

Un Conseil de Prévention

Le saviez –vous ? La chute est la 1^{ère} cause de perte d'autonomie

La vue diminue, des troubles auditifs peuvent apparaître, le geste perd en précision, on se baisse difficilement, des troubles d'équilibre surviennent.. Tout cela contribue aux risques de chute ; personne n'est à l'abri.

Or la chute est la 1^{ère} cause de perte d'autonomie.

La chute n'est pourtant pas une fatalité : mieux vaut prévenir et anticiper les risques en adoptant certains conseils et astuces

Les 5 clefs en Nord du Bien Vieillir



Avez-vous pensé ?

1. **à adopter des règles de vie :**
 - effectuer un examen régulier chez votre médecin et être vigilant sur les effets des médicaments
 - privilégier une alimentation équilibrée, riche en calcium
 - porter vos lunettes, vos prothèses auditives
 - pratiquer une activité physique, marcher au moins 30 mn par jour afin de conserver vos capacités cardiorespiratoire, musculaire, votre sens de l'équilibre, votre souplesse
 - participer à des ateliers équilibre et préventions des chutes pour maintenir votre équilibre et apprendre à vous relever plus facilement du sol
 - penser à bien vous chausser et soigner vos pieds : les pantoufles sont à proscrire, préférer les chaussures maintenant le pied avec petit talon et semelle antidérapante

2. **à aménager votre espace de vie pour faciliter les déplacements et limiter les situations périlleuses**
 - supprimer les obstacles susceptibles de vous faire trébucher, désencombrer les couloirs, les pièces, les escaliers, de meubles, d'objets
 - fixer les fils électriques et de téléphone au mur
 - sécuriser les sols grâce à des revêtements non glissants, des carrelages antidérapants dans les pièces humides et des produits d'entretien non glissants
 - supprimer les descentes de lit, les tapis mal fixés
 - sécuriser les escaliers par un bon éclairage, par l'installation de main courante
 - créer des appuis dans les pièces et des garde-corps, prévoir des barres de fixation pour les wc, douches
 - veiller à bien éclairer partout même les zones sombres
 - favoriser la praticité pour se faciliter la vie et moins se fatiguer *par exemple : siège dans les douches, WC surélevé, fauteuil releveur, lit à hauteur variable, volets électriques, téléphone sans fil, aide technique pour ramasser les objets..*
 - bien ranger, une des clefs pour le maintien à domicile : un logement adapté comporte de nombreux rangements ; ranger les objets fréquemment utilisés à hauteur d'homme, les objets lourds en bas, ne pas entasser, ni accumuler

3. **à changer vos habitudes pour sécuriser vos déplacements**
 - limiter les déplacements la nuit, utiliser si nécessaire une chaise percée
 - éviter les déplacements avec les 2 bras chargés
 - prendre le temps pour répondre au téléphone, à la porte

4. **à bien vous entourer et à être patient**
 - solliciter les proches pour réaliser les petits travaux nécessitant force physique ou équilibre (changer une ampoule, nettoyer les fenêtres, les lustres, décrocher les rideaux..)
 - faire appel à des aides extérieures pour les tâches pénibles ou dangereuses (service à domicile. ;)
 - maintenir le lien social pour éviter l'isolement (contacts voisins, famille)

5. **à prévenir les situations d'urgence**
 - afficher les numéros d'urgence (proches, SAMU, pompier, médecin traitant, police)
 - confier le trousseau de clés à des proches
 - s'abonner à la téléassistance