



La journée
PrevAttitude
Accidents de la vie courante
les assureurs se mobilisent

PAS À PAS

Toutes les clés pour prévenir les chutes des
personnes âgées

Edito	3
Chiffres clés de notre étude “Mieux comprendre les chutes des personnes âgées pour les éviter”	4/5
Identifier les risques de chute au quotidien Le risque de chute : tous concernés ! Vieillir, et alors ? Halte aux idées reçues !	6/7
Repérer les dangers du logement de vos parents et y remédier Mieux sécuriser le logement de votre aîné, c’est à votre portée ! Travaux pour aménager un logement : les différentes aides de l’Etat	8/9
Bouger et manger mieux, pour tomber moins Combattre la sédentarité Bien manger, pour bien vieillir	10/11
Aidants : au soin de vous-mêmes, au soin de vos aînés Quelle aide apporter pour diminuer le risque de chute ? Prendre soin de soi pour prendre soin des autres	12/13
Votre aîné est tombé, apprenez-lui à se relever !	14
À propos d’Assurance Prévention	15



Une personne avertie en vaut deux. Vous connaissez le dicton ? Alors posez-vous la question, pour vous ou vos proches : saviez-vous que les risques de chute pourraient être évités ou diminués en mettant en œuvre quelques actions simples, comme par exemple l'aménagement du logement ?

En France, les chutes des personnes âgées entraînent plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès chaque année.* Tomber, à partir d'un certain âge, a de graves conséquences sur la santé physique, psychologique et sur le porte-monnaie. C'est pourquoi tout au long de ce guide, Assurance Prévention, l'association de France Assureurs, vous aide à mettre en lumière les risques auxquels vous et vos proches êtes exposés et les solutions que vous pouvez y apporter.

Pour mieux vous situer. Plus facilement en parler. Mieux protéger vos parents afin qu'ils puissent vivre en sécurité dans leur logement aussi longtemps que possible !

Chiffres clés de notre étude “Mieux comprendre les chutes des personnes âgées pour les éviter”

► L'étude « Mieux comprendre les chutes des personnes âgées pour les éviter » réalisée par OpinionWay pour Assurance Prévention, est destinée à comprendre et analyser les perceptions des Français à l'égard des chutes des personnes âgées, leur niveau de sensibilisation à ce sujet et met en regard les perceptions de l'ensemble des Français avec celles des aidants.

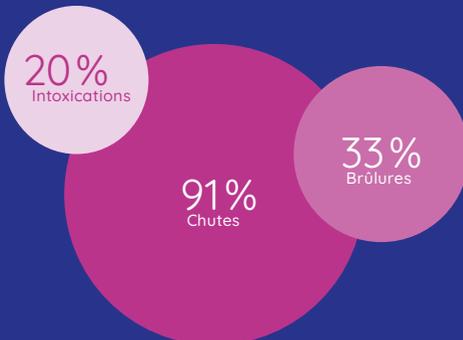
91%



des Français citent le risque de chute comme l'accident de la vie courante le plus fréquent chez les personnes âgées.

61%

des Français connaissent une personne âgée de leur entourage qui a déjà fait une chute chez elle.





96 %

des personnes interrogées estiment que l'aménagement du logement est un moyen important pour combattre le risque de chute.

95 %

estiment qu'une alimentation saine et équilibrée est aussi un facteur primordial pour combattre ce risque **ainsi que l'activité physique à 93%.**



Enfin, les Français et les aidants attendent plus d'accompagnement dans la prise en compte à grande échelle des risques de chute à domicile pour les personnes âgées, qu'ils considèrent comme un véritable enjeu de société, notamment en termes d'information et de pédagogie.

Identifier les risques de chute au quotidien

Le risque de chute : tous concernés !

► Il est parfois difficile de prendre conscience que notre condition physique et notre état de santé, ainsi que ceux de nos proches, évoluent au fur et à mesure que le temps passe. Pourtant, pour prendre des mesures et adopter de bons réflexes au quotidien afin de prévenir les risques de chute, il est important de faire le point sur votre situation et celle de vos aînés.

Cochez pour vous-même ou l'un de vos proches les affirmations fidèles à votre/sa réalité.

- Vous avez 65 ans ou plus.
- L'un de vos proches a plus de 65 ans.
- Vous avez 80 ans ou plus.
- L'un de vos proches a 80 ans ou plus.
- Vous vivez en autonomie dans votre logement.
- Vous êtes retraité.
- Vous êtes moins actif et moins mobile qu'avant.
- Votre vision est moins bonne (baisse de l'acuité visuelle, presbytie, cataracte...).
- Vous avez des troubles de l'audition.
- Vous avez des troubles moteurs (besoin d'aide à la marche, troubles de l'équilibre...).
- Vous avez des troubles cognitifs (pertes de mémoire, désorientation, problèmes de langage, changements d'humeur ou de comportement...).
- Vous avez un traitement médicamenteux.
- Vous devez vous occuper d'un de vos proches âgé.

Résultats

Vous n'avez coché aucune case, vous n'êtes pas concerné par le risque de chute.

Vous avez coché une ou deux cases, vous ou votre proche êtes concerné par le risque de chute.

Vous avez coché entre 3 et 5 cases, vous ou votre proche faites partie des personnes à risque de chute.

Vous avez coché plus de 5 cases, votre profil ou celui de votre proche correspond au profil type d'un chuteur.

Le saviez-vous ?

Chaque année, on compte 2 millions de chutes (en extérieur et à domicile) chez les plus de 65 ans qui entraînent plus de 100 000 hospitalisations. Pour les plus de 65 ans, la chute est la première cause accidentelle de décès, alors que dans la plupart des cas, elle pourrait être évitée ou sa gravité limitée.*

* source : Communiqué et dossiers de presse du Plan antichute des personnes âgées (21/02/2022), Santé publique France

Vieillir et alors ?

Halte aux idées reçues !

Dans une société qui associe la vieillesse à la maladie, comment vider votre tête d'une mauvaise perception du vieillissement pour la remplacer par votre définition du bien-vieillir ?

Il est essentiel de ne pas se dévaloriser, ni d'avoir une vision tronquée de son parent, en limitant votre perception du vieillissement à une diminution des capacités physiques, intellectuelles et de sa valeur dans la société. Pourquoi ? Parce que pour prendre en compte ses nouveaux besoins et prendre soin de soi au quotidien, il faut avoir une vision réaliste et positive de soi-même.

Ni déni, ni fantasme. Laissez derrière vous le passé et dites adieu aux idées reçues : transformez-les en pensées rassurantes !

Vous sentez-vous concerné par les affirmations ci-dessous ou pensez-vous que vos parents le soient ? Voici quelques idées reçues à lever en famille !

« Je vieillis donc... je ne sers plus à rien. »

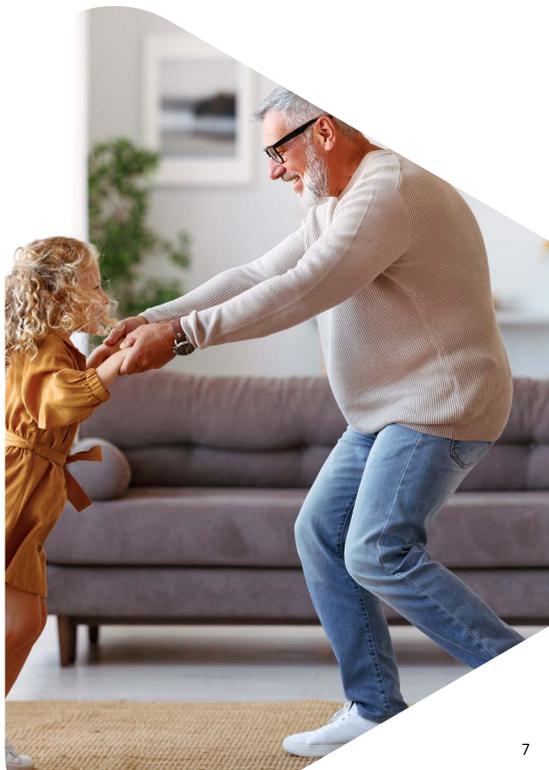
Quand on prend de l'âge, on peut avoir la sensation de ne plus être utile à la société. Il est donc important de prendre le temps de se demander : « Que veut dire vieillir pour moi ? Quelles valeurs positives associées au grand âge je souhaite incarner (sagesse, mémoire de la famille...) ? À quelles nouvelles activités je veux me consacrer ? Comment puis-je utiliser l'expertise de dizaines d'années d'activité professionnelle ? »

« Je vieillis donc... je suis en mauvaise santé. »

Vieillir ne veut pas dire être malade... Mais, il est essentiel d'adopter des habitudes adaptées à ses nouveaux besoins et d'honorer ses rendez-vous annuels chez le généraliste, l'ophtalmologue, l'ORL, le dentiste... Même si vous avez la sensation que tout va bien !

« Je vieillis ...je deviens plus vulnérable »

Vous vous sentez plus vulnérable et le risque de chute et ses conséquences, parfois lourdes, vous inquiètent ? Sachez que beaucoup de chutes peuvent être évitées. Vous trouverez des conseils en ce sens dans la suite de ce guide !



Repérer les dangers du logement de vos parents et y remédier

► Vous souhaitez que votre aîné puisse rester dans son logement en toute sécurité le plus longtemps possible ? 85 % des Français* souhaitent vieillir au sein de leur logement actuel et, pour bon nombre d'entre eux, c'est déjà possible. Le logement de votre parent est-il adapté pour que ce dernier puisse rester chez lui en toute sécurité le plus longtemps possible ? La première étape consiste à évaluer les risques présents dans son logement et de l'aménager en conséquence.

Mieux sécuriser le logement de votre aîné : c'est à votre portée !

Pas besoin de gros travaux pour sécuriser davantage un logement. Pour aiguïser votre œil aux dangers présents sur le lieu de vie de votre aîné, voici les points sur lesquels porter votre attention.



L'éclairage

- Multipliez au maximum les sources lumineuses pour éliminer les zones d'ombre ;
- Optez pour des lumières blanches ;
- Installez les interrupteurs près des portes d'accès de chaque pièce.



Le mobilier

- Rehaussez les objets sur lesquels votre aîné s'assoit (canapé, toilettes), soit avec des plots adaptés, soit à l'aide de rehausseurs ;
- Installez des barres d'appui dans la baignoire ou la douche et près des toilettes ;
- Rangez à la bonne hauteur les objets qui sont utilisés au quotidien (entre le niveau des yeux et celui des hanches).



Les revêtements

au sol

- Retirez les tapis ou fixez-les au sol avec du scotch double-face ;
- Installez des revêtements antidérapants (et même phosphorescents) sur les marches d'escaliers, dans la salle de bain et dans la cuisine ;
- S'il y a un extérieur : retirez régulièrement tous les végétaux glissants du sol.



La circulation

dans la maison

- Désencombrez au maximum les espaces de circulation : les fils fixés aux murs, pas de plantes, pas de meubles encombrants ;
- Faites équiper les escaliers de rampes très solides ;
- Rendez très accessibles les objets du quotidien (télécommandes, téléphone...).

* source : enquête IFOP 2019 Marché et habitat inclusif, quelle offre de service ? Panel Français de plus de 50 ans.

Travaux pour aménager un logement :

les différentes aides de l'Etat

▶ Si l'adaptation du logement de votre aîné nécessite des travaux de plus grande envergure (transformation de la baignoire ou de la douche, installation d'un monte-escalier automatisé, installation de dispositifs de téléassistance...), sachez que vous n'êtes pas seul pour en assumer le coût. En tant que propriétaire ou locataire, différentes aides de l'État s'offrent à vous et votre aîné !

En tant que propriétaire

Il existe :

- ▶ Les aides de l'ANAH (Agence nationale de l'habitat), pour des aides financières aux propriétaires occupants avec des revenus modestes (consulter le site de l'ANAH : www.anah.fr) ;
- ▶ Les aides des caisses de retraite (Assurance maladie ou complémentaires) ;
- ▶ Les aides, prêts ou subventions des collectivités territoriales : contacter un point rénovation info service, le site de l'ANAH ou l'agence départementale pour l'information sur le logement (trouvez-la sur le site de l'ANIL : www.anil.org) afin de connaître toutes les aides disponibles) ;
- ▶ Les aides fiscales sous forme de crédits d'impôts.

Pour en savoir plus sur les aides auxquelles vous ou votre proche peut prétendre, consultez le site service-public.fr ou faites une demande d'aide qui correspond à votre projet de travaux sur monprojet.anah.gouv.fr.

En tant que locataire

En tant que locataire en perte d'autonomie, il est possible d'effectuer des travaux d'adaptation avec l'accord du propriétaire et sous certaines conditions.

Pour les aides, il existe :

- ▶ Les aides de l'ANAH (consulter le site de l'ANAH : www.anah.fr) : vous pouvez déposer une demande d'aide à la place de votre propriétaire, avec son accord ;
- ▶ L'APA (allocation personnalisée d'autonomie) attribuée et versée par le conseil départemental www.service-public.fr ;
- ▶ Les aides fiscales sous forme de crédits d'impôt.



Bouger et manger mieux, pour tomber moins

Combattre la sédentarité

L'OMS recommande aux personnes de plus de 65 ans de pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (jardinage, marche, golf...), qui correspondent à 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (natation, danse, vélo).

Selon le profil de chacun, son parcours et sa relation au sport durant toute sa vie, il peut être plus ou moins facile de continuer à bouger au quotidien pour lutter contre la sédentarité. Pourtant, continuer à mobiliser son corps peut permettre d'éviter les blessures ou favoriser un bon rétablissement après un accident.

Votre parent n'a pas la possibilité d'avoir une pratique sportive

Il est important d'adapter la notion « d'activité physique » à chaque réalité. Chaque mouvement est bon à prendre, même s'il ne mobilise pas l'entièreté du corps. Incitez vos aînés à marcher le plus possible, à penser à se lever régulièrement pour s'étirer ou faire quelques pas, à mobiliser les membres supérieurs même en position assise (jouer avec un ballon, faire des mouvements de bras...).

De même, dans la vie quotidienne de nombreuses activités permettent de bouger son corps pour rester en forme : faire le ménage, sortir pour faire ses courses, jardiner ou bricoler... Mettez-vous en tête que chaque mouvement est salvateur pour la colonne vertébrale et les muscles !

Vous êtes jeune retraité et vous n'avez pas pratiqué un sport régulièrement depuis longtemps !

Si vous vous sentez en capacité de le faire, la retraite peut être le moment parfait pour démarrer une activité sportive ! Il n'est jamais trop tard et en plus de faire du bien à votre corps, cela vous permettra de garder une vie sociale riche. Pensez à bien adapter chaque pratique sportive à vos capacités et à demander conseil à des professionnels (kinésithérapeute, ostéopathe, médecin traitant, coach sportif...).

Une multitude de sports vous est accessible :

- ▶ Tous les sports qui se pratiquent dans l'eau (natation, gymnastique aquatique...)
- ▶ La marche (rapide, randonnée...)
- ▶ La course à pieds
- ▶ Le cyclisme
- ▶ Le yoga
- ▶ Le fitness
- ▶ Le tennis

Le saviez-vous ?

Si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps et que vous souhaitez un accompagnement pour votre reprise, pensez à vous tourner vers l'APA (activité physique adaptée) qui peut vous être prescrite par votre médecin traitant.

Bien manger,

pour bien vieillir.

L'enjeu du bien vieillir en bonne santé est là : maintenir un réel plaisir du bon repas et des aliments savoureux ! Bien manger, c'est bien se nourrir, mais c'est aussi continuer à partager des moments intergénérationnels et familiaux.

Que vous soyez aidant ou personne âgée, il est nécessaire que votre attention se porte sur quatre éléments essentiels :

- ▶ **Le poids**
- ▶ **L'hydratation**
- ▶ **L'alimentation**
- ▶ **L'activité physique**

Le poids, l'indicateur le plus fiable pour vieillir à une bonne nutrition

En France, 2 millions de personnes sont en situation de dénutrition, et parmi elles, 400 000 sont des personnes âgées vivant à leur domicile.* Est dénutrie, toute personne qui n'a pas un apport calorique et énergétique suffisant par rapport à ses besoins nutritionnels.

Avec l'âge, différents facteurs peuvent entraîner une dénutrition : une pathologie physique ou psychologique, une perte d'autonomie, des problèmes de santé qui s'accumulent (bucco-dentaires, digestion, difficultés à se déplacer...). Le poids est l'indicateur le plus fiable pour se rendre compte d'un changement d'alimentation d'une personne âgée. Demandez à votre aîné de se peser au minimum une fois par mois, ou une fois par semaine en cas de maladie ou de fortes chaleurs. S'il maigrit, ou s'il a du mal à finir ses assiettes ou ne mange plus certains aliments, il est important que ce dernier consulte son médecin. Si celui-ci est en surpoids, il est essentiel de ne pas veiller à tout prix à ce

qu'il maigrisse, mais plutôt à ce que son poids se stabilise.

Une alimentation équilibrée est forcément variée !

Les personnes âgées ont des besoins caloriques plus faibles que les personnes jeunes quand leur activité physique est diminuée. Pour autant, elles ont des besoins en protéines supérieurs et, surtout, elles ne peuvent pas se permettre d'être carencées ! Incitez vos parents à favoriser toujours une alimentation riche et variée, à multiplier les prises alimentaires avec des encas nutritifs (fruits, graines, produits laitiers...), et surtout, à compléter tout cela par 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour !



* source : collectif de lutte contre la dénutrition.

Aidants : au soin de vous-mêmes, au soin de vos aînés

Quelle aide apporter pour diminuer

les risques de chute des personnes âgées ?

Si vous aidez une personne âgée à domicile, vous pouvez contribuer à réduire le risque de chute.

► Vous informer et informer votre entourage

Être informé est primordial, informer la personne âgée elle-même et le reste de son entourage l'est tout autant ! Partagez votre savoir pour autonomiser au maximum la personne âgée et lui insuffler les bons réflexes.

► Veiller à la sécurité du logement et sensibiliser la personne âgée sur les risques qui l'entourent

Vous avez maintenant les bons réflexes pour détecter les dangers présents dans le logement de votre aîné,

maintenez la vigilance et communiquez-lui les bons réflexes à adopter !

► Mettre à la disposition de la personne âgée des numéros d'aide et d'urgence en cas de chute

Directement sur un téléphone mobile (en favoris) et sur des fiches mises en évidence dans le logement.

► Proposer à son parent de participer à des activités culturelles ou de divertissement, à des sorties

En 2021, 2 millions d'aînés étaient isolés de leurs cercles familiaux et amicaux* alors que le lien social est essentiel à leur bonne santé psychologique et cognitive. Soyez à l'initiative de moments de vie enrichissants et plaisants pour la personne âgée, ne la diminuez pas, intégrez-la au maximum dans le quotidien de la famille et dans des activités en extérieur !



*source : Baromètre solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France en 2021, Petits frères des pauvres

Prendre soin de soi

pour prendre soin des autres

Accompagner au quotidien ses parents qui vieillissent implique de rechercher en permanence un équilibre entre vie professionnelle et personnelle. C'est aussi se faire beaucoup de souci, réfléchir au meilleur pour ses proches, parfois culpabiliser de ne pas être assez présent, assez compétent, de ne pas pouvoir faire plus, mieux, différemment.

Pourtant, aucun aidant ne peut aider correctement s'il ne prend pas soin de lui, de sa santé comme de son moral !

► Vous n'avez pas à TOUT prendre en charge

N'hésitez pas à demander de l'aide : à votre médecin traitant pour profiter d'une consultation annuelle (à laquelle vous avez droit) à propos de votre rôle d'aidant familial et de son impact sur votre santé, à un assistant sociale pour qu'elle vous informe de toutes les aides de l'Etat auxquelles vous êtes éligible.

► **Ne sous-estimez pas les capacités de votre aîné** : continuez à l'intégrer dans les tâches quotidiennes, même s'il les réalise avec votre aide.

► **Pensez à la téléassistance** pour protéger votre aîné quand il est seul à son domicile.

► **Ne culpabilisez pas** si vous n'arrivez pas à faire face.

► **Essayez de vous octroyer du temps** pour vous.

► **Surveillez votre propre poids et votre propre santé.**

► **Parlez de votre rôle d'aidant** dans votre entourage pour vous sentir plus écouté et plus soutenu.

Le service social de la mairie ou le centre communal d'action sociale (CCAS) : pour vous orienter vers des structures ou associations qui emploient des auxiliaires de vie.

Besoin d'aide ? Qui contacter ?

Le CLIC (centre local d'information et de coordination gérontologique) : lieu d'accueil, d'écoute et d'orientation pour informer et aider dans les démarches quotidiennes.

Votre aîné est tombé, apprenez-lui à se relever !

Malgré tous les conseils et précautions prises, le risque zéro n'existe pas. La clé, en cas de chute peu grave, c'est d'apprendre à se relever !

Les deux conséquences principales d'une chute sont : des troubles de l'équilibre et de la marche et une réduction d'activité. Elles augmentent le risque d'une nouvelle chute. S'entraîner à se relever, c'est se rassurer et minimiser l'impact physique et psychologique d'un accident à venir. En cas de chute qui entraîne des blessures physiques graves, il est important de pouvoir donner l'alerte rapidement, en appelant les secours ou grâce à un système de téléassistance.

Pour bien intégrer les mouvements ci-dessous, entraînez-vous à l'avance avec votre aîné. Ces mouvements lui permettront aussi de travailler sa souplesse. Rendez cet entraînement ludique, demandez à toute la famille de les exécuter avec vous !

1/ Allongé sur le dos, basculez sur le côté en ramenant le bras opposé



2/ En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut



3/ Relevez-vous et prenez appui sur les deux coudes et sur le genou



4/ Mettez-vous à quatre pattes



5/ Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur



Le saviez-vous ?

Une heure immobilisé au sol, c'est 50 % de risques de décès dans les 12 mois.*

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent



Assurance Prévention est l'association des assureurs français au service de la prévention des risques du quotidien. Elle émane de France Assureurs, le nom d'usage de la Fédération Française de l'Assurance qui rassemble 247 entreprises d'assurance et de réassurance représentant 99 % du marché des entreprises régies par le Code des assurances. Assurance Prévention porte au nom des assureurs, seule ou en partenariat avec les pouvoirs publics ou d'autres organismes, des actions collectives de sensibilisation du grand public aux risques du quotidien : santé, risques routiers, accidents de la vie courante, risques naturels... L'association mène également des études, afin de faire avancer la connaissance des risques et d'adapter ses messages de prévention.

Suivez Assurance Prévention sur les réseaux sociaux :
Facebook [@Assurance Prévention](#),
Twitter [@AssurancePrev](#),
[YouTube](#).

Retrouvez tous les conseils sur son site assurance-prevention.fr

Numéros d'urgence

Samu : 15

Police Secours : 17

Sapeurs-Pompiers : 18

Numéro d'appel d'urgence européen : 112

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes
et malentendantes : 114