

# ÉCHOS SANTÉ

Le magazine des adhérents ADPS [www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)

## Personnes âgées : faites attention aux chutes !

Chaque année, en France, 2 millions de chutes de personnes âgées sont recensées. Une situation qui a poussé les pouvoirs publics à lancer un plan antichute en 2022. Coup de projecteur sur les solutions qui permettent de prévenir les chutes.



## QUELQUES AMÉNAGEMENTS POSSIBLES POUR SÉCURISER LE LOGEMENT

- Fixer des **mains courantes** dans les escaliers, dans les couloirs et bien sûr dans la salle de bain et les toilettes pour s'agripper en toute sécurité.
  - Faire mettre un **monte-escalier** pour faciliter la montée ou la descente.
  - Installer des **chemins lumineux** pour sécuriser les espaces sombres.
  - Avoir des **barres d'appui** (lit, fauteuil, canapé...) pour faciliter les transferts.
  - Prévoir des **bandes antidérapantes** dans la salle de bain et dans les escaliers.
  - Mettre une **planche de bain** pour accéder à la baignoire en toute sécurité.
  - Remplacer une baignoire par une **douche de plain-pied**.
- Des travaux d'aménagement peuvent être financés (à hauteur de 50 % ou 70 % en fonction des ressources) dans le cadre de **MaPrimeAdapt**, la principale aide de l'État pour l'adaptation à la perte d'autonomie. Elle est accessible aux propriétaires et copropriétaires, occupants ou bailleurs, et aux locataires du parc privé.

Pour plus d'informations, cliquez ici



## LES AIDES À LA MOBILITÉ

- Prescrites par un professionnel, certaines aides peuvent faciliter la mobilité :
- les **déambulateurs et rollators, fauteuil roulant, scooter électrique**, pour se déplacer à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi ;
  - les **chaussures thérapeutiques** (à usage temporaire ou prolongé) pour être stable ;
  - les **cannes** (métalliques avec appui antébrachial ou poignet en T, ou en bois verni avec sabot/embout adapté) pour accompagner ses déplacements.

## LA TÉLÉASSISTANCE

En cas de chute ou de malaise, la téléassistance permet de contacter un téléopérateur 24h/24 et 7j/7.

Différentes aides financières existent pour l'installation d'un système de téléassistance :

- l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile ;
- une aide des caisses de retraite ;
- une aide de la mairie ;
- une aide fiscale.

Pour plus d'informations, cliquez ici



## UN EXERCICE POUR APPRENDRE À SE RELEVER EN CAS DE CHUTE

