

**LIVRET
PÉDAGOGIQUE**

PRÉVENTION DES CHUTES À DOMICILE

Comment réduire les risques ?



*Histoire sans
chute*

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE L'ACTION

Introduction	P2
Conseils techniques d'animation	P3

ANNEXE

Fiche technique : Recensement des situations à risque dans la vidéo	P7
---	----

PRÉSENTATION DE L'ACTION

INTRODUCTION

Cette action émane d'un travail partenarial entre le Département de l'Isère (Territoire Isère Rhodanienne) et la Communauté de Communes « Entre Bièvre Et Rhône » (EBER), à laquelle ont contribué des Isérois et différents professionnels : une Chargée de prévention « Bien Vieillir » (Département), une Médiatrice santé (EBER), une Référente famille (Centre social Au Fil de Lambre), une Conseillère en Economie Sociale et Familiale (Centre social du Roussillonnais), une Référente des actions du Bien Vieillir (Centre Social Les 4 Vents), un cabinet d'ergothérapeutes (LesErgos) sans oublier SOLIHA et INNOVADOM....

Ce **travail collaboratif** a permis d'élaborer une vidéo visant à prévenir les risques de chutes des personnes âgées à domicile.

CONSEILS TECHNIQUES D'ANIMATION

INTÉRÊTS DE CETTE ACTION

QUELQUES CHIFFRES....

- **1 personne sur 3, âgée de plus de 65 ans**, chute chaque année (donnée Santé Publique France). Or, le nombre de personnes de plus de 65 ans augmentera de 2,4 millions d'ici à 2030 (donnée Plan Antichute).
- Après une chute, **le risque de tomber à nouveau** dans la même année **est multiplié par 20**.
- Les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de **100 000 hospitalisations** et plus de **10 000 décès** (donnée Plan Antichute).

Attention...

« Le temps au sol est déterminant sur les conséquences de la chute » (Observatoire régional de la santé de la Nouvelle Aquitaine - «État des lieux de Prévention des chutes des personnes âgées » - 2003 - (Pages 4 et 5).

En effet, un séjour prolongé même sans fracture peut entraîner des complications comme l'écrasement des muscles, une hypothermie, une déshydratation mais peut aussi avoir des répercussions psychologiques.

Après une chute, il arrive que certaines personnes perdent confiance en elles, développent un sentiment d'insécurité et restreignent certaines activités.

OBJECTIFS

Cette action vise à :

- Identifier les situations à risque de chute, à domicile.
- Sensibiliser les participants au fait que chaque personne est potentiellement concernée par ce sujet.
- Comprendre que ce risque est évitable par des comportements adaptés.
- Les amener à appliquer les principes de prévention à leur domicile.

PUBLIC

Cette vidéo est destinée :

- Aux personnes âgées de plus de 60 ans.
- A leur entourage (ami, voisin, famille), des professionnels (service d'aides à domicile, SSIAD...), des Elus ou bénévoles intervenant à domicile afin qu'ils puissent être vecteurs de transmission et assurer une veille.

TECHNIQUE D'ANIMATION

Réflexion autour d'une vidéo.

DURÉE

Le temps de cette animation collective est estimé à 1h/1h30 en fonction du nombre de participants.

ORGANISATION MATÉRIELLE

Cette action nécessite :

- Ordinateur / Vidéo projecteur / Pointeur laser.
- Lien de la vidéo sous-titrée / Captures d'écran.
- Flyers mentionnant les partenaires ressources, à adapter selon les territoires.

PRÉPARATION

Cette animation demande de mettre à jour le flyer mentionnant les partenaires à contacter propres à votre territoire.

DÉROULEMENT

Introduction (5 min)

- Se présenter.
- Citer les statistiques mentionnées en page 3.

Définition du cadre de fonctionnement (5 min), si besoin :

« De quoi avez-vous besoin pour garantir le bon fonctionnement du groupe ? ».

Discussion « pop-corn » : Méthode de discussion où les participants interviennent de manière spontanée, sans ordre préétabli, comme le maïs qui éclate de manière aléatoire dans une machine à pop-corn.

Valider les règles ensemble.

Focus sur le respect de chacun

- Ne pas porter de jugement sur les propos exprimés.
- Mettre les téléphones portables en silencieux.
- Préciser qu'il n'y a pas de mauvaise réponse ; chacun répond au moment qui lui convient.

Déroulement de l'animation (40 min) :

1. Expliquer la technique d'animation :

Cette animation repose sur la **diffusion d'une vidéo conçue pour être participative**, dans le but de la rendre plus dynamique et captivante. Ce format a également été choisi pour favoriser l'assimilation des recommandations. En effet, les solutions ne sont pas données explicitement ; il s'agit plutôt **d'identifier les erreurs à travers l'observation**.

2. Projeter la vidéo :

Demander à chacun d'identifier les dangers potentiels de chute dans les différentes pièces du logement. Faire un tour de tables pour connaître ensuite les premières réactions.

3. Observer les captures d'écran :

Repérer et nommer, ensemble, les risques de chutes (l'animateur peut s'appuyer sur la FICHE TECHNIQUE N°1). Se servir du pointeur laser pour cibler les éléments à risque.

4. Approfondir la réflexion :

Prétexte pour savoir ce que chacun a retenu de l'intervention.

Pour le public cible :

Faire un tour de table et demander de citer 3 changements qui lui semblent envisageables.

Pour les professionnels, l'entourage :

Faire un tour de table et demander si cette vidéo fait écho à une situation et si oui, quels conseils concrets ils donneraient à cette personne.

5. Faire une synthèse des éléments à retenir à la fin de cette séquence :

Propositions

- **Aménagement du domicile** : Encombrement / Eclairage insuffisant...
- **Comportement inadapté** : Non port de la téléalarme / Précipitation / Chaussage / Port des lunettes à l'intérieur du logement...
- **Effets secondaires des médicaments.**

6. Distribuer le flyer «partenaires ressources» qui liste les principaux partenaires que les participants peuvent solliciter à la suite de cette action.

POINTS DE VIGILANCE

Il n'est pas essentiel de lister tous les éléments à risque notés dans la FICHE TECHNIQUE. L'idée principale de cette action vise à permettre aux participants de s'approprier les différentes situations pour faire évoluer leur comportement et mieux adapter leur domicile.

Cette vidéo est aussi un **prétexte** pour aborder d'autres notions importantes ; à titre d'exemple :

- Le port de la téléalarme et ses prises en charge possibles.
- La corrélation entre « médicaments et chutes ».
- Les aides techniques : L'importance de suivre les conseils apportés pour une utilisation optimale, leurs financements.

Cette liste n'est pas exhaustive.

ANNEXE - FICHE TECHNIQUE

RECENSEMENT DES SITUATIONS À RISQUE DANS LA VIDÉO

Numéros des captures écran	Dangers potentiels
<u>Jardin :</u> 1 2 3	<u>Dans la cour :</u> • Utilisation d'une échelle pour la taille des haies. • Voiture garée en marche avant et non en marche arrière ; cela permettrait de sortir les courses du coffre plus facilement et faciliter les trajets. • Espace trop étroit du côté passager pour sortir du véhicule et se déplacer (problème avec le rétroviseur). • Sac à dos porté sur une seule épaule. • Tuyau d'arrosage sur le lieu de passage. <u>Au niveau des escaliers :</u> • Sols irréguliers (graviers, bois), glissant (carrelage) avec des niveaux différents (marches, seuil de porte). • Rampe d'escalier manquante. • Pack d'eau porté loin du corps et pas assez près de l'abdomen. • Contrastes marqués entre des zones éclairées et des zones sombres (perturbateurs de la perception). <u>Devant la porte d'entrée :</u> • Encombrement au sol : Tapis plié, décoration. • L'acteur pourrait se décharger du pack d'eau sur la table, le temps que l'actrice ouvre la porte. • L'actrice enjambe le sac de courses pour ouvrir la porte d'entrée.

<u>Entrée :</u> 4	- Espace étroit entre la porte d'entrée et le placard. - Présence d'une serpillère et de pantoufles sur le lieu de passage. - Chaussures qui ne tiennent pas le talon. - Lacets non faits. Comportements inadaptés : Précipitation : « Me pousse pas » ; « Il t'en faut du temps » (3'00) / Utilisation d'une marchepied instable, glissant (5'25).
<u>Cuisine :</u> 5 et 6 7	- Assiettes et verres rangés en hauteur. - Encombrement sur les lieux de passage : Aspirateur, balai, chaise pliée, jouets et gamelles du chat, tapis, rallonges. - Présence indirecte d'un animal domestique (chat). - Comportements inadaptés (précipitation) : « Dépêche-toi, on n'a pas que ça à faire, ils vont arriver » (3'20) / « Mets la table, ça ira plus vite » (4'30) / « A quelle heure ils arrivent ? » ; « Oh, ils doivent être en route, ils vont pas tarder ; « Oh ben dépêchons nous » (5'55) / « Mais bouge-toi, bon sang » (6'30). - Port des lunettes de soleil dans la maison. - Grand manche de casserole qui dépasse du plan de travail. - L'acteur ne fait pas le tour de la table pour mettre les couverts mais se penche au-dessus de celle-ci. - Nappe légère et donc glissante qui adhère peu à la table. <u>Scène avec le réfrigérateur (4'20) :</u> - Comportement inadapté : Se baisse sans plier les genoux - Répétition du geste. - Sac posé au sol et non en hauteur (sur une chaise par exemple).
<u>Salle de bain :</u> 8	- Eclairage insuffisant. - Rangement en hauteur. - Vasque basse.
<u>Chambre :</u> 9	- Utilisation d'un marchepied instable : Pas de prise au niveau des mains ; marche pied étroit avec des hauteurs de marches irrégulières ; planches fines. - Encombrement au sol : Tapis, radiateur à roulettes et fil électrique sur le passage, couverture de lit qui traîne, livres. - Téléalarme posée sur le lit (non portée). - Lit bas.
<u>Salon :</u> 10	- Médicaments (attention aux effets secondaires et aux interactions). - Encombrement au sol : Jouets, livres, rallonges, fils électriques + Couteau qui tombe lors d'une scène. - Téléalarme posée sur le meuble (non portée). - Canapé trop bas et présence de coussins qui peuvent provoquer des risques de glissement. - Aide technique (table d'appoint rotative) non utilisée correctement : L'acteur n'a pas fait pivoter la table et n'a pu réaliser une marche fessière - Pas assez d'espace disponible (7'35). - Desserte à roulettes. - Espace étroit entre la table basse et le meuble.

**LIVRET
PÉDAGOGIQUE** | **PRÉVENTION DES
CHUTES À DOMICILE**
Comment réduire les risques ?



Département de l'Isère - DAU - Service direction - @ AdobeStock - Fotolia