



BUILT =6

# Mobilité à domicile

Comment aider les personnes âgées à se déplacer en toute sécurité à domicile et à réduire les risques de chute.

[Commencer >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**BUILT**

**MODULE 6**

## Mobilité à domicile

Dans ce module, vous apprendrez comment aider les personnes âgées à se déplacer en toute sécurité à domicile et à réduire les risques de chute.

# Mobilité

---

La mobilité optimale est définie comme le fait de pouvoir se déplacer de manière sûre et fiable :

- où vous voulez,
- quand vous voulez,
- de la manière dont vous voulez.

Une mobilité optimale est l'un des éléments clés du bien vieillir. La mobilité est un vaste sujet qui fait référence au déplacement sous toutes ses formes. La déambulation, le passage d'un lit à une chaise, la promenade, l'accomplissement de tâches quotidiennes et la conduite d'une voiture sont diverses formes de mobilité.

Ce module vous aidera à identifier les aspects clés du déplacement à domicile en toute sécurité des personnes âgées et à identifier les stratégies possibles pour réduire le risque de chutes ainsi que les bonnes pratiques en matière de détection des chutes.



# Ce que vous apprendrez

- 1 Les techniques pour se déplacer en toute sécurité à domicile pour les personnes âgées
- 2 Les principales causes et conséquences de chute chez les personnes âgées
- 3 Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile
- 4 Les bonnes pratiques en matière de détection des chutes



# Les chapitres de ce module

---

**1** Se déplacer en toute sécurité

---

**2** Les chutes

---

**3** Réduire le risque

---

**4** Détection des chutes



**BUILT**

**MODULE 6**

**CHAPITRE 1**

## Se déplacer en toute sécurité

Ce chapitre fournit des informations sur les stratégies permettant de se déplacer en toute sécurité à domicile.

## Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Les techniques pour se déplacer en toute sécurité à domicile
- 2 Le type de produits pouvant être utiles pour les problèmes de mobilité en intérieur.



## Se déplacer en toute sécurité - se déplacer lentement

---

Se déplacer et marcher pour une personne âgée demande plus d'efforts qu'à une personne plus jeune. Les capacités physiques et physiologiques telles que la force musculaire et l'endurance diminuent avec l'âge. En général, la capacité et l'envie de marcher diminuent chez les personnes âgées. Des stratégies pour se déplacer en toute sécurité sont essentielles pour rester actif. Il est crucial de bouger malgré les obstacles dont les douleurs chroniques. Continuer à marcher améliore la force, l'équilibre, la souplesse et l'endurance. La solution la plus simple en cas de problèmes de mobilité est de se déplacer plus lentement, notamment pour se lever du fauteuil ou du lit. Les mouvements rapides peuvent entraîner une chute brutale de la tension artérielle, des vertiges et des évanouissements.



## Choisissez les bons sièges

---

Vous pouvez aider une personne âgée qui a des difficultés à se déplacer en choisissant les bons sièges. Cela prend en compte : la hauteur, la fermeté, les accoudoirs et la taille du siège.

- Assurez-vous que la hauteur du siège permet de se lever facilement. En général, les sièges plus hauts sont plus adaptés. Évitez les sièges bas.
- La fermeté du siège est importante car il est plus facile de se lever d'une chaise ferme que d'une chaise molle.
- Les chaises avec accoudoirs permettent aussi de se lever plus facilement, en prenant appui sur ceux-ci. N'oubliez pas de vérifier si les accoudoirs sont suffisamment robustes.
- Une taille adaptée du fauteuil est également importante, surtout pour les personnes en surpoids.



## Utilisez des aides à la mobilité

---

Encouragez les personnes âgées à utiliser des aides à la mobilité lorsqu'elles en ont besoin : cannes, cadres de marche et déambulateurs, différents types d'orthèses : orthèses dorsales, de genoux, d'épaules ou de hanches et béquilles. N'oubliez pas que les personnes âgées peuvent être gênées de les utiliser. Il est parfois difficile de les y encourager. Tentez de les persuader en leur expliquant l'indépendance que peut offrir l'utilisation d'une aide. Demandez l'avis et les conseils de professionnels. La suggestion d'utiliser ces aides à la mobilité peut être plus convaincante venant d'un professionnel. Il existe de nombreuses options : laissez la personne qui en sera l'utilisatrice principale choisir le modèle et la marque.



## Utilisez des outils d'assistance

---

Nos maisons devraient favoriser notre mobilité. Un équipement adéquat est d'une importance capitale. Les mains courantes installées sur les murs en sont un bon exemple. Le style moderne de cette main courante n'est pas stigmatisant et révélateur des restrictions d'une personne. Elles ne sont pas très coûteuses et peuvent être installées à de nombreux endroits. Il est important de prendre en compte la solidité du mur qui doit pouvoir soutenir la rampe et l'utilisateur.



## Utilisez des outils d'assistance

---

Avec l'apparition de certaines restrictions de mobilité, les personnes âgées ne devraient devoir s'adapter à l'équipement mais, au contraire, l'équipement devrait les aider à rester indépendantes et en bonne santé plus longtemps. Un bon exemple d'une telle solution sont ces placards en hauteur qui s'abaissent pour permettre à une personne en fauteuil roulant d'attraper des objets qui seraient autrement inaccessibles.



## Utilisez des aides à la levée

---

Les aides à la levée sont par exemple des sièges releveurs électriques amovibles ou des fauteuils releveurs. Ils sont très utiles pour les personnes qui ont des difficultés à se relever. Une personne âgée assise sur un tel siège peut se relever toute seule, ce qui renforce son estime de soi et donc sa santé mentale.



## Se lever d'une chaise

L'un des problèmes les plus courants chez les personnes âgées, en particulier celles qui ont des problèmes de dos, est de pouvoir se relever d'une chaise. Cette vidéo présente une bonne technique pour se relever.

Regardez la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=nJEP2CE8oGM>



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 1** Se déplacer en toute sécurité

Classez les étapes pour se lever dans le bon ordre

1. Ramener votre jambe forte vers l'arrière
2. Glisser jusqu'au bord de la chaise
3. Vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que vous vous sentiez décoller de la chaise
4. Écarter vos pieds
5. Pousser avec vos jambes

## Se relever d'une chaise avec un déambulateur

---

Un déambulateur est une aide à la mobilité très utile. Cependant, se relever avec un déambulateur peut être un défi. Cette vidéo présente une bonne technique pour se relever d'une chaise avec un déambulateur.

Regardez la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA>



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 1** Se déplacer en toute sécurité

Classez les étapes pour se lever avec un déambulateur dans le bon ordre

1. Mettre une main sur le déambulateur
2. Transférer la main de la chaise au déambulateur
3. Pousser avec vos jambes
4. Mettre une main sur la chaise
5. Ramener votre jambe forte vers l'arrière
6. Glisser jusqu'au bord de la chaise

## Suggestions pour plus d'informations

---

[Comment marcher correctement avec une canne](#)

[Comment utiliser correctement des béquilles](#)

[Comment utiliser correctement un déambulateur](#)

[Comment ouvrir les portes avec une canne, des béquilles ou un déambulateur](#)

[Comment utiliser un déambulateur dans les escaliers](#)

[Comment utiliser des béquilles dans les escaliers](#)

[Comment utiliser une canne dans les escaliers](#)



## À table

---

La mobilité à table est également une question très importante. La table doit permettre à l'utilisateur de s'asseoir confortablement et être assez spacieuse pour y poser les plats. Les chaises doivent être confortables, mais également faciles à nettoyer et à déplacer.

Il faut également veiller à bien dresser la table. Des assiettes, des tasses et des couverts spéciaux, dédiés aux personnes âgées, pour les aider à manger seules, sont disponibles sur le marché. La capacité à manger par soi-même est vitale car elle participe largement à l'estime de soi.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 1** Se déplacer en toute sécurité

Une mobilité optimale est l'un des éléments clés d'un vieillissement sain.

- Vrai
- Faux

# Résumé du chapitre

---

**1**

Vous avez appris les principes du déplacement en toute sécurité pour les personnes âgées.

---

**2**

Ces connaissances vous aideront à comprendre quelles techniques appliquer lors des déplacements à domicile et quels conseils supplémentaires utiliser pour aider les personnes âgées.

---

**3**

Vous pouvez montrer à d'autres aidants comment assister les personnes âgées avec des problèmes simples de mobilité en intérieure.

---

**4**

Le chapitre suivant – Les chutes - est recommandé à la suite de ce chapitre

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

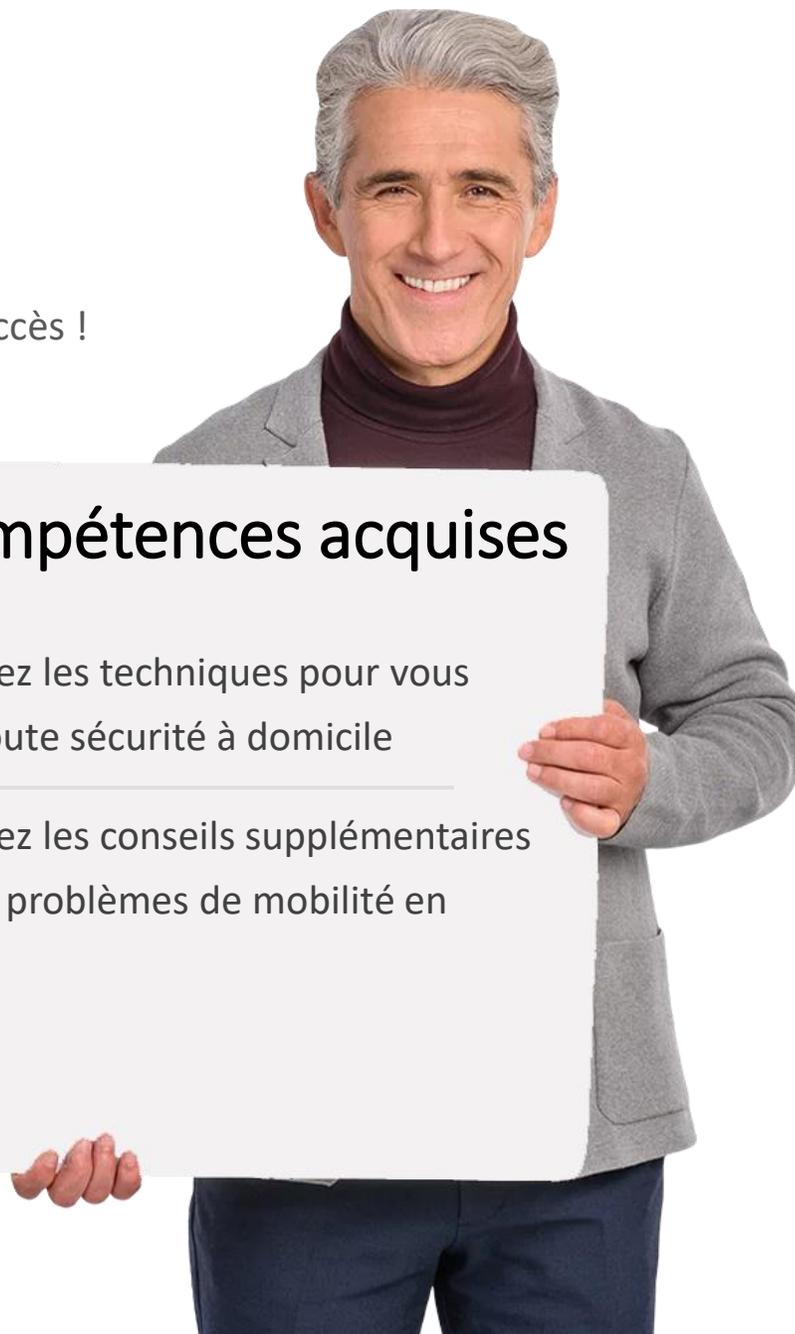
1

Vous connaissez les techniques pour vous déplacer en toute sécurité à domicile

---

2

Vous connaissez les conseils supplémentaires utiles pour les problèmes de mobilité en intérieure



## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)



**BUILT**

**MODULE 6**

**CHAPITRE 2**

## Les chutes

Dans ce chapitre, vous trouverez des informations sur les facteurs de risque, les conséquences et le coût des chutes.

## Les chutes

---

Les blessures les plus courantes chez les personnes de plus de 60 ans sont dues à des chutes. Les chutes représentent une menace importante pour la santé et le bien-être des personnes âgées et constituent une cause majeure de morbidité, d'invalidité et de décès prématuré.

Le maintien d'une position corporelle droite nécessite une coopération constante de la vue avec le cerveau et les muscles. En vieillissant, le risque de chutes augmente car la capacité à contrôler l'équilibre diminue. Dans ce chapitre, vous apprendrez à identifier les principales causes et conséquences des chutes chez les personnes âgées.



## Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Les principaux facteurs de risque de chute
- 2 Les principales conséquences d'une chute
- 3 À combien s'élève le coût d'une chute





## Le saviez-vous ?

20 à 60 % des chutes se produisent à domicile, lors de petites tâches ménagères telles que le remplacement d'une ampoule, le lavage de fenêtres ou l'accrochage de rideaux.

Source:

<https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/dokumenty/materialy-edukacyjne-dla-wykladowcow.pdf>

## Les causes des chutes

---

Les chutes sont le résultat de nombreux facteurs de risque. Selon l'OMS, ceux-ci sont classés en quatre catégories :

- les facteurs de risque biologiques,
- les facteurs de risque comportementaux,
- les facteurs de risque environnementaux,
- les facteurs de risque socio-économiques.

## Les facteurs de risque biologiques

---



Les facteurs de risque biologiques sont liés à l'âge, au sexe et à la race. Ce groupe de facteurs couvre également les maladies chroniques telles que Parkinson, l'arthrite ou l'ostéoporose, ainsi que le déclin physique, physiologique et cognitif général des personnes âgées.

L'interaction des facteurs biologiques avec les facteurs comportementaux et environnementaux augmente le risque de chute. Par exemple, une déficience visuelle entraîne un niveau de fragilité plus élevé, ce qui augmente le risque de chutes dues aux dangers environnants.

## Les facteurs de risque comportementaux

---



Ce groupe de facteurs comprend ceux qui sont liés aux choix quotidiens, aux actions humaines et aux émotions. Contrairement aux facteurs biologiques, il est possible de les modifier assez facilement par un changement de comportement.

Des stratégies telles que l'augmentation des activités physiques, des activités sociales et une alimentation saine sont très importantes pour maintenir une bonne mobilité pendant la vieillesse.



## Le saviez-vous ?

Selon l'OMS, environ 28 à 35 % des personnes de plus de 65 ans font une chute chaque année, ce nombre passant à 32-42 % pour les plus de 70 ans.

## Les facteurs de risque environnementaux

---



Les facteurs de risque environnementaux ne sont pas une cause directe des chutes, mais plutôt l'interaction avec d'autres groupes de facteurs tels que biologiques ou comportementaux. L'existence de ces derniers augmente l'exposition aux facteurs environnementaux. Dans ce groupe, nous avons les risques domestiques tels que des marches étroites, surfaces glissantes, escaliers, tapis, un faible éclairage, des fils électriques sur le sol, des prises de courant situées trop bas et bien d'autres. Bien que ces risques soient nombreux, des stratégies parfois simples et peu coûteuses permettent d'y faire face. Pour en savoir plus, consultez le chapitre suivant - Réduire les risques.

## Les facteurs de risque socio-économiques

---



Le statut économique, les conditions sociales et la capacité à faire face aux conditions mentionnées précédemment constituent l'un des principaux problèmes socio-économiques. Ces facteurs de risque sont : faibles revenus, faible niveau d'éducation, faible maîtrise de la technologie, accès limité aux services sociaux et de santé, manque de ressources communautaires, conditions de logement médiocres et inadaptées. Ces facteurs ont une forte influence sur d'autres, par exemple, un faible revenu peut entraîner la malnutrition ou l'obésité en raison d'une alimentation malsaine et inadaptée.

# Au travail !

---

Nikos est vulnérable au risque de chute en raison de différents facteurs. Identifiez-les.

- ✓ Rencontrez et apprenez à connaître Nikos. [Vous pouvez trouver des informations sur Nikos ici.](#)
- ✓ Lisez la brochure sur Nikos et trouvez des informations sur ses possibles facteurs de risque.
- ✓ Utilisez les différents groupes de facteurs décrits dans le chapitre pour classer les facteurs de risque de Nikos.
- ✓ Vérifiez les réponses et comparez.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 2** | Les chutes

Quels sont les facteurs de risque des groupes présentés auxquels Nikos doit faire face ?

Facteurs de risque biologiques	Nikos n'a pas les moyens de payer un soutien professionnel pour gérer un mode de vie sain au quotidien et sa prise élevée de médicaments différents. L'emploi de Nikos a été affecté par une crise financière en Grèce, et il doit maintenant tra...
Facteurs de risque comportementaux	Diabète, hypercholestérolémie et hypertension artérielle.
Facteurs de risque socio-économiques	Nikos a un travail non routinier, ce qui l'empêche de suivre correctement son traitement et son mode de vie (exercice, alimentation). Nikos est également un fumeur occasionnel et prend trop de médicaments différents.

# Les conséquences d'une chute

---

Les chutes peuvent entraîner diverses complications allant de blessures légères à une hospitalisation de longue durée, en passant par de graves conséquences psychologiques et sociales. Les principaux groupes de conséquences sont :

- physiques,
- sociales,
- psychologiques.

## Les conséquences physiques

---



Les principales conséquences physiques des chutes sont la douleur et l'inconfort ainsi que les fractures, notamment au niveau de la hanche ou de l'avant-bras. La difficulté ou l'incapacité à se déplacer de manière autonome peut survenir à la suite d'une chute et parfois pour de longues périodes. Une immobilité prolongée peut avoir des conséquences graves, comme une démarche instable, une pathologie ou des problèmes de santé. Les blessures à la tête et au cerveau peuvent également être des conséquences graves d'une chute.

## Les conséquences sociales

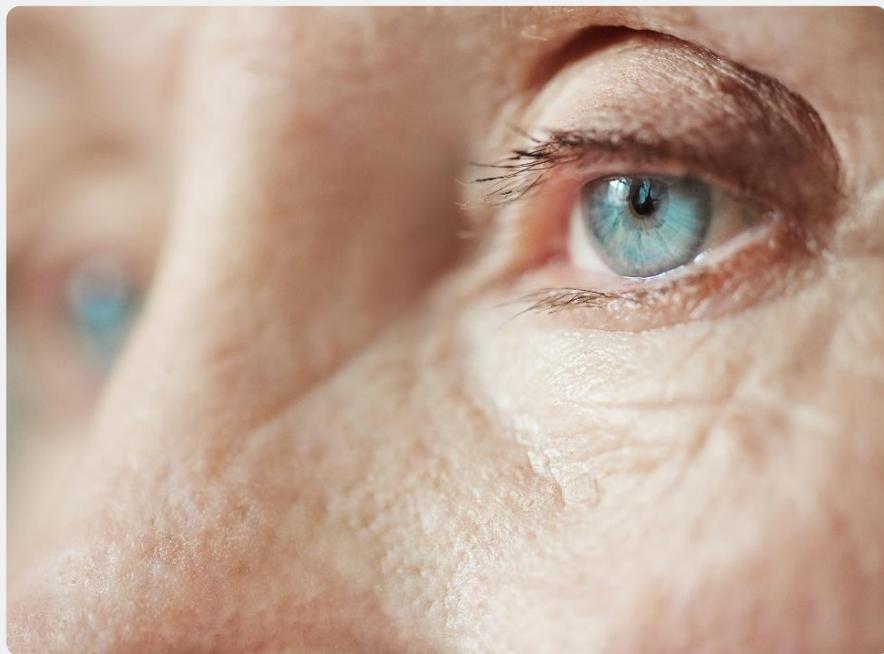
---



Les principales conséquences sociales des chutes sont liées à une diminution de la participation en société. À la suite d'une chute, les personnes âgées peuvent perdre leur indépendance et devoir modifier leur routine quotidienne. Une hospitalisation de longue durée ou un isolement à domicile après une chute peut entraîner une perte de contacts sociaux. Ces conséquences comprennent également les coûts financiers liés à l'hospitalisation et entraînent une diminution de la qualité de vie et du bien-être.

## Les conséquences psychologiques

---



La perte d'indépendance, en particulier dans la routine quotidienne, provoque la frustration et la peur de rechuter. Les personnes âgées peuvent se sentir en détresse face à l'incertitude et développer une anxiété chronique après avoir subi une blessure liée à une chute. Certaines d'entre elles sont trop gênées pour utiliser des aides à la marche, comme une canne. Cela entraîne une baisse d'estime de soi en raison de la perte d'indépendance. D'autres souffrent du syndrome post-chute (SPC), résultat d'une combinaison de symptômes neurologiques et moteurs et de troubles psychologiques. Ce syndrome apparaît soit insidieusement en raison d'une plus grande fragilité, soit soudainement après un traumatisme (chute) ou une opération. Le pire cas de figure est celui où une personne âgée décède à cause du SPC.



## Le saviez-vous ?

Selon différentes études, plus de 40 % des personnes âgées peuvent souffrir du syndrome post-chute (SPC) après une chute.

Source:

<https://www.karger.com/Article/Abstract/511356>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065717302257>

## Le coût d'une chute

---

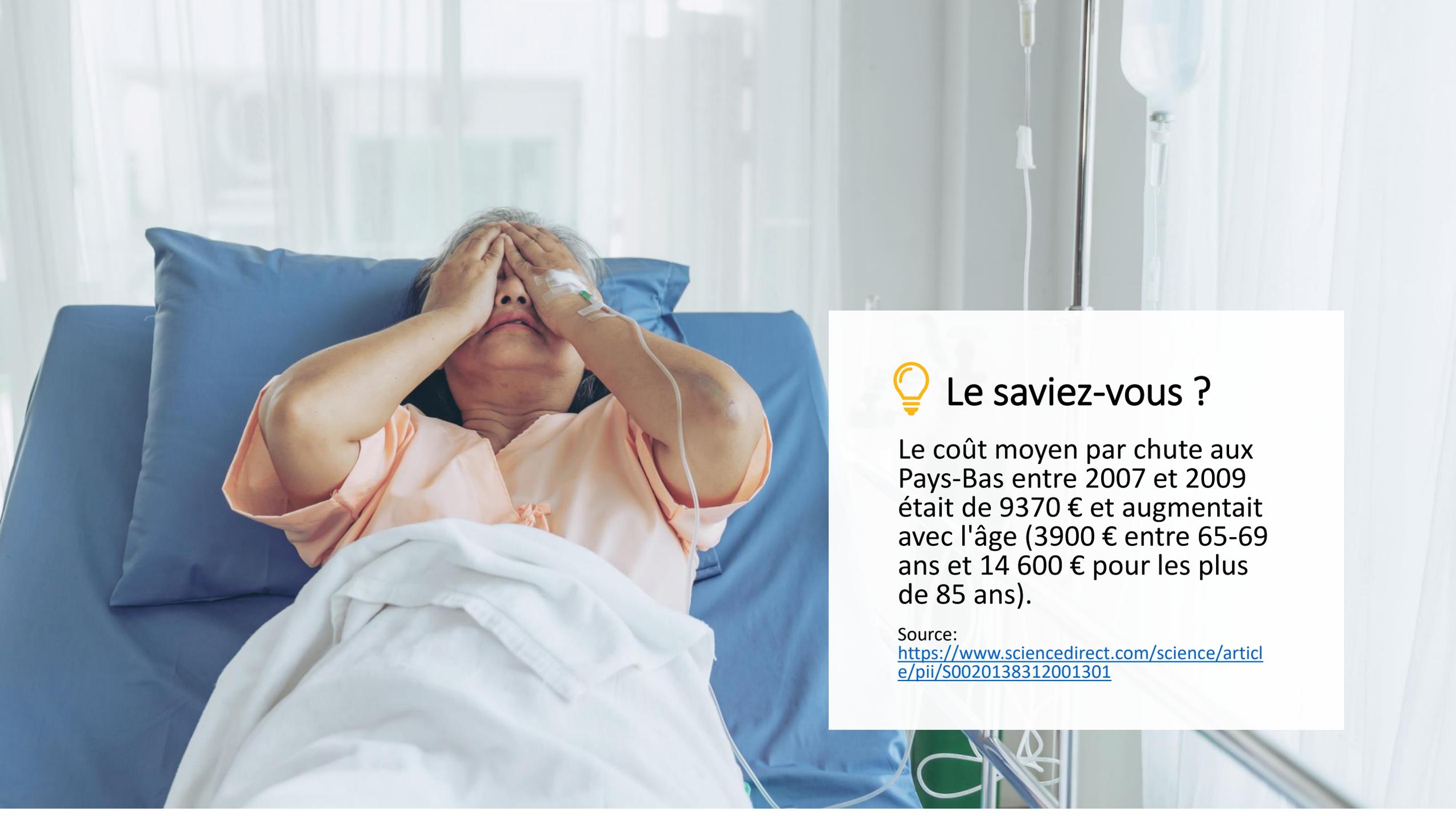
Les chutes entraînent des coûts élevés, avec un impact économique important non seulement pour la famille et les soignants, mais aussi pour la communauté et la société en rapport à l'utilisation des services sociaux et de la sécurité sociale. Le coût d'hospitalisation liée aux chutes augmente de manière significative de part le monde. On peut estimer qu'au moins 25 milliards d'euros sont dépensés chaque année dans l'UE pour traiter les blessures liées aux chutes. L'évolution de la démographie au cours des 35 prochaines années pourrait faire augmenter ces dépenses annuelles au delà de 45 milliards d'euros d'ici 2050. Parmi les différentes dépenses, les services d'hospitalisation sont les plus élevés, suivi par les soins de longue durée.

Il existe également des coûts indirects tels que la perte de productivité des aidants familiaux et parfois même l'impossibilité de travailler tout en s'occupant des malades. Même si les aidants familiaux sont culturellement et moralement acceptés, les chutes pèsent lourdement sur le budget du foyer.

Plus d'informations ici :

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Global-report-on-falls-prevention-in-older-age.pdf>

[https://eupha.org/repository/sections/ipsp/Fact-sheet\\_falls\\_in\\_older\\_adults\\_in\\_EU.pdf](https://eupha.org/repository/sections/ipsp/Fact-sheet_falls_in_older_adults_in_EU.pdf)



## Le saviez-vous ?

Le coût moyen par chute aux Pays-Bas entre 2007 et 2009 était de 9370 € et augmentait avec l'âge (3900 € entre 65-69 ans et 14 600 € pour les plus de 85 ans).

Source:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020138312001301>



## Le saviez-vous ?

Il existe une initiative européenne appelée Prevention of Falls Network Europe – ProFaNE (Réseau Européen de prévention des chutes) qui promeut les bonnes pratiques en matière de taxonomie et de méthodologie des essais cliniques, ainsi que des protocoles détaillés d'évaluation et de gestion cliniques pour les personnes "à risque" de chute.

<http://www.profane.eu.org/>

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 2** Les chutes

Les blessures les plus courantes chez les personnes de plus de 60 ans sont le résultat d'une chute.

Vrai

Faux

# Résumé du chapitre

---

**1**

Vous avez appris les principaux facteurs de risque et les conséquences des chutes chez les personnes âgées.

---

**2**

Ces connaissances vous permettront de comprendre pourquoi la mobilité des personnes âgées est essentielle à leur bien-être.

---

**3**

Vous pouvez expliquer à d'autres aidants pourquoi la mobilité des personnes âgées est si importante, pour elles mais aussi pour toute la société, et quels facteurs ont une influence dessus.

---

**4**

Cette formation devrait vous éclairer sur la mobilité des personnes âgées comme étant un sujet clé de leur bien-être et de leur santé générale.

---

**5**

Le chapitre suivant - Réduire les risques - est recommandé à la suite de ce chapitre et de tous les modules HEALTHY.

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

Vous connaissez les principales causes et conséquences des chutes

---

2

Vous connaissez le coût des chutes

## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





**BUILT**

**MODULE 6**

**CHAPITRE 3**

## Réduire le risque

Dans ce chapitre, vous trouverez des informations sur les solutions et les stratégies environnementales qui réduisent les risques de chute.

## Réduire le risque de chute

---

Les personnes âgées peuvent se protéger des chutes en adoptant des changements de comportement et des modifications de leur environnement. Dans un premier temps, il est recommandé de se tourner vers un mode de vie sain. La prévention est essentielle pour bien vieillir et éviter les chutes. Il existe également un large éventail de modifications de l'environnement (cadre de vie) qui peuvent accroître le confort et la sécurité des personnes âgées. Il s'agit notamment de solutions architecturales adaptées et de stratégies simples réduisant considérablement le risque de chute. Ces stratégies sont présentées dans ce chapitre.



## Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Les solutions environnementales adaptées aux personnes âgées qui permettent de réduire le risque de chute
- 2 Les stratégies pour réduire le risque de chute



# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

**1****2****3**

## Retirez les tapis, les moquettes et les seuils de porte

Les personnes âgées ont tendance à ne pas lever les pieds lorsqu'elles marchent, et un tapis mal fixé ou glissant accentue le risque d'une chute. Une stratégie pour remédier à ce problème consiste à retirer les tapis et moquettes du sol, en particulier ceux qui sont mous, avec des franges ou des plis. Il est également important d'enlever les seuils de porte. Si une personne ne veut pas se débarrasser de ses tapis, elle peut les fixer avec du ruban adhésif double face, des punaises ou un support antidérapant.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

1

2

3



## Utilisez un bon éclairage

Les personnes âgées ne voient pas toujours très bien dans une pièce sombre ou ombragée. Une lumière plus adaptée peut aider à éclairer le passage. Il est également utile d'évaluer l'emplacement des interrupteurs. Ceux-ci peuvent être hors de portée des personnes en fauteuil roulant. Placez des veilleuses dans les chambres, les salles de bains et les couloirs. Libérez l'accès aux interrupteurs qui ne sont pas près des portes. Envisagez de remplacer les interrupteurs traditionnels par des modèles phosphorescents ou lumineux. Essayez de compléter l'éclairage de la maison par des lampes supplémentaires, surtout dans les endroits où les personnes âgées passent le plus de temps.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

1

2

3



## Débarrassez-vous des objets inutiles

Enlevez les objets inutiles du sol pour faire plus de place et faciliter l'accès aux objets importants comme le téléphone. Déplacez les tables basses, les porte-revues et les plantes d'intérieur hors des zones de passage. Si possible, débarrassez-vous des articles ou des meubles superflus, car il est plus facile de circuler dans un espace libéré.

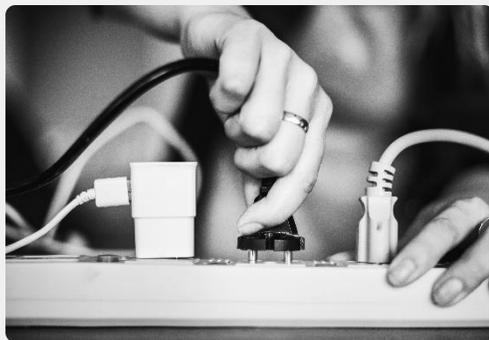
# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

**4**

5

6



## Cachez les fils

Les fils électriques au sol augmentent considérablement le risque de chute. Cachez-les derrière les meubles.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

4

5

6



## Portez des pantoufles

Les pantoufles doivent être aux pieds de la personne âgée et non sous le lit ou dans l'armoire. Le risque de chute sans chaussons est plus élevé. L'utilisation de bonnes chaussures devrait faire partie d'un plan de prévention des chutes. Remplacez les talons hauts et les pantoufles souples par des chaussures bien ajustées, robustes et à semelles antidérapantes.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

4

5

6



## Utilisez des tapis antidérapants

Les tapis antidérapants sont indispensables dans une salle de bains. Ils peuvent également être utiles dans le couloir ou la cuisine et dans les endroits où le sol est glissant. Essayez de garder les surfaces propres et sèches.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

7

8

9



## Utilisez une aide à la mobilité

Si une personne âgée a de graves problèmes pour marcher, suggérez-lui d'utiliser une aide à la mobilité. Cela réduit considérablement le risque de chute. Il peut s'agir d'un déambulateur, d'une canne ou d'un scooter électrique. Comme toute aide à la mobilité, elle doit être correctement ajustée pour une utilisation simple et optimale.

Les personnes âgées peuvent trouver que l'utilisation de ces aides à la mobilité augmente leur liberté, leur indépendance et leur qualité de vie.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

7

8

9



## Bougez plus

Une activité régulière maintient la force musculaire, ce qui réduit le risque de chute. Les personnes âgées devraient pratiquer des activités physiques régulières, que ce soit de la marche ou des exercices légers et des étirements. Une personne âgée active conservera plus de stabilité qu'une personne sédentaire. Un programme visant à prévenir les chutes devrait inclure un entraînement de la force, de l'équilibre et de l'endurance. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'activité physique, consultez les modules HEALTHY.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

7

8

9



## Mangez sainement

Une alimentation saine, tout comme des activités physiques régulières, est l'un des éléments clés de la prévention des chutes. Vous pouvez trouver plus d'informations sur l'alimentation saine dans les modules HEALTHY.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

**10****11**

**En cas de problèmes de santé, consultez un médecin**

Si une personne âgée présente des problèmes tels que des troubles de l'équilibre ou des vertiges récurrents, elle doit consulter un médecin le plus rapidement possible.

# Les stratégies pour réduire le risque de chute à domicile

---

10

11



## Faites le ménage

Le désordre dans la maison est la cause de nombreuses chutes, car il est facile de ne pas voir les fils électriques desserrés, un tapis mal fixé ou les surfaces glissantes dans une maison mal rangée. Un ménage régulier de la maison est une stratégie très importante pour éviter le risque de chute.

# Liste des stratégies de réduction des risques

---

**1**

Retirez les tapis, les moquettes et les seuils de porte

---

**2**

Utilisez un bon éclairage

---

**3**

Débarrassez-vous des objets inutiles

---

**4**

Cachez les fils

---

**5**

Utilisez des pantoufles et des tapis antidérapants

**6**

Utilisez une aide à la mobilité

---

**7**

Bougez plus

---

**8**

Mangez sainement

---

**9**

En cas de problèmes de santé, consultez un médecin

---

**10**

Faites le ménage



## Le saviez-vous ?

Adapter l'appartement des personnes âgées à l'évolution de leurs besoins est l'une des meilleures stratégies pour réduire le risque de chute, mais cela peut être coûteux. Les interventions telles que l'installation de mains courantes, de balustrades ou de supports spéciaux dans les escaliers, les salles de bains et autres endroits vulnérables sont des exemples d'adaptations courantes.

Vous trouverez plus d'informations sur la nécessité d'une adaptation dans le module 1 de BUILT. Les adaptations possibles des appartements sont présentées dans les modules 2 et 3 de BUILT.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODULE 6** **CHAPITRE 3** Réduire le risque

La prévention est la clé pour vieillir en bonne santé et éviter les chutes.

- Vrai
- Faux

# Résumé du chapitre

---

**1**

Vous avez pris connaissance des stratégies visant à réduire le risque de chute chez les personnes âgées.

---

**2**

Ces connaissances vous aideront à comprendre comment de simples changements de comportement et d'environnement peuvent faire une grande différence dans la mobilité des personnes âgées.

---

**3**

Vous pouvez montrer à d'autres aidants comment éliminer les risques de chute existants dans les appartements des personnes âgées en mettant en œuvre des stratégies simples et peu coûteuses.

---

**4**

Le chapitre suivant - Détection des chutes - est recommandé à la suite de ce chapitre et des modules 1, 2, 3 de BUILT ainsi que de tous les modules HEALTHY et SMART.

## Résumé du chapitre

---

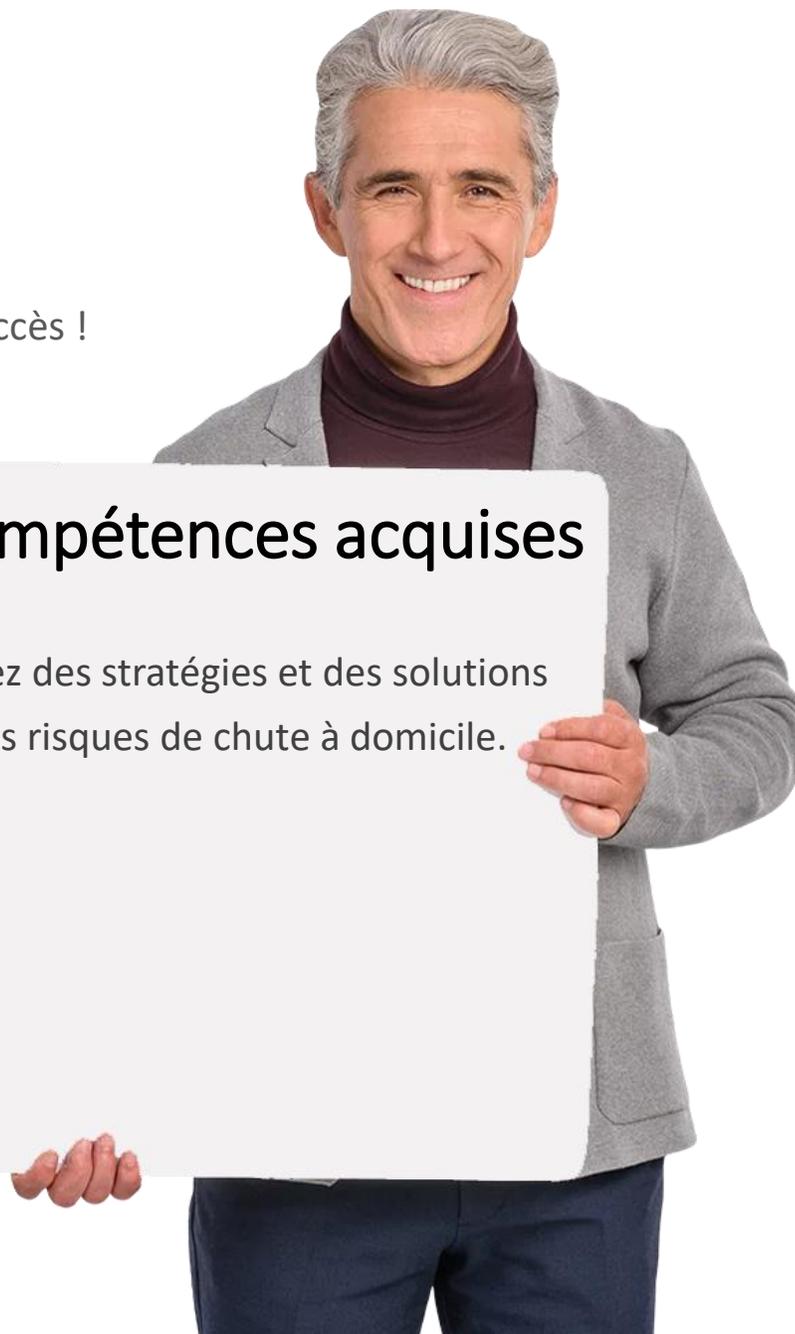
Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

### Résumé des compétences acquises

---

1

Vous connaissez des stratégies et des solutions pour réduire les risques de chute à domicile.



## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





**BUILT**

**MODULE 6**

**CHAPITRE 4**

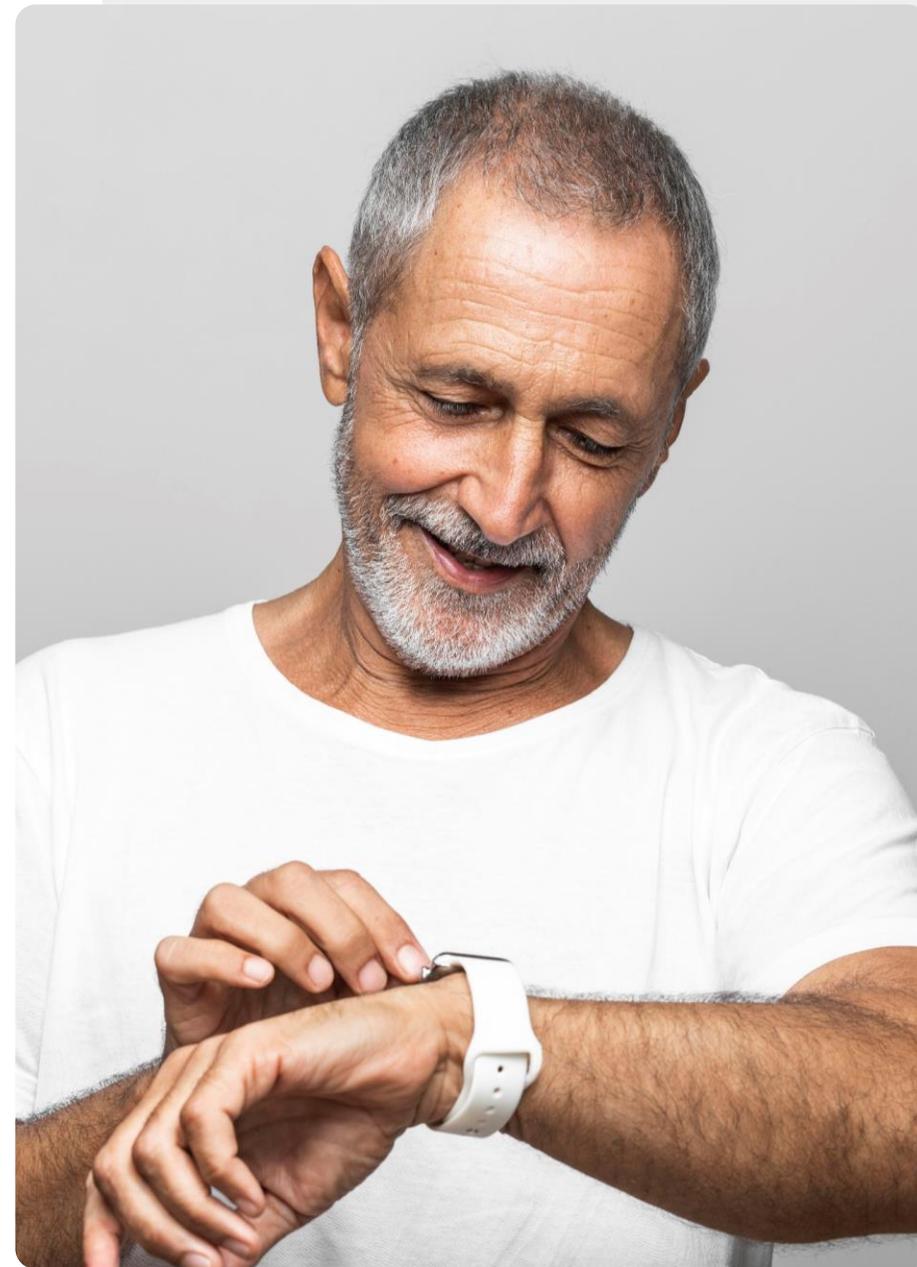
## Détection des chutes

Ce chapitre fournit des informations sur les détecteurs de chute. Quelles sont les solutions disponibles et que faut-il prendre en considération avant l'achat ?

## Détection des chutes

---

Même si les personnes âgées suivent des stratégies visant à réduire le risque de chute, plus la personne est âgée, plus le risque est grand. Avec la croissance constante de la population âgée, il est urgent de développer des systèmes de détection des chutes. Les technologies modernes de télésurveillance peuvent déjà y contribuer. De nombreux types de systèmes d'alarme personnels ont déjà été mis au point. En cas de chute, ils permettent d'appeler rapidement les secours (par exemple une ambulance, un proche ou un soignant). Cela peut même se faire automatiquement, sans la participation de la personne blessée. Dans ce chapitre, vous trouverez des exemples de bonnes utilisations de ces technologies.



## Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Les différents types de détecteurs de chute
- 2 Vous rencontrerez des exemples d'utilisation des détecteurs de chute
- 3 Les facteurs importants à prendre en considération avant l'achat d'un détecteur de chute



# Les détecteurs de chute

---

Il existe une large gamme de systèmes d'alerte médicale. Ces dispositifs technologiques peuvent être portés selon le modèle, autour du cou, au poignet ou à la taille. Les montres ou bracelets intelligents, très répandus en ce moment, en sont un bon exemple. Ils permettent à leur porteur de surveiller discrètement toute une série de facteurs médicaux, et certains peuvent même détecter une chute. Récemment, le monde de la santé numérique a redoublé d'efforts pour créer une alternative non seulement qui ne stigmatise pas mais aussi proactive, permettant de détecter et même de prévenir les chutes. Ils sont presque devenus à la mode et même désirables.

Ces détecteurs permettent une assistance rapide aux personnes âgées sujettes aux chutes.

Un système d'alerte médicale à détection automatique permet à l'utilisateur d'appeler à l'aide sans avoir à appuyer sur le bouton d'appel - le capteur est activé si l'utilisateur subit une chute. Cependant, certains systèmes ne disposent pas d'une alerte automatique.

Les détecteurs de chute peuvent évaluer la position du corps, l'activité physique ou le type de mouvements. Si des changements brusques de mouvements corporels se produisent et que le dispositif détermine que ces facteurs se situent dans la zone de danger, il déclenche une alerte de chute et appelle les secours.

Si vous voulez en savoir plus sur les différents détecteurs de chute, rendez-vous sur SMART.

# PacSana : Un bracelet intelligent

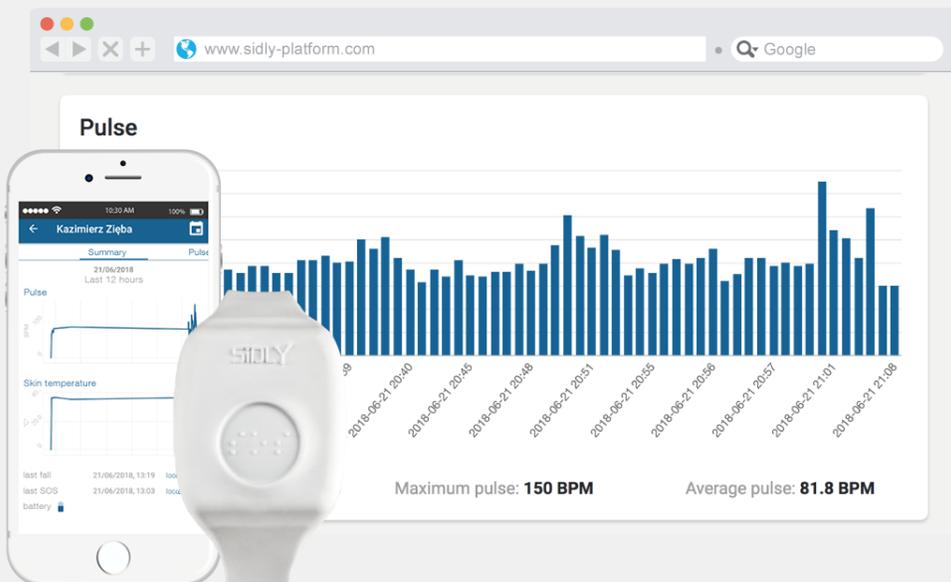
Le bracelet PacSana, connecté à deux capteurs ou plus, collecte des données sur les mouvements des personnes âgées dans leur domicile. Il est assisté par l'analyse des données - l'application PacSana et le tableau de bord d'ordinateur qui permettent de dresser un tableau des schémas de déplacement des personnes âgées à domicile. Si des anomalies se produisent et qu'une aide urgente des soignants est nécessaire, l'utilisateur peut facilement appeler à l'aide. Le bracelet et l'application dédiée peuvent également encourager les personnes âgées à se fixer des objectifs de mobilité quotidienne, qui sont importants dans la prévention des chutes. De plus, le style du bracelet est similaire à celui d'une montre de sport. Vous trouverez de plus amples informations sur le PacSana dans le [recueil européen de bonnes pratiques sur SHAFE](#) et sur le [site web](#) de PacSana.



Infographie de l'activité quotidienne de PacSana, Source : <https://pacsana.com/>

# SiDLY

---



SiDLY band with Android application, Source: <https://sidly.eu/>

SiDLY est un bracelet de télémédecine, une application mobile et une plateforme de téléassistance 24h/24. Il surveille la santé des personnes âgées 24h/24 et 7j/ 7 et détecte les situations mettant en danger leur santé ou leur vie, comme par exemple les chutes. Il dispose notamment d'un bouton SOS en braille, d'un détecteur de chute, d'un capteur de retrait du bracelet ou d'un rappel de prise de médicaments. En cas de danger, il envoie automatiquement des informations au soignant ou au secouriste et permet aussi à l'utilisateur de les appeler directement. Il présente un style moderne. Vous trouverez plus d'informations dans le [recueil européen de bonnes pratiques sur SHAFE](#) et sur le [site web](#) de SiDLY.



## Le saviez-vous ?

En Irlande, le coût moyen des chutes est de 13 809 € par personne. Avec un détecteur de chute et une efficacité à 99 %, le bénéfice graduel est de 11 390 € la première année.

Source: <https://hih.ie/wp-content/uploads/2019/10/4316-CareClip-Economic-Impact-Final-Report.pdf>

## Que faut-il prendre en considération avant l'achat ?

---

Plusieurs éléments doivent être pris en compte avant l'achat d'un appareil : le type de système, s'il est automatique, si la détection des chutes est incluse dans le forfait, le coût de l'appareil et les frais supplémentaires et si le style est adapté à l'utilisateur.

Les systèmes d'alerte médicale et de détection des chutes ne sont pas les mêmes. Tous les systèmes de détection des chutes ne sont pas automatiques. Dans certains cas, l'utilisateur doit appeler la famille, le soignant ou le médecin. De plus, les systèmes d'alerte médicale ne sont pas tous équipés de capteurs de chute. Ils peuvent être inclus dans un forfait ou être en supplément, moyennant des frais additionnels. Le coût de l'appareil et les frais supplémentaires tels que l'abonnement peuvent varier d'une entreprise à l'autre.

Avant de choisir un système spécifique, recherchez et comparez les fournisseurs de dispositifs d'alerte médicale et les produits. Si la technologie de détection des chutes est similaire d'une société à l'autre, le service peut offrir des avantages différents. Appelez les entreprises ou faites un tour sur leur site Web pour comprendre quelles sont les technologies de détection de chute proposées actuellement. Cela peut être utile pour déterminer quel dispositif convient le mieux à une personne en particulier.

Si vous voulez en savoir plus, allez sur SMART.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **CHAPITRE 4** Détection des chutes

Tous les systèmes d'alerte médicale à détection automatique permettent à l'utilisateur d'appeler à l'aide sans avoir à appuyer sur le bouton d'appel.

- Vrai
- Faux

# Résumé du chapitre

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

**1**

Vous avez appris à connaître les détecteurs de chute.

---

**2**

Ces connaissances vous aideront à choisir un détecteur de chute pour personnes âgées.

---

**3**

Vous pouvez guider d'autres aidants dans le choix d'un détecteur de chute pour personnes âgées.

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

Vous connaissez les différents types de détecteurs de chute

2

Vous pouvez donner des exemples de technologies de détection des chutes

3

Vous savez ce qu'il faut prendre en compte avant l'achat d'un détecteur de chute

## Quelle est la prochaine étape ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit poursuivre ce module en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 6** Mobilité à domicile

Faites correspondre les facteurs de risque de chute avec les groupes de facteurs appropriés.

Socio-économiques	Situation financière difficile
Bilologiques	Eclairage insuffisant
Comportementaux	Diabète
Environnementaux	Tabagisme et sédentarité

# Résumé du module

---

**1**

Vous avez appris les techniques de déplacement en toute sécurité et les principales causes et conséquences des chutes chez les personnes âgées, ainsi que les stratégies simples et peu coûteuses pour réduire le risque de chute à domicile et les différents détecteurs de chute.

---

**2**

Ces connaissances vous permettront de comprendre l'importance de la prévention et de la réduction des risques en matière de chute chez les personnes âgées.

---

**3**

Vous pouvez guider d'autres aidants dans la réduction des risques de chute dans les appartements des personnes âgées.

---

**4**

Vous avez acquis les compétences nécessaires pour présenter des techniques de déplacement en toute sécurité et éliminer les risques de mobilité dans les appartements des personnes âgées et aider à l'achat d'un détecteur de chute.

---

**5**

Cette formation influencera votre perception du déplacement en toute sécurité des personnes âgées à domicile et de la réduction des différents facteurs de risque en matière de mobilité à domicile.

# Module terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

**1**

Vous connaissez l'importance de la mobilité et les principaux facteurs et conséquences des chutes

**2**

Vous connaissez des stratégies utiles pour réduire le risque de chute à domicile des personnes âgées.

**3**

Vous pouvez donner des exemples de détecteurs de chute et aider à en choisir un.

## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce module, soit passer au module suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)[HEALTHY](#)[SMART](#)