



PRÉVENIR LES CHUTES AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

p. 4

LES CHIFFRES CLÉS

p. 5

LES FACTEURS DE RISQUE

p. 6

LA PRÉVENTION

p. 7

AMÉNAGER SON LOGEMENT

CHAMBRE

SÉJOUR

ZONES DE PASSAGE ET ESCALIER

CUISINE

SALLE DE BAIN

p. 12

LES RÈGLES D'OR

p. 13

LES AIDES POUR
L'AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

PRÉAMBULE



M comme Mutuelle s'engage pour votre santé et vous accompagne tout au long de la vie pour faire face aux aléas de santé et agir pour rester en bonne santé.

En tant qu'adhérent M comme Mutuelle nous vous donnons en plus accès à des **informations et conseils** de prévention sur le site internet mcommemutuelle.com, et dans votre espace client.

Notre service prévention organise pour vous et tout au long de l'année des actions de prévention.

LES RENCONTRES PRÉVENTION EN AGENCE DES PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT DES WEB-CONFÉRENCES

Parce que M comme Mutuelle souhaite permettre à chacun de vieillir en forme et en bonne santé tout en restant chez soi, nous mettons à votre disposition le présent livret, témoin de notre engagement pour la prévention pour la prévention et le maintien en bonne santé.

Il vous donnera toutes les clés pour **prévenir la chute et aménager votre logement** dans le confort et sécurité.

LES CHIFFRES CLÉS

QUI CHUTE ?

1/3

DES PERSONNES DE PLUS DE 65 ANS EST VICTIME D'UNE À PLUSIEURS CHUTES PAR AN

50%

RECHUTENT AU MOINS UNE FOIS DANS L'ANNÉE QUI SUIT

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA CHUTE ?

L'institutionnalisation s'impose dans les 2 ans pour 40 % des victimes de chutes à répétition.

Une chute n'est jamais anodine. Même si elle n'a pas de conséquence physique elle a un retentissement systématique sur la confiance en soi.

LES CHUTES REPRÉSENTENT

84%

des recours aux urgences hospitalières pour accident de la vie courante chez les plus de 65 ans

DANS **37%** DES CAS, UNE HOSPITALISATION EST NÉCESSAIRE

10% DES CHUTES SONT LA CAUSE D'UN TRAUMATISME SÉVÈRE

2 à 5% DES CHUTES ONT POUR CONSÉQUENCE UNE FRACTURE DU COL DU FÉMUR

DANS **30%** DES CAS IL PERSISTE UN DÉCLIN FONCTIONNEL 6 MOIS APRÈS LA CHUTE

LES FACTEURS DE RISQUE

Le principal facteur de risque de la chute est **l'âge**. Les seniors chutent principalement à domicile lors de gestes simples de la vie de tous les jours.

Les femmes sont plus exposées au risque de chute, notamment à l'intérieur du domicile.

CAUSES INTRINSÈQUES

VIEILLISSEMENT
PATHOLOGIES
MÉDICAMENTS

CAUSES EXTRINSÈQUES

L'ENVIRONNEMENT
LE COMPORTEMENT
LE CADRE SOCIAL

La chute est souvent liée au degré de perte d'autonomie, parce qu'on réduit ses activités du fait de certaines pathologies ou du déclin fonctionnel lié à l'âge.

La chute intervient le plus souvent à domicile dans les situations suivantes :

- **Passage de la position assise à la position debout.**
- **Gestes du quotidien (toilettes, ...).**
- **Le fait d'heurter un obstacle (tapis, escalier, ...).**
- **Glissade sur un revêtement mouillé ou glissant.**
- **À la faveur d'un mauvais chaussage.**

LA PRÉVENTION

AGIR POUR LIMITER LES RISQUES DE CHUTE

50%
C'EST LA PERTE
DES MUSCLES
(FONTE MUSCULAIRE)
ENTRE
20 ET 80 ANS

Ce processus normal s'accélère avec la sédentarité, et des apports nutritionnels insuffisants notamment en protéines. La perte de muscles est également la conséquence de dysfonctionnements hormonaux ou de certaines pathologies.

La prévention consiste à :

BOUGER : le mouvement permet de se maintenir en forme, de conserver une bonne masse musculaire et des réflexes de bonne qualité.

MANGER : avoir une alimentation équilibrée, en bonne quantité et suffisamment riche en protéines (de préférence animales car plus équilibrées en acides aminées).

BOIRE : la déshydratation augmente le risque de chute or les seniors sont plus sujets à la déshydratation. Il est recommandé de boire 1,75 l/jour d'eau pour les hommes et 1,5 l/jour pour les femmes (eau, soupe, café, thé...).

LA CONSOMMATION D'ALCOOL AUGMENTE LE RISQUE DE CHUTE

> IL DÉSHYDRATE

> IL ALTÈRE LES FACULTÉS SENSORIELLES ET MOTRICES

AMÉNAGER SON LOGEMENT

L'ADAPTATION DU LOGEMENT ?

Aménager son logement c'est l'adapter de manière confortable et sécurisante pour son vieillissement à la maison.

Vous envisagez des travaux à la maison ? Pensez aux aménagements qui vous faciliteront le quotidien avec l'avancée en âge sans nécessairement engager des investissements lourds.

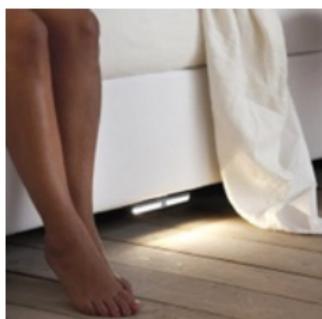
LA CHAMBRE



Supprimer les tapis
ou les fixer au sol.

Coût : 6 à 16 €

- Laisser libre les circulations de tout obstacle (meuble, fils électriques...).



Installer un éclairage avec
détection de mouvements
à la descente du lit.

Coût : 23 à 90 €

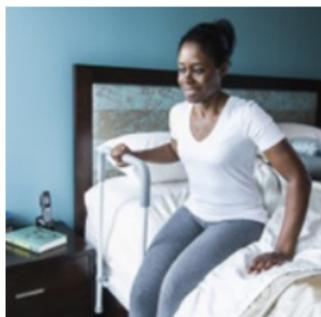
- Installer une chaise pour l'habillage et le déshabillage.

- Rabaisser le lit en cas de difficulté à hausser les jambes dans le couchage ou en cas d'appréhension.



Au contraire réhausser le lit en cas de difficulté à se lever ou s'asseoir au bord du lit.

Coût : 30 à 50€ les 4

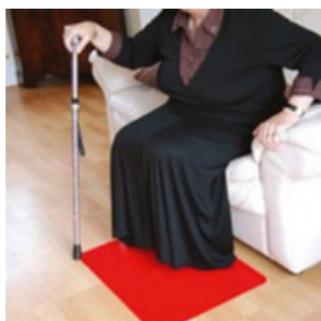


Installer une barre de maintien au niveau du lit pour se lever ou se coucher.

Coût : 190 €

LE SÉJOUR

- Supprimer les tapis ou les fixer pour éviter la glissade
- Laisser libre les circulations de tout obstacle (meuble, fils électriques...).
- Rehausser le fauteuil pour faciliter l'assise et le relevage.
- Avoir un fauteuil muni d'accoudoirs larges.



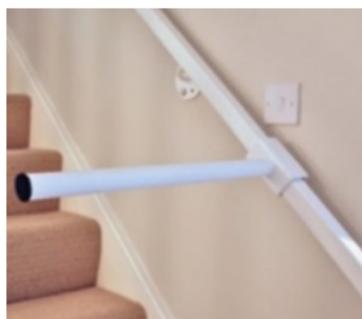
Installer un tapis antidérapant au niveau du fauteuil.

Coût : 50 €

- Rehausser la table basse pour qu'elle soit à 40 cm du sol au minimum.
- Mettre des tampons en caoutchouc sous les pieds de chaise et de fauteuil pour éviter tout glissement.
- Ranger les objets dont vous vous servez régulièrement sans avoir à vous baisser ou à monter sur un escabeau.
- Eclairer la pièce dès qu'il fait sombre.

ZONES DE PASSAGE ET ESCALIER

- Point d'appui et rampes facilement préhensibles pour aider aux déplacements ou se maintenir en cas de besoin.

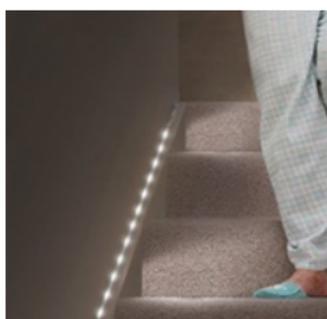


- Éclairage lumineux et non éblouissant sur toute la zone.



Marquer la 1^{ère} et la dernière marche avec un ruban antidérapant et réfléchissant.

Coût : 10 à 15 €



Installer un éclairage automatique avec capteur de présence.

Coût : 10 à 50 €

- Laisser libre les circulations de tout obstacle.

LA CUISINE

- Privilégier les rangements à une hauteur maximale d'1 m30.
- Installer un mitigeur thermostatique manipulable d'une main pour mieux contrôler la température de l'eau et garder une main libre pour se tenir.



En cas de difficulté à la station debout, on peut prévoir une chaise semi-assise stable avec accoudoirs pour éviter fatigue et piétinement.

Coût : +/-100 €

- Éviter l'encombrement et les obstacles pour une circulation sécurisée.
- Prévoir un revêtement de sol antidérapant.

LES TOILETTES

- Hauteur idéale du siège 0,53 m (possibilité d'installer un rehausseur avec ou sans accoudoirs).

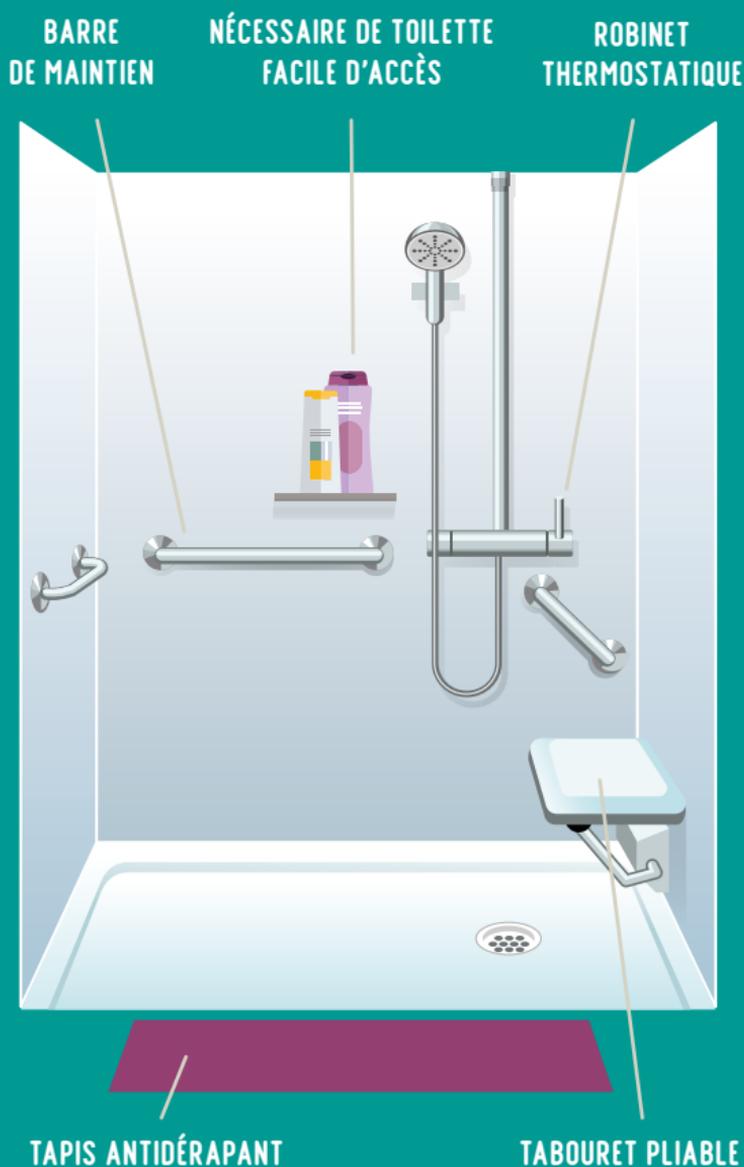


- Prévoir des barres d'appui.

LA SALLE DE BAIN

PIÈCE LA PLUS ACCIDENTOGÈNE

- Installer un revêtement de sol antidérapant.
- Prévoir un siège pour pouvoir s'asseoir si besoin.
- Prévoir des rangements à proximité du lavabo, à hauteur entre 0,80 et 1,30 m.
- Supprimer les tapis ou les fixer au sol.
- Renforcer la luminosité.
- Prévoir un mitigeur thermostatique pour faciliter le réglage de la température.
- Installation d'une douche de préférence à l'italienne : (pas d'enjambement) suffisamment grande pour pouvoir y mettre un siège de douche si besoin.



LES RÈGLES D'OR

→ **LUMIÈRE** pour un bon éclairage dans toutes les pièces.

→ **CIRCULATION** libre de tout obstacle (tapis, câbles...).

→ **SIMPLIFIER** le quotidien (objets rangés à bonne hauteur).

→ **ALIMENTATION** riche en protéines et encas avant d'aller coucher. Gardez la vitalité. Les mouvements favorisent l'équilibre et renforcent les muscles : meilleure prévention contre les chutes et leurs conséquences.

→ **MOUVEMENT** pour garder vitalité et force musculaire. L'activité physique est le meilleur moyen de prévention contre les chutes et leurs conséquences.

→ **PLAISIR**, sortir, voir des amis des voisins.

LES AIDES

LES AIDES FINANCIÈRES

→ ANAH

L'Agence **N**ationale de l'**H**abitat soutient les travaux de rénovation & de réhabilitation.

Aide financière sous conditions :

- Revenus.
- Ancienneté du logement (> 15 ans).
- Être propriétaire habitant.

BARÈME 2020	1 PERSONNE	2 PERSONNES	AIDE
Revenus << très modestes >>	20 593 €	25 068 €	50 % du montant total des travaux HT (max 10 000€)
Revenus << modestes >>	30 225 €	36 792 €	35 % du montant total des travaux HT (max 7 000€)

EXEMPLE :

Montant de travaux = 4 300 € HT

Aide ANAH = 1 505 €

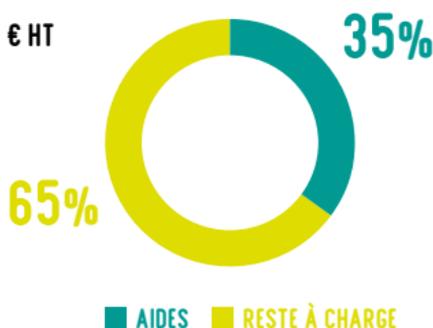
Reste à charge = 2 795 €

CONTACTER L'ANAH :

0 808 800 700

Service gratuit
+ prix appel

www.anah.fr



→ CAISSE DE RETRAITE

Votre caisse de retraite apporte des conseils et peut réaliser des aménagements en vous proposant deux types d'aides :

- kit prévention : aides techniques (barre d'appui, parcours lumineux, etc...).
- aide à l'habitat : accompagnement dans les démarches de travaux et soutien financier.

Le montant de l'aide est conditionné aux ressources, au montant des travaux et limité au plafond défini par la caisse.

Pour contacter votre caisse de retraite :
39 60 (0,06 €/mn + prix de l'appel depuis un poste fixe).

Formulaire de demande d'aide
www.lassuranceretraite.fr/portail-info

→ LA MUTUELLE

M comme Mutuelle apporte une aide financière aux adhérents dans le cadre de l'action sociale.

Aide financière sous conditions :

- Avoir plus de 70 ans.
- Être adhérent depuis au moins 15 ans.

Contactez le service action sociale :

agoolen@mcommemutuelle.com

LES AIDES FINANCIÈRES

→ LES CICAT

Les Centres d'Information et de Conseil en Aides Techniques) informent, conseillent et orientent dans la recherche d'aides techniques. Ils proposent aussi d'essayer, voire de prêter différents types de matériel.

Contactez un CICAT <https://www.cnsa.fr>

→ LES CLIC

Les Centres Locaux d'Information et de coordination sont des espaces pour les personnes âgées sont des espaces d'accueil, d'information et de coordination pour les personnes âgées en faveur du maintien à domicile.

Les missions des CLIC peuvent recouvrir :

- L'information et l'orientation vers les services et solutions locaux.
- L'aide dans les démarches à entreprendre (demande d'allocation personnalisée d'autonomie, etc.).
- L'évaluation de la situation et des besoins de la personne et élaboration d'un plan d'aide individuel.
- Le suivi et la coordination du plan d'aide personnalisé.

Annuaire des CLIC <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

SOURCES

sylvereco.fr

[santé publique France](http://santepubliquefrance.fr)

[bulletin de l'académie de médecine N°198](http://bulletin.de.l'academie.de.medecine.N°198)

[HAS Haute Autorité de Santé](http://HAS.Haute.Autorité.de.Santé)

[CNSA Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches \(www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/\)](http://CNSA.Portail.national.d'information.pour.les.personnes.âgées.et.leurs.proches.(www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/))

www.habitat-senior.info/

www.jamenagemonlogement.fr/piece/j-amenage-ma-salle-de-bain/9

www.inpes.sante.fr/

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
NOS CONSEILLERS SONT DISPONIBLES
POUR VOUS ACCOMPAGNER**



03 21 23 83 00

Du lundi au vendredi
de 8h à 18h sans interruption



Par tchat sur **mcommemutuelle.com**



contact@mcommemutuelle.com

**POUR CONNAÎTRE
NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS
SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



Devis en ligne en 3 clics sur mcommemutuelle.com



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ