

Réduire le risque de chute dans le séjour

par LiNote

1 - Éclairer toute la pièce

Une luminosité insuffisante dans les lieux de vie est l'une des causes principales de chute chez les personnes âgées.

Pour améliorer l'éclairage dans le séjour, remplacez les ampoules actuelles par d'autres qui diffusent de la **lumière blanche**. Si besoin, remplacez les lustres par des plafonniers avec des spots orientables (pour pouvoir éclairer tous les recoins de la pièce) ou ajoutez des lampes supplémentaires.

2 - Faciliter l'accès aux interrupteurs

Un interrupteur doit être placé **à côté de chaque porte** pour que votre proche puisse allumer la lumière avant de rentrer dans la pièce.

Certaines personnes ajoutent du **ruban adhésif phosphorescent** autour des interrupteurs pour les retrouver facilement dans le noir.

Astuce : pour être certain que le chemin de votre proche soit toujours bien éclairé, vous pouvez installer un système d'éclairage automatique fonctionnant avec des capteurs de mouvement.

3 - Vérifier que le sol n'est pas glissant

On parle souvent du risque de glisser dans la salle de bains, mais presque jamais de ce risque dans les autres pièces de la maison. Pourtant, la probabilité de tomber dans son séjour est tout aussi élevé si le sol est glissant : parquet trop ciré, carrelage lisse et brillant ou encore lino encrassé par les produits ménager.

Voici quelques solutions pour rendre ces surfaces antidérapantes :

- **Parquet** : appliquer de la cire ou du vernis antidérapant spécial parquet.
- **Lino** : nettoyer le revêtement avec du vinaigre blanc pour lui rendre son adhérence (250 ml dans 3 litres d'eau chaude avec quelques gouttes d'huile essentielle pour atténuer l'odeur).
- **Carrelage** : appliquer de la résine ou du vernis antidérapant sans acide fluorhydrique (cet acide très abrasif endommagerait le carrelage).

4 - Repérer les pièges au sol

Inspectez chaque recoin du séjour et vérifiez qu'il n'y ait pas :

- **de fils électriques posés au sol** : tous les câbles doivent être fixés au mur pour éviter que votre proche ne se prenne les pieds dedans. Si un câble se trouve au milieu du passage parce qu'il est trop court, utilisez des rallonges pour pouvoir le faire passer le long des murs.
- **des tapis** : la meilleure chose à faire pour sa sécurité est de retirer tous les tapis du séjour. Mais en pratique, votre proche sera certainement opposé à cette idée. Si c'est le cas, fixez-les solidement au sol avec du ruban adhésif double face.
- **de la moquette mal accrochée** : une moquette qui gondole ou qui se décolle par endroits crée des obstacles qui risquent de le faire trébucher. Prenez donc le temps de recoller la moquette avec de la colle ou du scotch double face.
Où la moquette gondole, faites une incision nette avec un cutter, injectez de la colle spécial moquette avec une seringue puis remettez la moquette correctement en place.
- **des barres de seuil mal fixées** : revissez-les ou changez-les si elles sont trop tordues pour pouvoir coller parfaitement au sol.

5 - Dégager les zones de passage

Enlevez tout de qui se trouve devant ou autour :

- **des portes** : elles doivent pouvoir s'ouvrir en entier.
- **des fenêtres** : votre proche doit pouvoir y accéder facilement pour ouvrir et fermer ses volets.
- **des meubles** : il doit y avoir suffisamment de place pour votre proche puisse se placer devant et ouvrir facilement toutes les portes et tous les tiroirs.
- **du fauteuil ou du canapé** : la table basse ne doit pas gêner la circulation. Si elle est trop volumineuse, remplacez-la par un modèle plus petit.
Dans tous les cas, il est préférable de retirer la table basse et d'installer un petit guéridon sur le côté de son fauteuil ou de son canapé.

6 - Placer son téléphone ou son LiNote au bon endroit

Pour éviter que votre proche ne tombe en se précipitant pour décrocher son téléphone ou pour voir quel message s'affiche sur son LiNote, installez-le juste à côté de son fauteuil (ou de l'endroit où il passe le plus de temps).

Note : si vous recherchez un téléphone fixe adapté aux personnes âgées dépendantes, nous vous recommandons cet article :

linote.fr/blog/telephones-fixes-pour-personnes-agees-dependantes



7 - Rendre les prises de courant accessibles

En se penchant pour brancher ou débrancher quelque chose dans son séjour, votre proche peut perdre l'équilibre et tomber. Pour éviter ça, vous pouvez faire installer de nouvelles prises électriques à 1m30 du sol.

Astuce : vous pouvez aussi utiliser des rallonges multiprises qui se fixent au mur pour rehausser les prises existantes.



8 - Placer les objets du quotidien à porté de main

Tous les objets que votre proche utilise régulièrement doivent être rangés ou posés à hauteur de bras : ni trop haut, ni trop bas.

Par exemple :

- Rangez tous ses livres préférés sur les rayonnages de la bibliothèque situés à mi-hauteur.
- Placez ses jeux de société, ses magazines, ses carnets de mots croisés ou ses CD de musique dans les tiroirs (ou les rayonnages) les plus accessibles de son buffet.
- Si votre proche aime recevoir ses amis l'après-midi, pensez aussi à mettre son service à thé et ses assiettes à dessert sur un rayonnage à hauteur des mains.

9 - Rehausser les meubles

Certains de ses meubles sont tellement bas qu'il faut obligatoirement se pencher pour prendre quelque chose à l'intérieur ? Pour remédier à ce problème, installez des surélévateurs sous chaque pied du meuble en question.

Note : ces cales peuvent aussi être utilisées pour rehausser des chaises et des tables.

10 - Choisir un fauteuil adapté

Si votre proche a du mal à s'asseoir et à se relever, son fauteuil devrait :

- avoir des accoudoirs larges et solides pour pouvoir prendre appui dessus
- avoir une assise située à au moins 45 cm du sol : ses genoux doivent former un angle droit lorsqu'il est assis (le bassin peut même être un peu plus haut que les genoux).

Note : certains fauteuils appelés "fauteuil releveur" sont équipés d'un système qui aide la personne âgée à se relever.



Les aides financières

L'aide de l'ANAH

Votre proche peut bénéficier de l'aide **Habiter Facile** de l'**ANAH** (Agence Nationale de l'Habitat) pour adapter son logement.

Cette aide est destinée aux personnes âgées propriétaires ou locataires (c'est le bailleur qui perçoit l'aide pour financer les travaux).

En savoir plus sur les conditions de cette aide : anah.fr

L'aide des Caisses de retraite

Votre proche peut bénéficier de l'aide à l'adaptation du logement de sa caisse de retraite si :

- il est affilié au régime de retraite général :
 - Cnav
 - Carsat
 - CGSS
 - CSS

- il ne bénéficie pas déjà d'une de ces aides :
 - Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
 - Allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP)
 - Prestation de compensation du handicap (PCH)
 - Majoration pour tierce personne (MTP)
 - Allocation veuvage

En savoir plus sur les conditions de cette aide : lassuranceretraite.fr

Un diagnostic personnalisé

Un ergothérapeute peut se déplacer au domicile de votre proche pour effectuer un bilan des aménagements à effectuer dans le cadre de sa perte d'autonomie.

Comment faire appel à un ergothérapeute ?

Pour faire venir un ergothérapeute chez votre proche, vous pouvez contacter le **CCAS** de votre ville, la **MDPH** (Maison Des Personnes Handicapées) ou la **MDA** (Maison départementale de l'autonomie).

Les ergothérapeutes peuvent aussi être mandatés par l'**ANAH** et la **Caisse de Retraite du régime général** dans le cadre d'une demande d'aide financière.

Enfin, les affiliés de la Caisse de Retraite complémentaire AGIRC-ARRCO âgés de plus de 75 ans peuvent bénéficier du diagnostic d'un ergothérapeute grâce au dispositif **Bien chez moi**.

Tarif : 15€ – Contact : 0 810 360 560 – Plus d'informations : www.agirc-arrco.fr