

## Et si on chute quand même ?

- Ne pas paniquer
- Appeler de l'aide :
  - ⇒ Oralement, si quelqu'un est proche
  - ⇒ Avec l'appareil de téléassistance
  - ⇒ Avec son portable (si on l'a sur soi)

Si personne ne vient : repérer une chaise ou un lit à proximité pour prendre appui. Puis respecter les étapes suivantes :



Si vous n'arrivez pas à vous relever, trouver la position la plus confortable qui puisse être, pour attendre les secours.

Le CICAT propose des essais d'aides techniques dans ses locaux (et/ou à domicile pour les personnes de 60 ans et plus)

Le CICAT ne vend pas de matériel mais propose des conseils. Si besoin, il réoriente vers des distributeurs de matériel ou des partenaires.

Plaquette réalisée par le



## Nous contacter

CICAT des Pays de la Loire  
1 rue des Maillets  
72000 Le Mans

02.44.02.40.00

[contact@cicat-pdl.fr](mailto:contact@cicat-pdl.fr)  
[www.cicat-pdl.fr](http://www.cicat-pdl.fr)

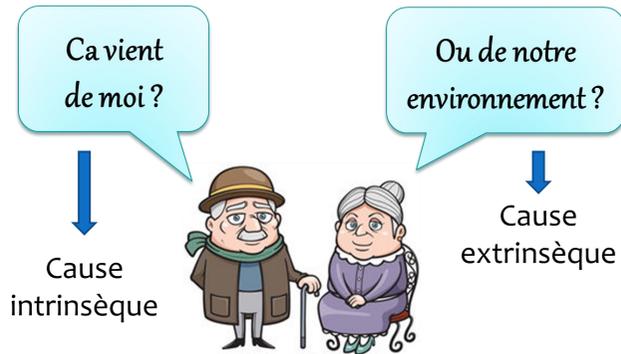
# Prévention des chutes

Quelques conseils des ergothérapeutes du Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides Techniques



# Pourquoi on chute ?

Il existe différentes explications :



## Les causes intrinsèques

- Troubles locomoteurs
- Troubles sensoriels
- Troubles neurologiques
- Troubles de l'équilibre
- Déficit de l'attention
- Prises médicamenteuses
- Malaises

## Les causes extrinsèques

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

## Agir sur les facteurs extrinsèques

- La marche : prendre le temps de se déplacer, emprunter le cheminement le plus sécurisé, bien se chausser et utiliser des aides à la marche si besoin (cane, rollator, etc.)
- Le sol : éviter de cirer son parquet, enlever ou fixer les tapis, ne pas laisser de fils à traîner, dégager les zones de circulation
- L'éclairage : augmenter la puissance des ampoules électriques (attention à l'éblouissement), avoir des systèmes de va-et-vient (en bas et en haut de l'escalier), jouer sur les contrastes et multiplier les sources de lumière en différents endroits de la pièce
- La chambre : lampe à proximité du lit, interrupteur du couloir à proximité de la porte de la chambre, lunettes et téléphone accessibles sans se pencher, siège garde-robe, barre de redressement
- La toilette : placer une chaise ou un petit banc pour faire la toilette au lavabo ou s'habiller assis, attention aux éclaboussures sur le sol car risque de glissade, préférer les tapis antidérapants, fixer des barres d'appui, penser aux aides techniques pour la baignoire...



## Pour résumer

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



## Agir sur les facteurs intrinsèques

- Contrôler sa vue et son audition régulièrement
- 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.

## Conseils :

- ⇒ 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

Objectif : faire marcher son corps et sa tête !