

La prévention des chutes

Les chutes sont la première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans. Qui plus est, une personne âgée sur trois chute dans l'année et s'expose ainsi à une blessure, à développer une incapacité et à perdre son autonomie. Dans la plupart des cas, ces accidents de la vie courante surviennent à l'intérieur ou aux abords de la maison. Il est donc essentiel de supprimer les embûches et de limiter les risques, pièce par pièce. En ce domaine, la sécurité de l'habitat repose notamment sur un bon éclairage, un revêtement de sol antidérapant, la suppression des tapis, la pose de barres d'appui et l'installation de rangements à portée de main. De plus, il convient de vous chausser de façon adaptée avec des chaussures fermées (éviter les mules).

BON À SAVOIR

COMMENT SE RELEVER SEUL D'UNE CHUTE

Avec l'âge, se relever après une chute est souvent un exercice difficile. Voici quelques conseils pour vous entraîner. L'opération consiste à se relever en passant sur le ventre. Si vous êtes sur le dos, pliez une jambe pour faire basculer doucement le corps sur le côté. Une fois sur le ventre, mettez-vous à quatre pattes et relevez-vous à l'aide d'une chaise ou d'un meuble stable