CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

Prévention des chutes et autonomie dans la vie quotidienne

Sommaire

- Présentation du CICAT
- Mais pourquoi on chute ?
- Agir sur les facteurs personnels
- Agir sur l'environnement : présentation des aides techniques et aménagements
- Et si on chute quand même… comment se relever ?

Présentation du CICAT des Pays de la Loire

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

Centre d'**I**nformations et de **C**onseils sur les **A**ides **T**echniques

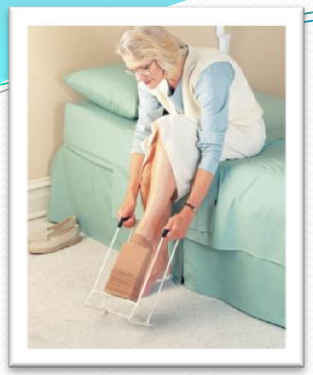
- Une association de loi 1901
- Une information sur :
  - Les aides techniques
  - Les aménagements (bâtiments, véhicules…)
  - Les services pour personnes âgées/handicapées

Un service GRATUIT

Une aide technique, c'est quoi ?

- C'est un **matériel** qui est **adapté** pour compenser une **limitation d'activité** rencontrée par une personne du fait de son handicap,
- Elle peut être acquise ou louée par la personne handicapée pour son usage personnel.

Définition complète dans l'Article D245-10 du Code de l'action sociale et des familles
Décret n°2005-1591 du 19 décembre 2005 - art. 1 JORF 20 décembre 2005



CICAT des Pays de la Loire

Pour qui ? Pourquoi ?

- Enfants et adultes en situation de handicap
- Personnes âgées
- Aidants familiaux et professionnels
- Etablissements de soin, associations, collectivités…

Quand un problème de dépendance ou une difficulté est identifié :

- gestes de la vie quotidienne
- déplacements
- lieu de vie inadapté, etc.

Comment fonctionne le CICAT?

- Une équipe technique :
  - Ergothérapeutes
  - Secrétaire documentaliste

- Un service sans visée commerciale :
  - Démonstrations et essais d'aides techniques
  - Accompagnement pour l'adaptation du logement

Concrètement, le CICAT propose :

- Des informations et des conseils personnalisés
- Des actions de sensibilisation et des conférences
- Un bulletin d'information trimestriel

Nous contacter

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00

Par téléphone :	02.44.02.40.00
Sur rendez-vous :	1 rue des Maillets 72000 LE MANS
Par mail :	contact@cicat-pdl.fr
Site Internet :	**www.cicat-pdl.fr**

Mais pourquoi on chute ?

Les causes des chutes

Ca vient de moi ?

Ou de notre environnement ?

Cause intrinsèque

Cause extrinsèque

Les causes de chutes

Les causes intrinsèques

- Les déficiences de la personne :
  - Troubles locomoteurs
  - Troubles sensoriels
  - Troubles neurologiques
  - Troubles de l'équilibre
  - Déficit de l'attention
- Prises médicamenteuses
- Malaises

Les causes de chutes

Les causes extrinsèques

- L'environnement +++
  - Encombrement
  - Tapis
  - Eclairage
  - Organisation des rangements
  - Présence d'animaux
- Chaussage inadapté

Et les conséquences alors ?

- Conséquences traumatiques : fractures, douleurs, plaies cutanées…
- Conséquences psychomotrice : syndrome post-chute
- Conséquences psychologiques : anxiété, auto-dévalorisation

Agir

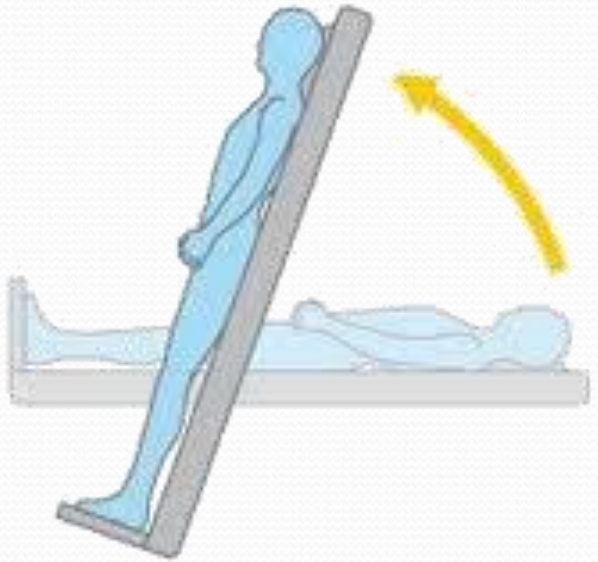
sur les facteurs personnels

Mais que puis-je faire pour ne pas risquer de chuter ?

- Faire contrôler sa vue et son audition
- Avoir une alimentation équilibrée
- Etre concentré lors des déplacements

- Etre attentif à l'**hypotension orthostatique**

= baisse de la tension artérielle lors du passage de la position couchée à la position debout.



<u>Conseil</u> :

⇨ se lever doucement

⇨ prendre son temps

- Avoir une **activité physique régulière**
  - Régularité : 30 à 60 min chaque jour
  - Activités d'endurance, d'assouplissement et de maintien de la force musculaire

Marche

Loisirs

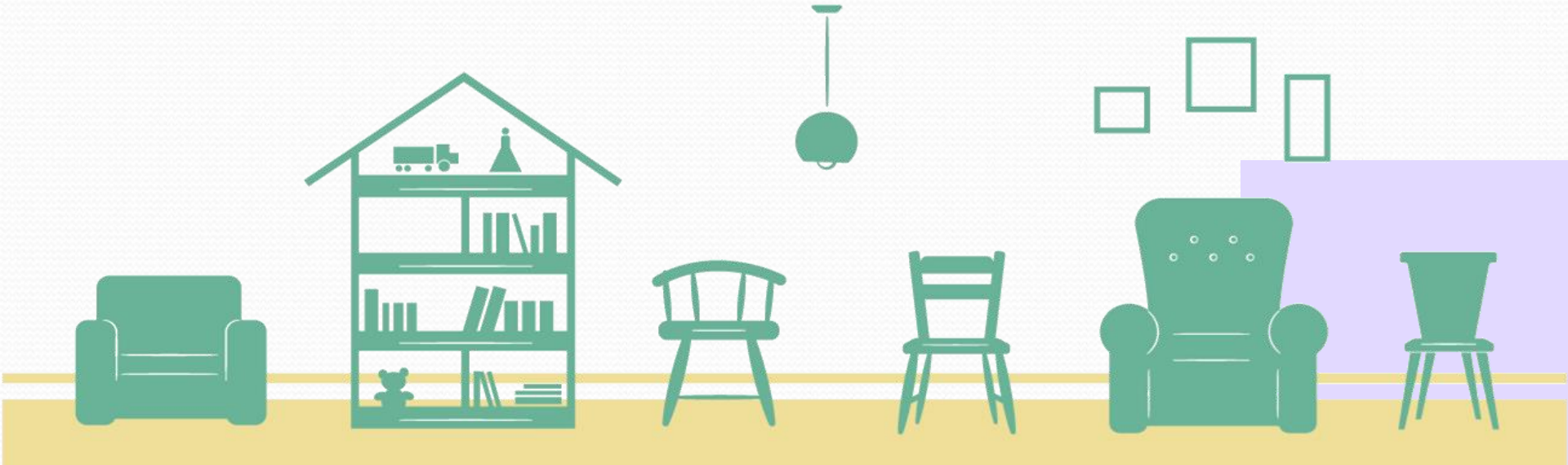
Jardinage

Tâches domestiques

Objectif : faire marcher son corps et sa tête !

Agir
sur l'environnement

Présentation des aides techniques
et aménagements pour éviter les chutes…
Et faciliter son quotidien !



Porter un regard « neuf » sur son habitat et sa façon de fonctionner :

- Repérer les situations ou endroits à risque
- Décider d'une autre façon de fonctionner
- Et si besoin, envisager des aménagements ou équipements

…..Etudes de cas et illustrations

au travers des différentes activités

Les activités quotidiennes concernées

- Se déplacer à l'extérieur
- Se déplacer dans son logement
- Se faire à manger
- Faire sa toilette
- S'habiller
- Utiliser les toilettes

Se déplacer à l'extérieur

- Dans la rue
  - Prendre le cheminement le plus sécurisé :
    - Utiliser les passages protégés, si besoin se faire accompagner ou demander de l'aide.
    - Eviter les bousculades et le trafic intense des heures de pointe.
  - Pensez aux aides de marche :
    - Chariot de course,
      bâton de marche ou canne,

  - Voire aides techniques favorisant l'autonomie :
    - Déambulateurs à panier, scooters

Se déplacer à l'extérieur

- Autour de chez soi
  - Être attentif aux revêtements : Gravillons, sol inégal, pavés descellés, passages sombres, marches glissantes…
  - Bien ranger le matériel de jardin, exemple du tuyau d'arrosage non enroulé

➢ Solutions existantes
  - Eclairage aux points stratégiques, lumières déclenchées automatiquement…
  - Paillassons extra-plats, antidérapants ou encastrés
  - Rampe pour marches d'accès et/ou main courante
  - Boite aux lettres accessible
  - Plan incliné (chariot de courses…)

Se déplacer dans la maison

- Soyez attentifs à l'éclairage:

  N'oubliez pas qu'une bonne vision et un éclairage non éblouissant facilitent vos déplacements et peuvent éviter les chutes.

  - Augmenter la puissance des ampoules électriques
  - Avoir des systèmes de va et vient *(en bas et en haut de l'escalier…)*
  - Multiplier les sources de lumière en différents endroits de la pièce *(utilisation de lampes à led sans fil…)*

Se déplacer dans la maison

- Pas de déplacement dans l'obscurité :
  - Lampe à proximité du lit, à allumer avant de se lever
  - Interrupteur du couloir à proximité de la porte de la chambre ou avoir une veilleuse qui éclaire le trajet vers les toilettes la nuit
  - Lunettes et téléphone accessibles sans se pencher
  - Lampe de poche en cas de coupure de courant

Se déplacer dans la maison

- Si vous avez des problèmes de vue, jouer sur les contrastes permet de mieux percevoir les obstacles et mieux se repérer :
  - Encadrement de porte
  - Poignées de porte
  - Nez de marche coloré….

- Un téléphone toujours à portée de main ou mieux sur soi évite la précipitation pour aller décrocher et permet d'appeler en cas de chute

Se déplacer dans la maison

- Les sols
  - Eviter les parquets ou les carrelages cirés → glissade assurée !
  - Eviter les mules, ou chaussures glissantes,

  préférer des chaussures fermées, à semelles antidérapantes.
  - Enlever ou fixer les tapis (*adhésif double face*)

  → tout obstacle peut faire trébucher
  - Pas de fils électriques qui trainent, les fixer le long des murs
  - Eviter les butées → Aménager les seuils de porte
  - Dégager les zones de circulation

Se déplacer dans la maison

- Les escaliers:

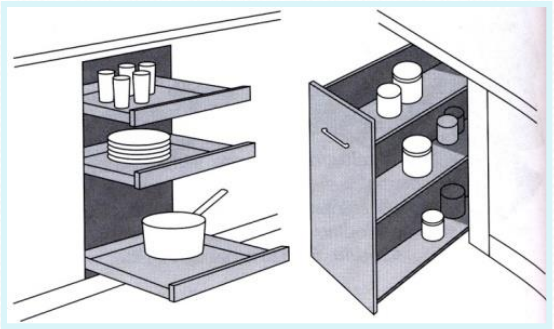
  l'escalier mérite une sécurisation renforcée pour continuer à profiter de l'étage

- Principes de base:
  - Pas de cire, pas de tapis à plis, pas d'encombrement, un bon éclairage, une rampe.

- Solutions complémentaires existantes
  - Antidérapant sur le nez de marche
  - Rampe supplémentaire, si possible débutant avant la première marche et s'arrêtant après la dernière
  - Siège de repos sur le pallier
  - Monte-personne électrique ?

Mais… que dire du chien fougueux
qui fait la fête et du chat câlin
qui se faufile entre les jambes?

Se faire à manger



- Agencer sa cuisine
  - Organisation des rangements afin de limiter les déplacements, de trop se pencher ou se hisser
  - Objets lourds et/ou utilisation fréquente → à portée de main ou en bas
  - Utilisation rare → en hauteur. Au besoin utiliser un petit escabeau *(stable et avec maintien)*

Se faire à manger

- Agencer sa cuisine
  - Ranger les objets par famille *(petit déjeuner…)*
  - Le froid *(réfrigérateur)*, le chaud *(table de cuisson et four)* et le point d'eau *(évier et lave vaisselle)* doivent être rapprochés pour éviter les pas inutiles
  - Faire installer des prises à hauteur des interrupteurs
  - Utiliser une desserte sur roulettes pour transporter les aliments.
  - Penser à s'asseoir et privilégier une chaise à accoudoirs ou un siège assis debout

Se faire à manger

- Préparer les repas
  - La plaque de cuisson :
    - par souci de sécurité → préférez les plaques électriques, à induction ou vitrocéramiques, plutôt que le gaz.
  - Appareils électroménagers
    - facilité d'ouverture et intérieur accessible *(hauteur du four entre 0.90 et 1.30 m)*.
  - le micro-onde est plus sûr que les plaques chauffantes
  - Zone de travail dégagée pour pousser les casseroles au lieu de les porter
  - Attention aux épluchures, huile, eau… sur le sol, qui entraînent un risque de chute

Se faire à manger

- Lorsque certains gestes sont difficiles, penser à faire autrement, à changer d'outils :

  - Grattoirs et éplucheurs
  - Planches à découper avec différentes options
    - Piques pour fixer les fruits ou légumes à découper
    - Etau pour bloquer
    - Râpe
    - Ventouses anti-dérapantes

  Beaucoup d'aides techniques existent

  - Pensez aux plats cuisinés, surgelés, légumes épluchés…

Faire sa toilette

- Conseil important pour les lieux intimes *(salle de bains, W-C):*
  - Serrure ouvrable de l'extérieur en cas d'urgence
  - Ou bien ne pas s'enfermer
  - Si l'espace est restreint, porte ouvrant vers l'extérieur
- Mettre une chaise, un tabouret
  - Pour appui, pour s'essuyer les pieds

Faire sa toilette

- Le lavabo
  - Prendre son temps
  - Placer une chaise ou un petit banc pour faire la toilette au lavabo ou s'habiller assis
  - Aménager des espaces de rangement autour du lavabo

- L'utilisation de l'eau
  - Préférer le mitigeur thermostatique : + facile à utiliser
  - Attention aux éclaboussures sur le sol : risque de glissade.

Faire sa toilette

- La baignoire
  - Enjamber la baignoire présente un danger
  - S'asseoir au fond de la baignoire peut être délicat tout comme se relever
  - Penser aux tapis antidérapants ou pastilles autocollantes posées au fond de la baignoire
  - Barres d'appuis pour se relever plus facilement

Faire sa toilette

- La baignoire
  - Une baignoire peut s'utiliser autrement, en s'asseyant sur une planche de bain ou un siège spécifique, ceci sans grand frais

  - Et, y adjoindre des barres d'appui

Faire sa toilette

- La douche
  - Attention à la glissade!
  - Penser à
    - Mettre un tapis antidérapant dans et devant la douche
    - Siège de douche pour prendre sa douche assis
    - Barres d'appui murales
    - Aides techniques pour se laver le dos, les pieds

Utiliser les toilettes

- L'accès doit être facile et fonctionnel
- Eviter les tapis au sol risque de glisser en se relevant
- Placer le papier hygiénique à portée de main
- Une cuvette rehaussée et une barre d'appui permettront de mieux s'installer et se relever

S'habiller

- Avoir une chaise pour s'habiller en position assise
- S'asseoir permet de se chausser/se déchausser sans perdre l'équilibre
- Si besoin, utiliser
  - Chausse-pied à long manche, marche-pied

  - Mais aussi enfile-bas de contention

Zoom sur les nouvelles technologies

- Téléphone grosses touches, touches mémoire
- Téléphone avec systèmes d'appel :

5 numéros pré-programmés => pas d'abonnement, besoin d'un réseau social à proximité

- Système de géolocalisation

Zoom sur les nouvelles technologies

- Ordinateur simplifié : Ordissimo

- Système de domotique simplifié

Et si on chute quand même… comment se relever ?

Que faire ?

- Ne pas paniquer
- Appeler de l'aide :
  - Oralement, si quelqu'un à proximité
  - Avec l'appareil de téléassistance
  - Avec son portable (si on l'a sur soi)
- Si personne ne vient : repérer une chaise, un lit à proximité pour prendre appui
- Et respecter les étapes suivantes…

Plier une jambe puis basculer sur le côté opposé en ramenant son bras

En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut

Se redresser en prenant appui sur les avant-bras et sur le genou.

4

Se mettre à quatre pattes et se diriger vers un point d'appui (chaise, meuble, lit)

5

Prendre appui pour se relever en douceur.

Après une petit temps de pause, appeler un proche.

Merci de votre attention !

Et n'oubliez pas : chuter n'est pas une fatalité !