

## TRUCS ET ASTUCES POUR PREVENIR

### LE NOMBRE DE CHUTES

**Le saviez-vous ?** Chaque année plus de 2 millions de personnes âgées soit 1/3 des plus de 65 ans chutent à leur domicile. Responsables de nombreux décès chaque année, les chutes entraînent aussi des conséquences physiques et psychologiques plus ou moins graves, mais comment les éviter?

Une bonne solution : l'anticipation.

#### **Connaitre les causes des chutes pour mieux anticiper.**

Il est important de mieux connaître les causes et les facteurs favorisant ces chutes. Avec l'âge, la masse musculaire diminue, ce qui entraîne une baisse de tonicité. La perte d'audition aussi induit des pertes d'équilibre et rend ainsi les personnes plus vulnérables aux obstacles. Il est donc important de faire évoluer son environnement pour **l'adapter à ses besoins**. Cela se traduit par de petits changements à peu de frais : modification de la disposition des meubles pour faciliter les déplacements, installation de barres d'appui et d'antidérapants sous les tapis, stickers lumineux sur les interrupteurs... Autant d'éléments qui font que le domicile doit contribuer au bien-être de son résident !

De plus, certains comportements quotidiens sont susceptibles d'augmenter les risques de chute. On compte parmi eux la prise de médicaments, au delà de 4 par jour le risque est multiplié par deux, attention donc à être d'autant plus **vigilant!**

L'objectif est donc de faire attention au quotidien pour minimiser les risques. Toutefois, il existe d'autres démarches pour aller plus loin et assurer la sécurité des personnes les plus fragiles.

#### **Choisir une démarche active de prévention.**

Il existe par exemple des ateliers « bien vieillir » pour **apprendre à se protéger** et à se relever en cas de chute. De plus, la technologie s'avère être une aide efficace pour la sécurité au domicile grâce au système de **téléassistance**. Il permet de faire appel à un réseau d'urgence sur simple appui d'un bouton et même automatiquement grâce aux bracelets désormais capables de détecter les chutes. La téléassistance se démocratise de plus en plus par sa simplicité d'utilisation, et permet par la même occasion, de rassurer l'entourage qui ne peut pas toujours être présent. Cette solution adaptée maintient un lien avec l'extérieur et se révèle très utile pour les personnes isolées.

Le maintien à domicile est une solution souvent adoptée pour garder son indépendance. Mais attention tout de même à bien anticiper les risques de chutes et à se protéger pour continuer de vivre en toute sérénité. *Pour plus de renseignements sur l'adaptation du logement et la téléassistance [www.présence-verte.fr](http://www.présence-verte.fr)*

---

#### **Réduire les risques de chutes grâce à l'alimentation :**

Il est conseillé de porter une attention particulière à la dénutrition. Avec l'âge et notamment la solitude, l'appétit baisse et l'on a tendance à cuisiner moins varié. Ce phénomène est plus fréquent qu'on ne peut l'imaginer, or il représente un danger pour l'organisme car il entraîne un affaiblissement des muscles et une déminéralisation osseuse.

Il est important de prendre soin de soi, pensez donc à **manger équilibré** pour être plus résistant mais également pour guérir plus rapidement en cas d'éventuelle blessure et/ou fracture.

En vous adressant au CCAS, vous bénéficiez grâce à notre convention de partenariat d'une exonération partielle des frais d'installation et de mise en service : soit **24.50€ au lieu de 49 €**.

Pour tout renseignement et une **démonstration gratuite**. Contactez votre Mairie ou PRESENCE VERTE au **02.97.46.51.23** ou par mail sur **paysdouest@presenceverte.fr**