



L'essentiel sur

Les chutes : Les causes et astuces

Facteurs intrinsèques :

- L'ostéoporose
- Le déficit musculaire lié au déconditionnement
- Les douleurs articulaires et musculaires
- Les maladies liées au vieillissement
- La prise de médicament
- L'apprehension

L'habillage :

- Chaussures ou chaussons trop grands, non fermés
- Vêtements amples pas ajustés



Pourquoi nous chutons

Le domicile non adapté :

- Présence d'escaliers
- Présences d'obstacles tels que tapis, fils électriques
- Revêtements glissants, humides...
- Pièces mal éclairées
- Mobilier inadapté

Les aides sensorielles

- Des lunettes pas adaptées à la vue
- Absence d'aides auditives ou aides auditives non-fonctionnelles

Eviter les décos types tapis, lustrage...

Eviter les déplacements sur sols glissants

Ranger la maison et s'assurer que les objets utilisés sont à portée de main

Installer la téléassistance

Réaliser les transferts :

- Transmettre les bons gestes
- Sécuriser les transferts
- Mettre en place des aides



Que faire ?

Les aides techniques pour se déplacer :

- Les fauteuils roulants manuelles ou électriques
- Le déambulateur sans roues ou avec 2, 3 ou 4 roues
- Cannes simples, tripodes, anglaises
- Béquilles

Prendre le temps de réaliser les tâches de la vie quotidienne

Les aides techniques au domicile mises en place :

- Le lit médicalisé
- Chaises ou fauteuils stables avec accoudoirs
- Rehausseurs de WC
- Barres d'appui
- Planches et chaises de douche, tapis anti-dérapants

