

FICHE PRATIQUE

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.

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.