

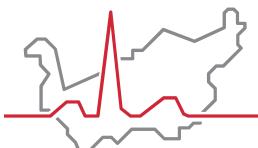
La sécurité à domicile

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Pour les personnes âgées, la majorité des chutes arrive à domicile. Cette brochure vous présente plusieurs pistes afin de limiter les risques de chute chez vous.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
CONSEILS GÉNÉRAUX.....	4
Libérer le sol de ses obstacles pour des déplacements sans encombre	4
Assurer un bon éclairage des aires de circulation (halls, couloirs, escaliers) et des pièces	5
Disposer de points d'appui solides.....	5
Se relever de la position assise	6
Divers.....	8
ADAPTATION DE LA SALLE DE BAIN	8
Cabine de douche	9
Baignoire	11
Toilettes	12
NOTES PERSONNELLES	14

INTRODUCTION

Votre domicile devrait, si possible, être un allié, c'est-à-dire un endroit que vous connaissez, où vous vous sentez bien et en sécurité.

Pourtant, force est de constater que pour la personne âgée, la majorité des chutes survient au sein même de son habitat.

Bien que les causes des chutes à domicile soient multiples, nous vous proposons ici de revisiter votre « chez-vous » et ce afin de rendre votre milieu de vie le plus agréable à vivre et le plus sécuritaire possible.



Référence : Revue « *Habitat pour personnes âgées, Directives : Le standard suisse en matière de conception architecturale* », Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

CONSEILS GÉNÉRAUX

→ Libérer le sol de ses obstacles pour des déplacements sans encombre

Les sols

- Privilégier les surfaces planes qui ne limitent pas l'utilisation de roues.
- Choisir des revêtements antidérapants dans les zones humides.
- Utiliser des couleurs unies ou des motifs contrastés et non réfléchissants.

Les tapis

- Retirer un maximum de tapis, surtout les petits.
- Installer de l'antidérapant sous les tapis (il empêche le tapis de glisser, mais pas forcément de se retourner).
- Installer du scotch double-face spécial tapis/moquette aux angles et endroits de passage (disponible dans les magasins de bricolage).
- Fixer les tapis à l'aide de clous tapissiers.
- Installer un petit tapis antidérapant devant l'évier de la cuisine

Les seuils

- Si cela est possible, faire retirer les seuils
- Combler l'angle droit du seuil par une petite rampe (demander à un menuisier de le faire)
- Installer une poignée sur le cadre de la porte pour offrir un appui fixe et sécuriser l'enjambement du seuil

Encombrements divers / fils électriques

- Libérer les passages de circulation (couloirs, escaliers, séjour)
- Rassembler les fils électriques entre eux, les fixer aux plinthes ou aux murs, dans des caches.

→ **Assurer un bon éclairage des aires de circulation (halls, couloirs, escaliers) et des pièces**

- Installer une veilleuse ou une lampe de chevet dans la chambre, à proximité du lit
- Veiller à ce que les interrupteurs des lampes soient facilement accessibles et disposés directement à l'entrée de chaque pièce ou de chaque passage
- Choisir des ampoules électriques délivrant une luminosité suffisante et immédiate (minimum 300 lux au sol, idéalement 500 lux)

→ **Disposer de points d'appui solides**

Meubles

- S'assurer de la stabilité des meubles sur lesquels il est courant de prendre appui (attention : pas d'appui sur des meubles à roulettes !)
- Désencombrer les surfaces sur lesquelles il est possible de s'appuyer

Escaliers

- Installer des mains courantes solides, à hauteur adéquate (généralement entre 85 et 90 cm), qui accompagnent les escaliers au-delà de la première et de la dernière marche
- Améliorer le contraste des bords de marches avec du scotch antidérapant ou des bandes contrastantes (4-5 cm de large)
- Veiller à ce que la cage d'escalier soit bien éclairée et libre de tout obstacle

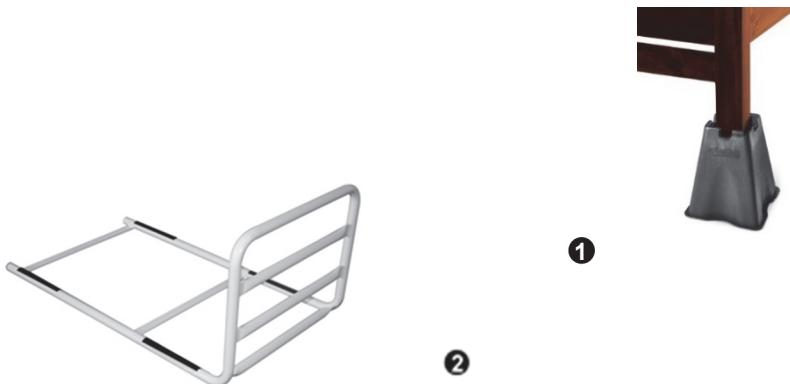
Couloirs

- Si votre habitude est de vous « tenir aux murs », nous vous conseillons d'installer une main courante ou de longues barres d'appui le long du couloir (jusqu'à 80 cm)

→ Se relever de la position assise

Lit

- Si le lever du lit est difficile, il est possible de le rehausser à l'aide de plots placés sous ses pieds ① (par exemple en bois, à faire réaliser par un menuisier) ou d'installer une barre latérale de lit ② pour vous aider à vous redresser et vous s'asseoir au bord du lit
- Selon l'agencement de votre chambre, installer une barre d'appui à proximité

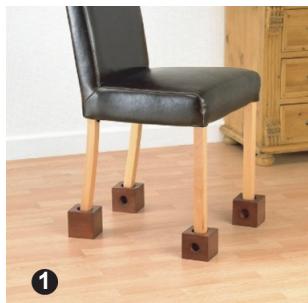


Chaise

- Utiliser une chaise avec des accoudoirs
- Placer la chaise à proximité d'un point d'appui

Fauteuil / Divan

- Tout comme le lit, il est possible de faire rehausser un fauteuil ou un divan à l'aide de systèmes de rehaussement ①
- Se procurer un fauteuil-releveur ②



→ Système d'appel d'urgence

Des systèmes d'appel d'urgence permettent de déclencher au besoin une alarme téléphonique et de solliciter un secours en cas de chute.



Renseignements auprès de l'ergothérapeute, de l'infirmière de liaison ou du centre médico-social de votre région.

→ Divers

- Privilégier deux paires de lunettes plutôt que des lunettes à double foyer, qui peuvent fausser la perception visuelle
- Agencer les placards afin que les objets utilisés tous les jours soient à portée de main
- Porter des chaussures plates et fermées, qui maintiennent le talon
- Utiliser des moyens auxiliaires qui peuvent vous aider à habiller le bas de votre corps (chausse-pied long manche ①) ou à ramasser un objet au sol (pince long manche ②)



ADAPTATION DE LA SALLE DE BAIN

- Le sol de la salle de bain ne doit pas être glissant. Si des tapis s'y trouvent, ils doivent être antidérapants
- Veiller à ne pas s'enfermer à clef lorsque l'on fait sa toilette. En cas d'accident, une tierce personne ne pourrait pas pénétrer dans la pièce si elle était verrouillée
- La porte de la salle de bain devrait s'ouvrir plutôt vers l'extérieur que vers l'intérieur

**Pour fixer des barres d'appui ou des sièges de douche au mur, privilégiez les services d'un sanitaire.*

Cabine de douche

Pour faciliter et sécuriser l'accès à la douche, les aménagements suivants sont conseillés :

- Une barre d'appui murale pour sécuriser l'entrée et la sortie de la douche, et assurer l'équilibre debout
- Un tapis antiglissoir dans le bac de douche et un autre à la sortie
- Un rideau plutôt qu'une paroi en plexiglas peut permettre un meilleur accès à une barre d'appui placée dans la cabine de douche



- Un tabouret ① ou une chaise de douche ② à l'intérieur du bac de douche



- Si le bac est trop petit pour un tabouret ou une chaise, un siège rabattable fixé au mur de la douche (sur le petit côté, hauteur 46 cm), avec ou sans pied selon la solidité du mur



- Le remplacement des éléments en verre par du plastique, afin d'éviter les blessures en cas de chute.

Baignoire

Pour faciliter et sécuriser l'accès à la baignoire, les aménagements suivants sont conseillés :

- Une planche de bain, qui permet de se doucher en position assise et facilite l'entrée ainsi que la sortie de la baignoire; pour connaître la longueur de la planche à commander, mesurer la largeur de la baignoire en intégrant les bords (bord extérieur à bord extérieur)
- Positionner la planche de manière à ce que la poignée soit contre le mur



- Un tapis antiglisse dans la baignoire et un autre à la sortie
- Une barre murale pour accompagner le transfert assis → debout depuis la planche
- Le remplacement des éléments en verre par du plastique, afin d'éviter les blessures en cas de chute
- Un rideau de douche afin d'éviter les éclaboussures qui pourraient rendre le sol glissant

Si vous effectuez votre toilette au lavabo, il est judicieux d'y installer une chaise avec des accoudoirs. Il existe des chaises dont la hauteur, réglable, peut s'adapter à celle du lavabo.

Toilettes

Pour faciliter et sécuriser l'utilisation des toilettes, les aménagements suivants sont conseillés :

- Installer une barre d'appui fixe ou escamotable (hauteur entre 70 et 75 cm, à 20-25 cm du bord de la cuvette), pour sécuriser la position assise et vous accompagner lorsque vous vous relevez de la lunette des toilettes



- Mettre en place un rehausse-WC : sans accoudoir lorsqu'il y a un point d'appui fixe pour se relever à proximité, sinon avec des accoudoirs fixés dans le rehausse-WC



Attention : vos pieds doivent toujours être en contact avec le sol.

En cas de besoins nocturnes, il peut être judicieux de disposer une chaise percée à proximité du lit.



NOTES PERSONNELLES

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 71 63

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 98 62

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33