

En parler c'est important, agir c'est essentiel !

Pour lutter contre les chutes des personnes âgées et prévenir les risques, des solutions existent.
Les filiales et les marques de La Coopérative Welcoop vous accompagnent.



Expert dans le maintien à domicile, D Medica propose de vous accompagner dans l'aménagement et la sécurisation de votre logement en proposant des solutions simples et adaptées.



wellpharma est un réseau de pharmaciens qui s'engagent dans la prévention & l'éducation à la santé pour leurs patients. Faisons équipe pour votre santé !



Bien vieillir et rester chez soi le plus longtemps c'est possible avec Multimeds : le pilulier préparé par le pharmacien donne l'assurance de bien prendre son traitement et d'éviter les oublis, à la maison, en voyage ou en déplacement.



Grâce à un bracelet d'alerte et des capteurs sans fil, NOVIACare veille sur la sécurité des personnes âgées à domicile et alerte automatiquement un centre d'écoute 24/7 en cas de chute pour une prise en charge immédiate.

Plan antichute, parlons-en

PLUS D'INFORMATIONS ET LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES SUR [PLAN-ANTICHUTE.FR](https://plan-antichute.fr)



Fondée en 1935 à Nancy, La Coopérative Welcoop est aujourd'hui un acteur majeur de santé qui œuvre pour répondre aux grands enjeux de santé publique.

Contribution au plan antichute du gouvernement sous la tutelle du Ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
<https://solidarites-sante.gouv.fr>

PLAN ANTICHUTE

NE LAISSONS PAS TOMBER LES PERSONNES ÂGÉES

2 MILLIONS DE CHUTES

CAUSENT

130 000 HOSPITALISATIONS

10 000 DÉCÈS

CHAQUE ANNÉE³

CHEZ LES + DE 65 ANS



PATIENTS, AIDANTS, FAMILLES :
TOUS CONCERNÉS PAR LES CHUTES
DES PERSONNES ÂGÉES

Guide de sensibilisation offert par
La Coopérative Welcoop



ÉVITER LA CHUTE, C'EST LA GARANTIE DE RESTER CHEZ SOI PLUS LONGTEMPS

Chutes: 1^{re} cause de décès accidentels chez les + de 65 ans

1/3¹

personne de + de 65 ans chute au moins une fois par an



9/10²

fractures du col du fémur sont causées par des chutes chez les + de 65 ans

Et si vous étiez concerné sans le savoir?

130 000³

hospitalisations de seniors suite à une chute chaque année



10 000³

décès par an suite à une chute chez les + de 65 ans



Identifiez les profils de chuteurs, reflet de 80% des chutes³

50%
des chuteurs



- > Femmes, seniors plutôt âgées (en majorité de 85 ans ou plus)
- > Fragiles (pathologies cardiovasculaires notamment)
- > Se percevant en mauvaise santé
- > Ne pratiquant pas d'activité pour la majorité
- > Possédant pour la grande majorité un trouble moteur
- > Chutant lors d'une activité à faible intensité
- > Chutant en intérieur
- > Récidive de chutes

30%
des chuteurs



- > Seniors hommes ou femmes plutôt jeunes (en majorité moins de 85 ans)
- > Autonomes
- > Se percevant en bonne santé
- > Pratiquant pour la majorité une activité physique
- > Vivant pour la majorité en maison
- > Chutant lors d'une perte d'équilibre ou de sa hauteur sans prise de risque particulière
- > Chutant plutôt en extérieur

1. Source: ameli.fr

2. Source: Rapport interministériel "Nous vieillirons ensemble", Luc Broussy, mai 2021

3. Source: Plan antichute des personnes âgées, Ministère chargé de l'autonomie, février 2022

Apprendre à se relever en cas de chute, c'est primordial

Savoir se relever¹ rapidement après une chute peut permettre d'éviter certaines conséquences physiques et psychologiques importantes.



1. Pliez votre jambe la plus forte. Appuyez-vous dessus pour basculer sur le côté et vous retrouver sur le ventre.

2. Prenez appui sur vos avant-bras, pliez à nouveau votre jambe forte et amenez-la vers vos bras. Poser votre genou à terre, et gardez l'autre jambe tendue.

3. Approchez-vous d'une chaise ou d'un meuble solide en glissant.

4. Lorsque vous êtes près du meuble, repliez votre jambe tendue pour vous mettre à quatre pattes. Pour plus de stabilité, écartez les genoux.

5. Mettez les deux mains sur le meuble. Prenez appui dessus pour vous relever doucement, puis asseyez-vous.

Dans les heures suivant une chute, restez vigilant. Si des symptômes apparaissent, consultez votre médecin.

Le chuteur le plus à risque est celui qui s'ignore !

1. Avez-vous déjà chuté au cours de la dernière année ?
2. Avez-vous un risque ou une peur de chuter ?
3. Avez-vous des difficultés pour vous déplacer dans votre domicile ou pour sortir de chez vous ?
4. Avez-vous des troubles de l'équilibre, de l'arthrose, des douleurs, des troubles de la marche, des tremblements ?
5. Avez-vous une baisse de la vue et/ou de l'audition ?

Si vous avez répondu "oui" à une seule de ces questions, vous êtes peut-être concerné par le risque de chute.

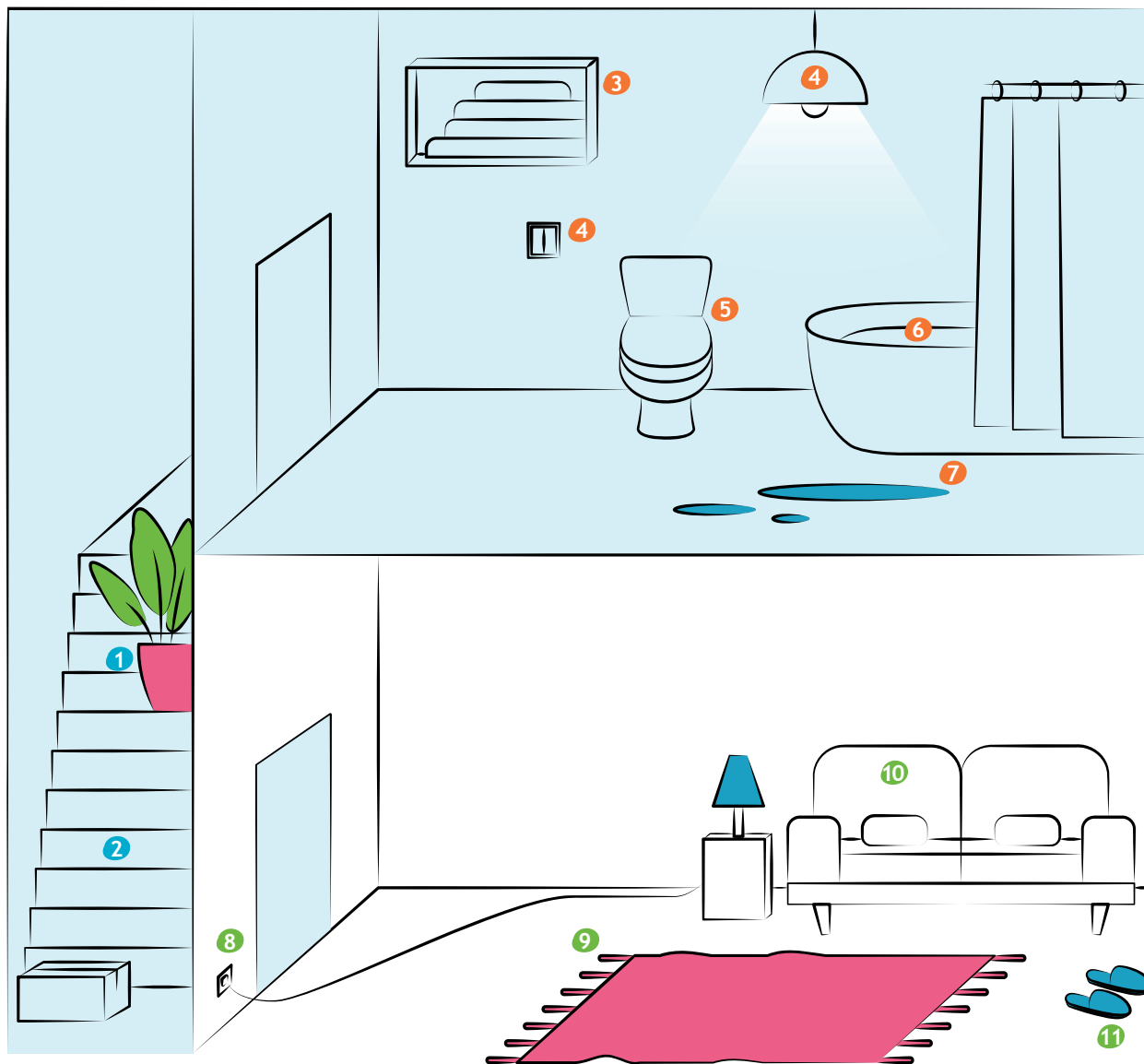
Parlez-en à votre pharmacien !

Vos parents, vos grands-parents ou toute autre personne de votre entourage répondent oui à une seule de ces questions? Alors ils sont concernés par le risque de chute. Parlez-en avec eux!



Détectez les risques de chute à domicile

Le domicile est le premier lieu de chutes des personnes âgées. Dans un environnement familier, les dangers ne sont pas toujours bien identifiés. Détectez les risques majeurs qui peuvent être présents à domicile pour pouvoir apporter les aménagements nécessaires à votre sécurité ou à celle de vos proches.



LES GESTES À ADOPTER POUR SÉCURISER VOTRE DOMICILE¹

- 1 Désencombrez au maximum l'espace et les voies de passage : couloirs, escaliers, abords des portes...
- 2 Sécurisez les escaliers avec une rampe
- 3 Vérifiez que tous les objets du quotidien sont placés à une hauteur facilement accessible
- 4 Vérifiez que chaque pièce est suffisamment éclairée, que les interrupteurs sont accessibles et assez nombreux
- 5 Installez des barres d'appui à proximité de la douche ou de la baignoire et des WC pour éviter de glisser
- 6 Installez un revêtement anti-dérapant dans la douche ou la baignoire pour éviter de glisser
- 7 Évitez les surfaces mouillées et installez un tapis de bain anti-dérapant
- 8 Fixez les fils électriques aux murs
- 9 Enlevez les tapis ou optez pour des tapis antidérapants
- 10 Surélevez les meubles d'assise (fauteuils, canapés, lit...) et privilégiez du mobilier adéquat
- 11 Évitez de porter des chaussures et chaussons à semelles glissantes

LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉVENIR LES CHUTES AU QUOTIDIEN

- Demandez un diagnostic pour sécuriser votre domicile et améliorer votre confort
- Pratiquez une activité physique régulière
- Apprenez à vous relever en cas de chute
- Installez une solution de télésurveillance (comme NOVIACare) pour prévenir les risques à domicile
- Surveillez votre état de santé régulièrement
- En cas de changement qui bouscule votre vie quotidienne et vos habitudes, parlez-en à votre professionnel de santé

