

Prévenir les accidents domestiques chez les personnes âgées : les chutes

Est défini comme un accident domestique, celui qui se produit au domicile ou dans ses abords immédiats : jardin, cour, garage et autres dépendances. C'est ce qui le différencie des autres accidents de la vie courante.

Les accidents domestiques sont très nombreux et constituent un problème majeur de santé publique, toutes causes et toutes tranches d'âges confondues.

Vous avez une personne âgée dans votre entourage et vous souhaitez éviter les conséquences, parfois graves, de ce genre d'accidents, voici quelques points de vigilance qui limiteront les risques.

Nous vous proposons un focus sur les principaux dangers.

Quels sont les risques d'accidents domestiques les plus courants ?

- Les suffocations, première cause de mortalité chez les enfants de moins de 5 ans,
- Les noyades,
- Les intoxications,
- Les accidents causés par le feu,
- Les chutes, qui, tous âges confondus, sont identifiées comme la première cause de mortalité.

La prévention des chutes à domicile

Pour un certain nombre de personnes ayant fait une chute, celle-ci entraîne une diminution de la mobilité voire un accroissement de la dépendance.

Le logement est le lieu où surviennent 70 % des chutes mortelles. Les conséquences des chutes entraînent

parfois également des impacts psychologiques : perte de confiance en soi, insécurité... 40% des personnes âgées qui chutent sont orientés vers des institutions.

La chute est un évènement multifactoriel qui nécessite une approche globale de la personne âgée. Les facteurs de risque liés à la personne (troubles de l'équilibre, pathologies chroniques : arthroses, troubles visuels et/ou aigues : infection, dénutrition), à ses comportements (médication, consommation d'alcool, nutrition, peur de chuter) et à son environnement (domicile principalement) doivent être pris en compte dans un programme de prévention des chutes.

Les chutes à domicile ont généralement lieu dans la salle de bain :

- L'installation de dispositifs antidérapants dans la douche ou la baignoire est donc une mesure de prévention importante.
- Pour les personnes âgées, fixer solidement des barres d'appui à proximité des toilettes, de la douche et de la baignoire facilite les transferts des stations debout/assis.
- L'utilisation de sièges ou de planches de bain limite le risque de perte d'équilibre.
- Disposer d'un marche pied peut faciliter l'accès sécurisé à la baignoire.

Les chutes ont également lieu, dans une moindre mesure, dans la salle de séjour ou dans la chambre :

- Limiter les obstacles au sol est primordial : fils électriques, câbles, tapis, meubles qui empêchent une circulation aisée.

- Installer un éclairage fonctionnel est également important : éviter les éclairages faibles, obscurcis ou éblouissants et faciliter l'accès aux interrupteurs.
- Prévoir des rangements accessibles et à portée de main
- Préférer un téléphone sans fil et l'avoir sur soi permet d'éviter à avoir à se dépêcher pour répondre à un appel.

Les risques de chutes peuvent également être réduits grâce à :

- La pratique d'une activité physique régulière et adaptée qui favorise l'équilibre et la capacité à se relever.
- Une alimentation diversifiée et équilibrée qui limite le risque de fonte musculaire, de fracture osseuse...
- Le port de lunettes, de vêtements et de chaussures adaptées
- Au maintien du lien social qui évite l'isolement et le risque de rester trop longtemps au sol lors d'une chute (entourage familial, amical, voisinage et aide à domicile).
- Un suivi ophtalmologique régulier qui prévient les difficultés visuelles pouvant entraîner des pertes d'équilibre.
- Une vigilance concernant la prise de médicaments avec les conseils de votre médecin.

La prévention des chutes à domicile : les professionnels et organismes à solliciter

- Le dépistage à l'aide d'outils spécifiques peut permettre d'évaluer le risque de chute. Exemple : le test Timed up & go (lever et marcher chronométré). Muni d'une montre indiquant les secondes, on demandera à une personne de se lever de sa chaise sans se tenir à une table, de parcourir 3 mètres, de se tourner et de revenir s'asseoir. Les personnes âgées vivant à domicile et n'ayant pas de troubles de l'équilibre ou de la marche réalisent cet exercice en moins de 14 secondes. Un temps supérieur témoigne d'un risque de chute du fait d'une mobilité diminuée.

- La mise en place d'un service de téléalarme et/ou d'une aide à domicile contribue à sécuriser la personne en cas de chutes notamment les personnes âgées particulièrement en risque.
- Un ergothérapeute, hospitalier ou libéral, peut vous proposer un diagnostic de votre environnement pour prévoir des travaux fonctionnels.

Le financement des travaux d'adaptation du logement peut dans certaines situations être pris partiellement ou totalement en charge par :

- L'Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat (ANAH)
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Les services d'action sociale des caisses de retraite principales et complémentaires
- Les fonds d'action sociale de la complémentaire santé...

Pour être accompagnée dans vos démarches, vous pouvez faire appel aux organismes de votre secteur (CLIC, CCAS, assistante sociale...) ou contacter l'assistance de votre mutuelle.