



La perte d'autonomie engendre un risque accru d'incidents voire d'accidents domestiques. Que ce soit pour raison de déficiences cognitives, psychologiques ou physiques, le domicile peut devenir un lieu de danger pour vos proches. Il devient important d'anticiper les risques, sinon de mettre en place des solutions de compensations de la perte d'autonomie qui diminueront autant que possible l'exposition aux dangers. Voici, de manière non exhaustive, quelques points d'attention élémentaires pour sécuriser un domicile

Les déplacements

Quand nous parlons des déplacements d'une personne en perte d'autonomie, nous arrivons très rapidement à considérer la problématique des chutes à domicile. Il y en a environ 450 000 par an, en France, chez les personnes de plus de 65 ans, dont quasiment 2/3 se déroulent à domicile. Ce chiffre prend encore plus de valeurs lorsque l'on sait que la survenue de chutes accentue la perte d'autonomie et le risque de tomber à nouveau.

Pour diminuer ce risque, il devient important de préciser ses origines et causes. Nous pouvons en citer 2 types :

- Les causes intrinsèques, propre à la personne : perte de force ou de mobilité articulaires, problèmes d'audition ou de vue, fatigue importante, appréhension à se déplacer due par exemple à une ancienne chute, troubles des capacités d'équilibration d'origine sensitive, ...
- Les causes extrinsèques, propres à l'environnement : tapis, escalier inadapté, revêtement de sol instable, prise de médicaments particuliers, changement brutal d'aménagement de lieu de vie, perte de repères visuels, ...

Résoudre ou compenser ces causes, peut permettre de diminuer le risque de chute à domicile. Suivant le type de cause, les démarches à effectuer divergent. Par exemple, vous pouvez inciter votre proche à consulter un professionnel de santé qui préconisera des thérapeutiques ou aides matérielles adaptées. Pour certaines causes extrinsèques, vous pouvez également enlever les tapis, les déplacer ou les fixer au sol avec de la bande adhésive double-face. Vous pouvez de plus améliorer l'accessibilité des escaliers en installant des nez de marche contrastés antidérapants avec une main courante. Il faut aussi éventuellement, en cas de réaménagement du domicile, veiller à conserver certains points de repères pour ne pas perturber brutalement les habitudes d'appuis et déplacements.



Cas particuliers : la nuit et l'accès aux extérieurs

Ces moments sont particuliers car les déplacements peuvent y être plus problématiques.

La nuit, la visibilité et l'attention de votre proche sont moins performantes. Pour pallier à cela, il existe des dispositifs simples : veilleuses de nuit (pour certaines à allumage automatique) ou des bandes lumineuses de déplacements à installer dans le couloir entre la chambre et les WC par exemple.

L'accès aux extérieurs peut être dangereux, notamment lorsque son proche n'a plus forcément la faculté psycho-cognitive à conserver son intégrité. Pour cette raison, deux adaptations peuvent être envisagées. Tout d'abord, la mise en accessibilité et sécurité de l'accès vers l'extérieur (jardin, parties communes, véranda, balcon, portails, etc...) pour diminuer le risque de chute. Ensuite, vous pouvez opter pour la mise en place de dispositifs technologiques de captation passive de l'activité (par exemple : l'installation de capteurs à domicile pouvant vous avertir à distance, de manière automatique, maîtrisée et contrôlée, de la sortie de votre proche du domicile).

Alerter et communiquer

Une des principales problématiques pour un aidant est souvent de s'assurer que son proche en perte d'autonomie est en sécurité chez lui et que, s'il lui arrive quelque chose, il puisse être en mesure d'alerter les secours par exemple. Cependant, la perte d'autonomie elle-même et la survenue d'un accident domestique, peuvent inhiber ou altérer cette capacité.

La téléassistance regroupe les dispositifs permettant de résoudre cela : montre/bracelet d'alerte, capteur de chutes ou d'activité, pendentifs avec bouton, ... Globalement, la téléassistance peut être passive (le bénéficiaire doit lui-même appuyer sur un bouton) ou active (l'alerte est envoyée automatiquement).

La salle de bain, les pièces d'eau et la cuisine

Ces pièces sont certainement celles qui sont les plus représentatives des risques domestiques, premier risque de traumatisme chez les personnes de plus de 65 ans.

Voici quelques conseils à mettre en œuvre pour amoindrir les risques :

- S'assurer de l'accessibilité de la baignoire et du bas à douche, si possible avec un



ergothérapeute (hauteur du bac, transfert dans la baignoire, appuis, ...),

- S'assurer d'un revêtement de sol antidérapant (norme A à C) /antiglissant (norme R9 à R13) convenable,
- Préférer les plaques de cuisson à inductions, supprimer si possible les plaques à gaz,
- Vérifier les systèmes de chauffage,
- Disposer les denrées alimentaires à hauteur de personne dans les placards de la cuisine et surveiller régulièrement leur date de péremption, ...

L'aménagement de l'environnement d'une personne en perte d'autonomie repose sur des enjeux importants. En effet, il lui permet de continuer à interagir avec son environnement humain et matériel tout en conservant son intégrité et respectant ses choix. Nous avons également vu qu'un des objectifs principaux de l'aménagement du domicile est de diminuer le risque d'exposition à certains dangers. Il faudrait ici comprendre qu'il s'agit surtout de diminuer/maîtriser et non d'annuler ce risque. En effet, aller jusqu'à cette annulation, entraînerait une prise de contrôle inadaptée de l'existence et des choix de la personne et, de ce fait, une inhibition de sa capacité à découvrir de nouvelles manières de compenser une ou plusieurs situations de handicap. Le propre de l'Homme est aussi parfois de prendre des risques « mesurés » pour découvrir de nouvelles modalités d'interaction avec son environnement.

En tant qu'aidant, il vous appartient parfois de vous charger de cette « mesure » et il n'est pas évident de savoir jusqu'à quel point aider son proche et aménager son environnement pour lui apporter ce juste soutien, ni trop faible, ni trop excessif. Cet article n'a pas vocation à apporter une réponse standard et une recette (car elle n'existe pas) mais il précise que le curseur de l'aide bouge selon chaque relation et pour savoir comment le placer, l'aidant lui-même peut s'appuyer sur le soutien des professionnels sociaux, médico-sociaux, médicaux.

A lire aussi

- [Aidants, ce qu'un ergothérapeute peut apporter à votre proche](#)
- [L'aménagement des logements : les solutions juridiques et financières](#)