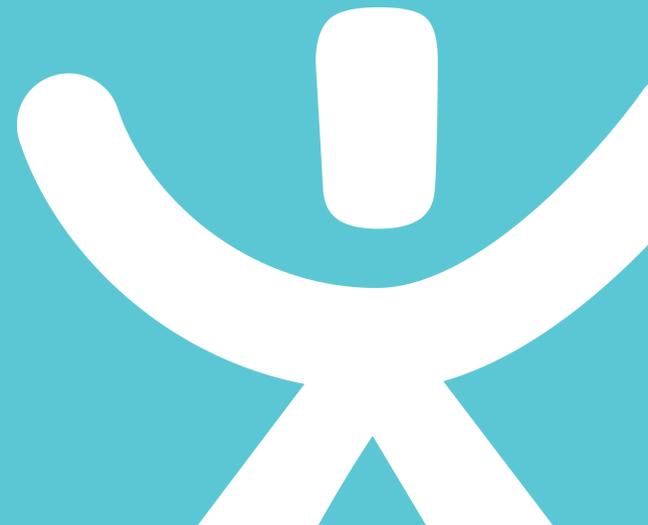


LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* Cahiers Delta7

Comment prévenir les chutes ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Prévenir les chutes

→ Les risques de chute augmentent avec l'âge, mais on peut les limiter en prenant quelques précautions. Voici des conseils pour aménager votre domicile, conserver une bonne santé et rester prudent au quotidien.

Prévenir les chutes

→ Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Les causes de ces "accidents" sont multiples :

- un état de santé accentuant le risque de chute (troubles de l'équilibre, diminution de la mobilité des articulations, faiblesse musculaire, prises médicamenteuses, etc.)

- des attitudes ou habitudes de vie particulières (alimentation insuffisante ou ne répondant pas aux besoins, consommation d'alcool excessive, prise de risque, peur de tomber)

- un environnement intérieur inadapté (ex. : domicile non aménagé, pièces encombrées) ou des facteurs de risque à l'extérieur (ex. : verglas).

Prévenir les chutes

→ Vous pouvez limiter les risques de tomber dans votre appartement ou votre maison, en restant vigilant sur les points suivants.

Lieu de passage :

- Ôtez les objets ou meubles gênants des espaces où vous circulez (ex. : couloirs). En particulier, fixez au mur les câbles et fils électriques (télévision, lampes) ou utilisez des range-fils (boîtiers de rangement des câbles).

- Multipliez aussi les lampes, lampadaires et plafonniers dans les endroits où vous passez souvent. Vous bénéficierez ainsi d'une lumière généreuse, supprimant toute zone d'ombre. De plus, si vous présentez des problèmes de vue, signalez le bord des marches d'escalier d'une bande de couleur claire.

- Si vous avez un jardin, gardez les allées bien balayées, sans tuyaux d'arrosage, pots ni plantes dans le passage.

Prévenir les chutes

Sol et escalier :

- Si vous avez du parquet, qui favorise les glissades, préférez des chaussons avec des semelles antidérapantes. Si cela vous est possible, vous pouvez aussi faire poser un revêtement antidérapant, bien fixé au sol.
- Méfiez-vous également des tapis aux bords relevés, des descentes de lit et tapis de bain : ils peuvent vous faire trébucher. Mieux vaut les enlever, ou choisir des articles en matières antidérapantes.
- Dans tous les cas, soyez prudent quand vous montez ou descendez des marches, notamment à l'extérieur en cas de pluie.

Prévenir les chutes

Meuble :

- Pour sortir facilement de votre lit, rehaussez-le avec de nouveaux pieds ou des cales spécifiques. Équipez-vous aussi de fauteuils hauts, au dossier droit, et/ou de surélévateurs de chaises, afin de pouvoir vous relever plus aisément.

Prévenir les chutes

Accessibilité des objets :

- Rangez vos affaires à portée de main, cela vous évitera de prendre des risques inutiles (ex. : monter sur un escabeau, une chaise ou un tabouret). Si nécessaire, vous pouvez toutefois utiliser un marchepied ou un petit escabeau (de 2 à 3 marches antidérapantes).

- Par ailleurs, pensez à vous procurer un téléphone sans fil, ou faites installer plusieurs postes dans la maison. Ainsi, vous pourrez répondre aux appels là où vous êtes, sans avoir à vous presser

Prévenir les chutes

Point d'appui :

- Pour vous redresser, vous asseoir ou vous relever plus facilement, faites installer des rampes ou des barres d'appui. Veillez à ce qu'elles soient bien fixées, à proximité des endroits où vous vous en servirez le plus (ex. : lit, toilettes, baignoire). Dans tous les cas, évitez de vous appuyer sur des objets dont la fixation n'est pas assez solide (ex. : porte-serviettes, porte-savon).

Prévenir les chutes

→ Adopter de nouvelles habitudes pour ne pas tomber : Au quotidien, essayez de respecter les principes suivants, qui réduisent les risques de chute :

- Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise, afin d'éviter les étourdissements.

- Si vous n'êtes pas sûr de votre équilibre, utilisez une canne (voire un déambulateur) pour sécuriser votre marche. Ces équipements s'emploient aussi bien à votre domicile qu'à l'extérieur. Veillez également à vous chausser convenablement : optez pour des chaussures à votre pointure, adaptées à votre activité. Pour plus de stabilité, préférez un modèle tenant bien le pied, à talons larges et bas (2 à 3 cm), doté de semelles fines, fermes et antidérapantes.

Prévenir les chutes

- Demandez à votre entourage de vous aider dans les tâches à risque (ex. : nettoyer les vitres). Par ailleurs, pour connaître les possibilités d'aide-ménagère, pensez à consulter votre mairie ou votre centre communal d'action sociale (CCAS). Enfin, si vous le pouvez, équipez-vous d'une téléalarme, pour prévenir vos proches ou les secours en cas de problème.

Prévenir les chutes

→ Prendre soin de sa santé pour préserver son équilibre : surveiller son état de santé est essentiel pour prévenir les chutes. Aussi, essayez d'appliquer les recommandations suivantes :

- Chez votre médecin traitant, faites contrôler régulièrement tension artérielle, rythme cardiaque et équilibre. Le suivi de l'état de vos muscles et articulations est également important, pour programmer une éventuelle rééducation (ex. : séances de kinésithérapie).

- Consultez aussi un ophtalmologiste afin qu'il vous prescrive, si besoin, des lunettes à votre vue. Par ailleurs, faites tester votre audition : bien entendre est indispensable pour rester vigilant, surtout à l'extérieur de chez vous.

Prévenir les chutes

- Conservez ou commencez une activité physique adaptée à votre âge. Cela contribue à prévenir la fonte musculaire, l'ostéoporose, ainsi que la perte d'équilibre et de la mobilité des articulations. Vous pouvez par exemple :
- marcher au moins 30 minutes par jour,
 - pratiquer un sport autorisé par votre médecin traitant
 - participer à des cours de gymnastique douce pour seniors
 - effectuer chez vous des exercices pour conserver un bon équilibre

Prévenir les chutes

- Mangez régulièrement et privilégiez une alimentation équilibrée. Consommez notamment des aliments riches en protéines (viande, œufs, poissons), en calcium et en vitamine D (produits laitiers), pour maintenir vos muscles et vos os en bon état. Pensez aussi à modérer votre consommation d'alcool.
- Mentionnez à votre médecin traitant ou à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez, y compris sans ordonnance. En effet de nombreux traitements ont des répercussions sur l'équilibre et la vigilance (ex. : somnifères, anxiolytiques, antiarythmiques),
- Certaines interactions médicamenteuses peuvent être néfastes (surtout si vous prenez quatre médicaments ou plus sur une même période).