



Tel/fax : 02.32.58.13.34
contact@ipad.asso.fr
Site internet : www.ipad.asso.fr



Guide Conseils : Comment éviter les chutes à domicile?

Notre partenaire [Prevenchute](#) vous présente un guide pour limiter les risques de perte d'équilibre à domicile avec des conseils pratiques pour aménager facilement les pièces de sa maison, et retrouver [confort](#) et [autonomie](#).

Découvrez des solutions simples à mettre en œuvre chez vous, et **passer à l'action!**

Notre partenaire Prevenchute est spécialisé dans la prévention des chutes, et propose des solutions et des aides pratiques pour le [confort](#) et l'[autonomie](#) des personnes à domicile.

Ce guide propose des conseils pratiques pour limiter les risques de chutes dans votre vie quotidienne, et aménager facilement votre maison :

- Comment éviter de glisser dans sa salle de bain ?
- Comment prévenir la perte d'équilibre dans sa chambre et son salon ?
- Comment prévenir ses proches ou les secours en cas de chute ?
- Comment se relever après une chute?
- Comment choisir une barre d'appui?



Le saviez-vous ?

81 % des **chutes** se produisent au **domicile**, dont 46 % dans la [salle de bain](#), 18 % dans la salle de séjour et 17 % dans la chambre.

1 personne sur 3 de plus de 65 ans tombent tous les ans (source INPES)

Enfant, Adulte, [Senior](#), personne n'est à l'abri des **chutes**, mais il est possible de **réduire les risques** et leurs conséquences en effectuant quelques aménagements faciles dans votre maison.



Comment éviter de glisser dans sa salle de bain ?

- Assurez-vous que le **fond de votre baignoire ou de votre douche** a un [revêtement antidérapant](#).



- Installez des [barres d'appui](#) près des toilettes et du bain pour **vous aider à vous asseoir et à vous lever**. Assurez-vous que les [barres d'appui](#) sont bien fixées.



- Ne vous appuyez pas sur les porte-serviettes** ou le porte-savon, parce qu'ils ne sont pas fixés assez solidement.

- Disposez d'un [marche pied](#) pour enjamber facilement votre baignoire



- Avec un [rehausseur de toilette](#) surélevé de 10 à 15 cm, il est **plus facile de s'asseoir et de se relever**.



- Le [siège de bain](#) vous permet de **prendre une douche assis**.



- Vous pouvez aussi utiliser une [planche de bain](#) pour prendre votre bain si vous avez du mal à **vous asseoir dans la baignoire**. Certains modèles sont conçus spécialement pour vous **aider à entrer dans la baignoire et à en sortir**.



Comment prévenir la perte d'équilibre dans sa chambre et son salon ?

- ❖ Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- ❖ Pensez à vous procurer un [téléphone sans fil](#) pour éviter de vous presser pour répondre.
- ❖ Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des [veilleuses](#).
- ❖ Assurez-vous que le **passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé**
- ❖ Les petits tapis risquent de vous faire trébucher. Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont [antidérapants](#).
- ❖ **Levez-vous lentement du lit** ou de votre chaise pour **éviter les étourdissements**.
- ❖ Utilisez des [surélévateurs](#) de chaises et de lit ou des [barres d'appui de lit](#)



Comment prévenir ses proches ou les secours en cas de chute ?

Pouvoir prévenir rapidement ses proches et les secours en cas d'urgence ou de chute est primordial pour limiter les conséquences physiques et psychologiques d'une chute.

Les téléphones avec système d'**alerte automatique**, ou **service de [téléassistance](#)** en cas de danger, permettent de **prévenir en cas de chute**, et de **rassurer les personnes vivant seules** ainsi que leur **entourage**.

Panorama des solutions de téléphones fixe ou de « maison »



- ❖ [Télécommande d'alarme](#), ou **pendentif d'alerte**



Transmet automatiquement un message vocal préenregistré aux numéros préprogrammés de proches (famille, voisins, amis) susceptibles d'intervenir rapidement auprès de la personne en danger.

Une [télécommande étanche](#) permet d'être en sécurité dans une pièce humide comme sa salle de bain, sa douche ou sa baignoire.

➤ Le [Minifone](#)



Téléphone montre miniature **sans-fil**, avec haut parleur, et micro mains libres.



Le Minifone se porte au poignet, comme une montre, et dispose d'un service de [téléassistance](#) joignable 24h/24 en cas de danger.

Panorama des solutions de téléphones mobiles avec système d'alerte

➤ Certains **téléphones mobiles** disposent d'un [bouton d'alerte](#)



Situé au dos du téléphone, et donc facilement accessible en cas de danger ou de chute, ce bouton d'alerte permet de **déclencher automatiquement une alerte** (message vocal préenregistré, et envoi de SMS) à une liste prédéterminée de personnes.

➤ Le Mobile [Bazile](#)



1er téléphone mobile avec un seul bouton, Bazile est simple d'usage.

Il permet de recevoir des appels n'importe où, et d'appeler ses proches via un téléopérateur, disponible 24h/24.

En cas de danger, Bazile propose un service de [télé-assistance](#) joignable en restant appuyer 5 secondes sur le bouton unique du téléphone. La téléassistance s'occupe de déclencher les **services d'urgence** et de joindre les proches.

👉 Téléphone Mobile avec **fonction automatique de détection de chute**



Le téléphone [mobile Doro GSM 334 IUP](#) dispose d'un système de [détection automatique de chute](#), dit PTI (Personne ou Travailleur Isolé).

En cas de détection de chute, le mobile envoie automatiquement un **message d'alerte préenregistré** à une liste programmée de numéros.

Vous pouvez également choisir d'utiliser un [téléphone mobile](#) simple d'utilisation ou un téléphone de maison [sans fil](#) pour le garder **à portée de la main** en tout temps.



Comment se relever après une chute?

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, **rester par terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable.**

C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes âgées, car elles ne savent pas comment s'y prendre pour se remettre debout.

Les schémas suivants vous expliquent comment faire. N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.

Pensez également au [téléphone avec télécommande d'alarme](#) ou d'alerte pour prévenir un proche (voisin, famille, ami) ou les secours pour vous venir en aide.

Il suffit d'une simple pression pour **envoyer un message d'alerte préenregistré à une liste prédéfinie de personnes** (entourage proche: voisins, famille) pour intervenir en cas de chute, de malaise ou d'angoisse.



Comment choisir une barre d'appui ?

Pour chaque pièce de la maison, il existe une [barre d'appui](#) spécifique: barre d'appui à fixer et barre d'appui à ventouses dans la salle de bain et dans les zones de passage, barre d'appui de baignoire, barre d'appui pour toilettes, et barre d'appui de lit.

Retrouvez ci-dessous les différents modèles et leurs principales fonctions:

► Barre d'appui fixes, et barre d'appui à ventouses



La plus utile est la [barre murale](#), posée verticalement à l'entrée de la baignoire, pour aider à enjamber. La barre doit être installée à la hauteur du coude de la personne.

On peut également utiliser une [barre coudée](#) pour se tirer lorsqu'on se relève du bain ou pour se tenir lorsqu'on prend une douche debout.



Les barres d'appui murales peuvent être fixes ou [à ventouses](#). Les avantages d'une [barre d'appui](#) à ventouses sont la facilité de mise en oeuvre, et la possibilité de la déplacer où l'on souhaite. En revanche il

faut s'assurer que le support est bien plat et lisse pour que la ventouse adhère suffisamment, et vérifier de temps en temps son adhérence.

Votre choix doit se faire en fonction de la personne, de la charge maximale que peut supporter la barre d'appui, et du support sur lequel sera apposée la barre.

N'oubliez pas que le poids maximum supporté par une barre d'appui fixe dépend également du choix des [fixations](#), et de la **résistance du support**. Nous vous conseillons de lire notre rubrique poser [une barre d'appui](#)

[Prevenchute](#) recommande l'installation d'une barre d'appui fixe par un professionnel, ou de demander l'[installation à domicile](#) par notre Partenaire agréé lors de l'achat de votre barre d'appui.

➤ Barre d'appui de baignoire ou de bain



La [barre d'appui de baignoire](#) se fixe sur le rebord du bain.

Elle est utile pour **enjamber la baignoire** en complément d'un [marche pied](#), et d'un [tapis antidérapant](#) . Il existe différents modèles: avec fixation sur la paroi du bain, ou fixation au sol.

Les pièces de la barre d'appui de baignoire en contact avec la baignoire doivent être **antidérapantes**.

➤ Barre d'appui pour toilettes



Les [barres d'appui](#) pour toilettes sont ajustables en hauteur.



Il est souvent **plus facile de se relever des WC** avec ces barres qu'avec une barre d'appui murale. Destinée à aider au transfert, une barre d'appui de WC doit être positionnée latéralement au plus près de la cuvette, et doit être posée à une hauteur de 85 à 90 cm par rapport au sol. Il existe différents modèles: avec bras relevable, avec fixation au sol, avec porte papier toilette...

On peut également utiliser des [cadres d'appui](#), ou accoudoirs pour toilettes. Ils s'installent de part et d'autre des toilettes, et peuvent être solidaires d'un [réhausseur de WC](#) .

Les [sièges de toilettes](#) ou réhausseurs, sont utiles pour **aider à se relever des toilettes**, surtout pour les personnes qui présentent une diminution de leur force ou des douleurs aux jambes. Faciles à installer, certains réhausseurs ont aussi **des accoudoirs intégrés**.



Profitez du service d'installation à domicile de Prevenchute:

-  Tout savoir sur le forfait [Installation à domicile d'une barre d'appui](#)
-  [Liste des zones couvertes](#) pour le forfait installation

Pour en savoir +
www.prevenchute.com