



Polyclinique
de Picardie

EVITER les chutes à votre domicile

Quelques
conseils
et exercices

Sommaire



≡ Introduction	P 3
≡ Aménager votre logement	
■ Comment réduire les risques de chute ?	P 4
■ Réponses à vos questions	P 5
≡ Conseils	
■ Comment garder l'équilibre ?	P 9
■ Comment se relever en cas de chute ?	P 10
≡ Qualité de vie	
■ Comment conserver une bonne qualité de vie	P 12 et 13
≡ Vous maintenir en forme	
■ Quelques exercices à faire chez soi	P 14 à 17
≡ Le saviez-vous ?	P 18
≡ Numéros d'urgence	P 19





Introduction

À chaque âge ses problèmes et les moyens de les prévenir. Chaque année, environ une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute. La chute est un évènement qui

peut se produire tout au long de la vie mais avec l'âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les conséquences s'aggravent.

3 CAUSES DE CHUTE

- > Les tapis
- > Le fil du téléphone
- > Les animaux domestiques

≡ MIEUX VAUT ÊTRE VIGILANT...

Les chutes sont occasionnées par plusieurs facteurs de risque :

- Etat de santé
- Alimentation
- Prise de médicaments
- Inactivité
- Aménagement du domicile

Certains sont facilement modifiables.

Aménager votre logement

Comment réduire les risques de chute ?

≡ DES RISQUES NOMBREUX CHEZ SOI

- Obstacles constitués par de petits objets habituels
- Sols ou tapis glissants
- Perte d'équilibre, lorsque l'on monte sur une chaise pour attrapper quelque chose
- Problèmes d'éclairage

...

Des mesures simples et efficaces permettent de remédier à ces dangers. Certaines sont faciles à réaliser, d'autres demandent en revanche plus d'investissement.

≡ AMÉNAGEMENTS

Il ne s'agit pas de tout transformer du jour au lendemain mais d'y penser avec des aménagements simples et dans tous les cas, de rester attentif.



ASTUCE

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.



Aménager votre logement

Réponses à vos questions

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

Les obstacles au sol peuvent être nombreux à l'intérieur de la maison :

- Fils électriques,
 - Plantes vertes,
 - Petits meubles,
 - Jouets pour animaux domestiques
- ...

Autant d'objets que nous sommes habitués à éviter.

Cependant, le risque de trébucher existe toujours. Il suffit d'une seconde d'inattention, de la moindre précipitation pour répondre au téléphone ou à sa porte, pour les oublier et tomber. Mieux vaut donc prendre ses précautions et ranger tout ce qui est susceptible de provoquer le déséquilibre.

≡ UN MOYEN SIMPLE POUR Y REMÉDIER :

Parcourir tous les lieux de passage de votre maison ou appartement et les dégager.



ASTUCE

« Pour éviter de me prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone, je les fixe au mur ou utilise des range-fils ».

Aménager votre logement

≡ QUELS SONT VOS REVÊTEMENTS DE SOL À DOMICILE ?

Les parquets, qu'ils soient vitrifiés ou cirés, sont souvent à l'origine de chutes. Il en va de même pour les carrelages. Si vous devez choisir un nouveau revêtement, **préférez** donc **le lino**.

ASTUCE sur le CHAUSSAGE

« Il existe des chaussures vendues en pharmacie sur prescription médicale qui s'adaptent aux pieds avec Velcro ou scratch ».

ASTUCE

« Pour éviter de glisser dans ma salle de bain, j'ai posé des pastilles autocollantes au fond et à la sortie de ma douche ».

≡ CERTAINES DE VOS AFFAIRES SONT-ELLES RANGÉES EN HAUTEUR ?

Il arrive souvent que l'on soit obligé de grimper pour atteindre le dessus d'une armoire, d'une étagère ou pour nettoyer les vitres. **Assurez-vous bien au préalable de la stabilité de l'escabeau** sur lequel vous montez.

Il est préférable d'utiliser des escabeaux d'une hauteur limitée à deux ou trois marches avec un appui pour les mains ou d'utiliser une pince. Dans tous les cas, **attendez la présence d'une autre personne à vos côtés.** Appelez un proche ou profitez de la venue d'une amie pour effectuer ce type de tâche.

ASTUCE

« Afin d'avoir accès le moins possible à des choses en hauteur, j'ai réorganisé mes placards et rangé tous les objets que j'utilise fréquemment à portée de main ou bien je m'équipe d'une pince ».

Aménager votre logement

≡ L'ÉCLAIRAGE EST-IL SUFFISANT PARTOUT ?

Pour éviter les risques de chute, mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! **Il est donc important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre.** Pour cela, **utilisez de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une seule source d'éclairage.**

Sachez que la puissance des ampoules électriques n'a qu'une influence minime sur la facture d'électricité. **Préférez donc les ampoules de 75 ou 100 Watts.** Par ailleurs, sachez qu'il existe désormais des ampoules spécialement conçues pour consommer moins d'énergie : les **ampoules « basse consommation ».**

ASTUCE

« Afin d'éviter tout risque lorsque je rentre dans une pièce qui ne possède pas de plafonnier, j'ai placé une lampe près de chaque porte en veillant à ce que l'interrupteur soit facile à atteindre ».

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

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 vous fatiguer mais aussi de garder ou retrouver l'équilibre.

Dans la maison, **utilisez les rampes d'escalier et faites en installer 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. Il existe des barres d'appui à ventouse qui ne nécessitent pas de percer vos murs.

ASTUCE

« J'ai fait installer plusieurs téléphones sans fils dans ma maison afin qu'il me soit plus facile d'appeler du secours en cas de problème et une téléalarme ».

Aménager votre logement

≡ VOTRE JARDIN EST-IL SUFFISAMMENT SÛR ?

Le jardinage constitue une activité que l'on peut conserver mais quelques précautions doivent toutefois être prises pour éviter les accidents.

Lorsque l'on est amené à utiliser un escabeau ou une échelle pour tailler un arbuste, par exemple, il est préférable de le faire en présence d'une tierce personne.

Utilisez de préférence un escabeau ou une échelle de petite taille, avec un appui pour les mains.

Si vous avez des plantes rampantes dans votre jardin, veillez à ce qu'elles n'obstruent pas les lieux de passage. Faites également attention aux tuyaux d'arrosage, qui peuvent être dangereux.

Méfiez-vous des dalles mal posées, des cailloux ou galets, des feuilles ou mousses glissantes que l'on trouve parfois dans les jardins et peuvent occasionner des déséquilibres.



ASTUCE

« J'utilise pour arroser mon jardin un tuyau que je range autour d'un enrouleur; Ainsi, je ne risque jamais de laisser un tuyau traîner à terre. ».



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 vous faisant **soigner et conseiller par un pédicure podologue**, vous parvenez généralement à vous chausser 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 (ophtalmologiste ou otorhinolaryngologiste).
- Le **port régulier des lunettes et des appareils auditifs** permet d'éviter bien des accidents.



Comment se relever en cas de chute ?

- **Pensez au système de téléassistance.** Une simple pression suffit sur un petit médaillon porté sur vous. Une réponse est assurée 24 heures sur 24 pour intervenir en cas de chute, de malaise ou d'angoisse.
- 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 ci-contre vous expliquent comment faire. **Mieux vaut vous entraîner en présence d'une autre personne.**





Conseils



1



2

Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



3

En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.



4

Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.



5

Mettez-vous à quatre pattes.



6



7



8



9

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

Qualité de vie

Comment conserver une bonne qualité de vie ?

- **Continuez** le plus longtemps possible **à sortir et à vous déplacer à pied**.
- Il est important de **bien manger et dormir**. Avec l'âge, les os sont souvent moins solides et il peut arriver de tomber, parce qu'un 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.
Attention au lever la nuit, si vous avez pris un somnifère. **Ne vous levez pas brusquement** et attendez quelques secondes assis au bord de votre lit.
- **Parlez régulièrement avec votre médecin et votre pharmacien** des médicaments que vous prenez. Certains peuvent provoquer des troubles de l'équilibre ou une baisse de vigilance (antidépresseurs, tranquillisants...).

Le guide nutrition, à partir de 55 ans (Réf. Inpes : 250-08299-B) vous donnera des conseils en matière d'alimentation et d'activité physique.

Il peut être commandé en version papier ou téléchargé depuis le site internet de l'Inpes :

www.inpes.sante.fr

ASTUCE

« Je place chaque matin dans un pillulier tous les médicaments que je dois prendre dans la journée. Ainsi, je ne risque pas d'oublier si je les ai pris ou pas ».

Qualité de vie

- **Conserver des relations** avec sa famille, ses voisins, ses commerçants et ses amis.
- N'hésitez pas 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 difficile de sortir, vos voisins, vos proches ou la gardienne de votre immeuble peuvent vous rendre visite régulièrement ou faire vos courses.

Pensez à leurs remettre un double de vos clés.



ASTUCE

« Pour éviter de gros tracas si je perds mes clés, j'ai remis un trousseau à ma voisine. Je sais qu'elle les garde précieusement. De plus, c'est très rassurant de savoir que quelqu'un veille sur moi ».

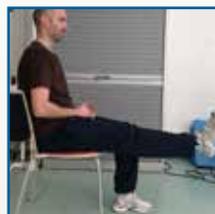
Vous maintenir en forme

Quelques exercices à faire chez soi

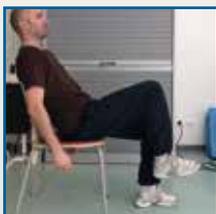
MEMBRES INFÉRIEURS



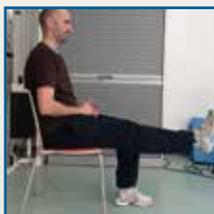
Alternez, levez les pointes de pied et les talons. Effectuez l'exercice 50 fois.



Tendez la jambe, puis reposez-la au sol. Effectuez 10 répétitions pour chaque jambe.



Décollez le pied du sol et la cuisse de la chaise. Effectuez 10 répétitions pour chaque jambe.



Maintenez la jambe tendue pendant 10 secondes, alternez les jambes droite et gauche. Effectuez l'exercice 3 fois pendant 10 secondes.

Vous maintenir en forme

MEMBRES INFÉRIEURS



1/ Maintenez les 2 jambes tendues pendant 10 secondes. Effectuez l'exercice 3 fois.



2/ Ecartez les jambes, tout en faisant un frein avec les bras.



3/ Mettez les 2 poings serrés côte à côte entre les genoux, puis en serrant les jambes, exercez une pression sur les poings. Effectuez 10 pressions de 3 secondes.

Vous maintenir en forme

MEMBRES SUPÉRIEURS



Position de départ pour les exercices 1/, 2/, 3/ et 4/ : bras le long du corps.



1/ Levez les bras devant vous jusqu'à hauteur des épaules. Effectuez 10 répétitions.



2/ Levez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules. Effectuez 10 répétitions.



3/ Relevez les bras le long du corps. Effectuez l'exercice 10 fois.



4/ Main derrière la tête, tendez le bras vers le haut et le côté. Effectuez l'exercice 10 fois.



Vous maintenir en forme

MEMBRES SUPÉRIEURS



Amenez les 2 mains sur la poitrine, puis tendez les avant-bras devant vous. Effectuez l'exercice 10 fois.



Levez la main à côté du visage puis tendez le bras vers le haut. Effectuez l'exercice 10 fois.

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 **CCAS**, Centre Communal d'Action Sociale, qui vous guidera selon vos besoins.
- Le Conseil Général.

■ **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'**ANAH**, Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat :

Tél. : 01 44 08 74 20 / 03 22 71 80 80

■ **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 / ADRIM**
Tél. : 01 42 81 97 70 / 03 22 22 67 30

■ **Pour toute information complémentaire**, contactez :

- Votre **CARSAT**, Caisse d'Assurance Retraite de la Santé et du Travail.
- Votre **CPAM**, Caisse Primaire d'Assurance Maladie.



Numéros d'urgence

Pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles.

SAMU : 15

POLICE : 17

VOTRE MÉDECIN TRAITANT / Tél. : _____

VOTRE PHARMACIEN / Tél. : _____

SOCIÉTÉ LIBÉRALE D'AMBULANCE

Tél. : _____

BORNE D'APPEL DE TAXI / Tél. : _____

UN PARENT / Tél. : _____

UN VOISIN / Tél. : _____

VOTRE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Tél. : _____

Ce document est remis
à titre informatif.
Il est impératif de respecter
les prescriptions de votre médecin.



Polyclinique
de Picardie



Polyclinique de Picardie
49 rue Alexandre Dumas
80090 AMIENS
Tél. : 03 22 33 33 33
Fax : 03 22 33 34 00
www.polyclinique-de-picardie.com



Etablissement du Val d'Ancre
86 avenue de la République
80300 ALBERT
Tél. : 03 22 74 30 00
www.clinique-val-ancre.com