

LES CHUTES

Chaque année, environ **une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute**. Les chutes sont responsables de plus de **8 000 décès par an en France** et représentent **les accidents de la vie courante les plus fréquents**.

Les chutes sont occasionnées par **plusieurs facteurs de risque** dont certains sont facilement modifiables.

→ JE SURVEILLE MA SANTÉ

Bouger au quotidien : marcher, sortir tous les jours

Il est important de conserver ou de commencer une activité physique adaptée à son âge. Vous pouvez par exemple **marcher, participer à des ateliers équilibre**, à des **ateliers prévention des chutes**, à des **séances de gym douce**... N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre CPAM, de votre caisse de retraite ou des associations locales.

La vue et l'audition

Il est important de **consulter régulièrement un ophtalmologue et un médecin ORL** pour dépister toute anomalie.

Les pieds

Les douleurs, déformations et affections du pied peuvent augmenter le risque de chutes. **Pensez à vous faire conseiller par un pédicure podologue et veillez à être bien chaussé** (remplacer les mules par des chaussons fermés).

→ JE LIMITE LES RÉPERCUSSIONS

La téléassistance

Grâce à un équipement spécifique vous pouvez contacter de l'aide immédiatement. La mairie de votre domicile et le CLIC peuvent vous communiquer une liste de prestataires.



La boîte à clés

Il s'agit d'un système de rangement sécurisé par un code et placé à l'extérieur de la maison. Elle permet aux secours de récupérer la clé et ouvrir la porte de votre domicile rapidement. Vous pouvez aussi confier un double de vos clés à un voisin de confiance.

Le téléphone

Ayez le plus souvent avec vous un téléphone sans fil ou un téléphone portable.

“

Pour toute question, vous pouvez contacter l'**Équipe Mobile de Gériatrie** du Centre Hospitalier de Redon-Carentoir : **02 99 71 71 32** (le matin : lundi, mardi, jeudi)

ET APRÈS ?

PRÉVENIR LES **CHUTES** DES SENIORS À LA MAISON

Vous venez aux **URGENCES** pour une **CHUTE** et vous avez plus de **75 ANS**...



CHIRC-PG02-001-NOVEMBRE 2018 ©CHIRC/FREPIK

→ J'AMÉNAGE MON LOGEMENT

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

POUR TOUTES LES PIÈCES

- **Multiplier** les sources d'éclairage : veiller à un bon éclairage, installer des détecteurs de présence ou des veilleuses
- **Fixer** les fils électriques aux murs et éviter les rallonges
- **Désencombrer** l'espace de vie

CHAMBRE

- **Fixer** l'interrupteur de la lampe de chevet
- **Rehausser** le lit pour se relever ou s'y asseoir facilement
- **Placer** le téléphone et la veilleuse à portée de main
- **Enlever** les tapis et la descente de lit

ESCALIER

- **Installer** une main courante tout le long de l'escalier
- **Placer** une chaise en haut de l'escalier pour se reposer

SALON

- **Rehausser** les fauteuils et les canapés
- **Enlever** les tapis

“

CHOISY-LE-TOIT, UNE APPLICATION POUR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

L'application CHOISY-LE-TOIT permet de visualiser les changements nécessaires pour améliorer et adapter votre logement. Elle est téléchargeable gratuitement sur smartphones et tablettes Android.

DES ORGANISMES POUR VOUS CONSEILLER

Pour avoir des conseils d'aménagement et de financement, vous pouvez contacter plusieurs organismes :

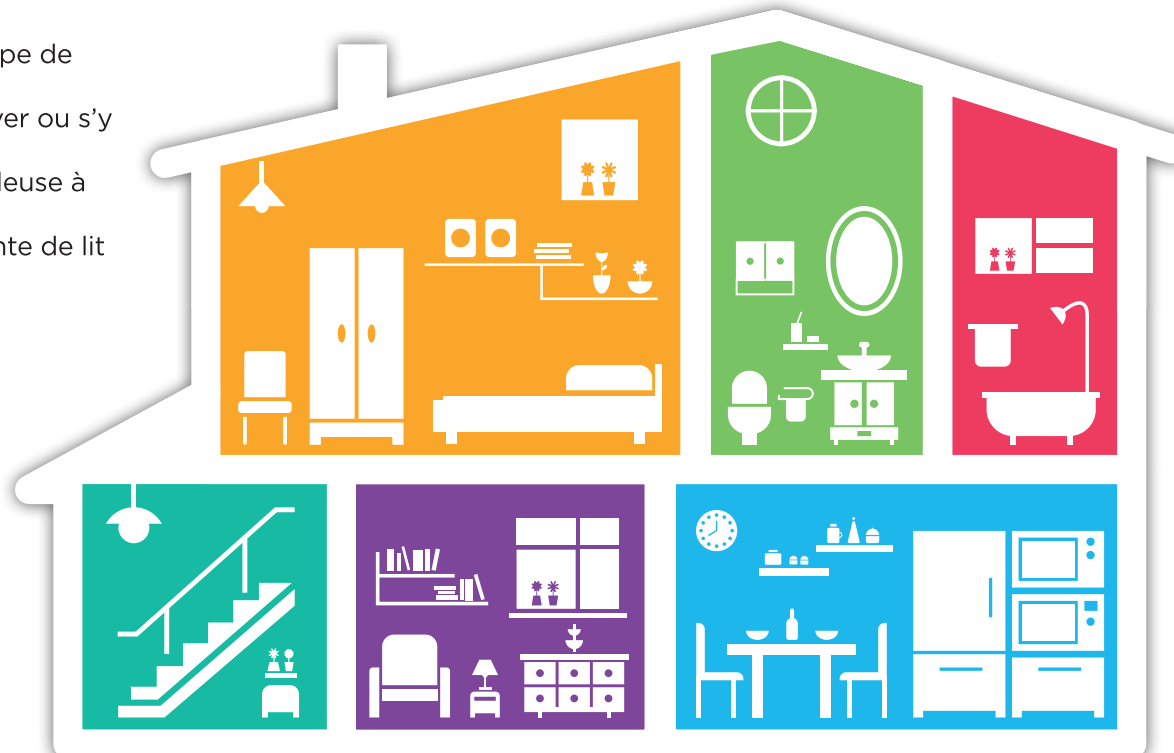
- **CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination) de Redon
- **Maison de l'Habitat** de Redon
- **Ergothérapeute** libérale
- **ANAH** (Agence Nationale de l'Habitat)
- **ADIL** (Agence Départementale d'Information sur le Logement)
- **SOLIHA 35/44/56** (Solidarité Habitat)
- **CICAT** (Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques)



CHOISY-LE-TOIT

TOILETTES

- **Installer** un rehausseur sur les WC et une barre d'appui
- **Installer** un balisage lumineux pour indiquer le chemin « chambre-WC » la nuit



SALLE DE BAIN

- **Préférer** la douche à la baignoire
- **Placer** un tapis antidérapant dans la douche
- **Installer** une barre d'appui
- **Placer** une chaise (type chaise de jardin) dans la douche pour pouvoir s'asseoir et se lever facilement. Possibilité d'une planche de bain pour la baignoire

CUISINE

- Dans les placards, **placer** les objets les plus utilisés à hauteur des yeux
- **Placer** les objets les plus lourds et volumineux en bas afin d'éviter d'être déséquilibré en les prenant