



Dans le domaine de l'information, la prévention cède toujours le pas à l'événement catastrophe
Ces recommandations s'appliquent plus encore aux enfants, curieux ou imprudents par nature.



Si les pensionnés représentent 25% de la population, 20 % des habitants de Belgique ont 70 ans et plus.
DE TROP NOMBREUX ACCIDENTS DOMESTIQUES SONT PREVISIBLES SURTOUT APRES SEPTANTE ANS QUI OCCASIONNENT DES HANDICAPS IRREVERSIBLES.

Selon les statistiques officielles la fréquence des accidents domestiques est trois fois plus importante que les accidents du travail et dix fois plus que les accidents de la route... et les enfants ne sont pas les seuls à commettre des imprudences ! Affirmer par exemple que l'on peut réduire de 85% les accidents domestiques chez la personne âgée peut paraître une théorie osée. Or, il faut bien constater, tant par des enquêtes étendues à l'Europe, aussi bien qu'en questionnant l'INAMI et les services des urgences que les accidents chez les seniors se répètent sans cesse **de manière identique, donc peuvent être évités par une bonne prévention !** (Voir nos recommandations spécifiques pour les soins aux Alzheimer).

Chez la personne âgée, 60% des accidents domestiques surviennent au-delà de 70 ans. **80% des accidents sont dus à des chutes** faute de rampes ou de parquets glissants et encombrés et 70% des brûlures surviennent dans les maisons. Quant aux incendies, ils résultent de l'assoupissement de fumeurs, au mauvais entretien des équipements et manque de ramonage ou des bricolages d'installations vétustes du gaz et de l'électricité ou de défauts de stockage de produits dangereux. Dans tous ces cas, la personne âgée vivant seule est plus particulièrement vulnérable. Il faut souligner qu'une personne âgée tombant sur le sol ou dans une baignoire, même sans se blesser, peut éprouver des difficultés insurmontables pour se relever, restant sans aide plusieurs jours ! (Voir notre document « dangers de la solitude »).

Les conséquences des chutes à un grand âge ou pour de personnes souffrant de scoliose sont la plupart du temps irréversibles, compromettant définitivement leur autonomie. Les conclusions de l'INAMI sont révélatrices à cet égard. Parmi les personnes de plus de 70 ans victimes d'une chute 1,6% deviendra grabataire, 11% finiront leur vie en chaise roulante, 17% resteront définitivement confinée dans leur domicile. Or 87% des personnes âgées vivant dans leur maison ne bénéficient pas d'un accompagnement permanent, 7% sont en maison de repos et 6% chez l'un de leurs enfants. Les chutes avec hospitalisation et soins coûtent annuellement 1,5 milliard à la Sécurité sociale). Avec trop souvent des conflits de générations et divers problèmes financiers développés dans nos documentations « allocations aux personnes âgées »-« maltraitance »-« mise sous tutelle ».

Voici 131 causes d'accidents :

LES CHUTES. ☎ 112.

Elles sont surtout dues à la faiblesse physique, la perte d'équilibre, les vertiges, l'abus ou le mauvais emploi de médicaments (voir notre chapitre empoisonnements ci-dessous) et parfois même à l'alcool. Causes privilégiées de nombreuses chutes:

■ A l'âge 70 ans, L'usure mentale (Consulter notre document « préserver la mémoire ») a des conséquences néfastes sur la coordination des mouvements, pouvant entraîner chez deux tiers des personnes âgées des chutes fréquentes, en particulier après l'âge de 75 ans.

L'imprévoyance en est souvent la raison (*Tard pour entreprendre des travaux, mais les précautions restent possible !*). Egalement l'absence d'auscultations médicales à domicile, gratuites à cet âge, qui permettraient de pallier à de fréquentes causes d'étourdissements. Se pencher, s'accroupir, passer de la position couchée à la position debout provoque vertiges et chutes dans l'obscurité Une petite veilleuse économique allumée en permanence au chevet du lit est recommandée. La tension artérielle, l'arythmie, l'usage d'un médicament.

■ L'accès à des objets trop haut placés, nécessitant l'emploi d'une chaise ou d'un escabeau sans point d'appui (rupture d'équilibre).

■ L'accès à des objets trop bas (vertiges).

■ Escaliers trop raides, tournants, mal éclairés, usés, munis d'un tapis mal fixé ou sans doubles barres d'appui latérales (un tube d'acier et quelques colliers de fixation suffisent) permettant de se tenir fermement des deux mains. Une maison qui pour la décoration n'équipe pas ses escaliers de rampes est un acte criminel pour les enfants comme pour les adultes.

- L'absence d'auscultations médicales sérieuse à domicile, gratuites à cet âge, permettraient de pallier à de fréquentes causes d'étourdissements.
- La salle de bain, là ou généralement on ne se promène pas avec téléphone et dispositif de télé secours pour prendre sa douche est particulièrement dangereuse: sol mouillé et glissant, dérapage dans la baignoire et le bac de douche non munis de poignées d'appui facilitant l'accès et la sortie, un siège de jardin dans la douche évite les acrobaties, absence d'un siège amovible dans la baignoire, fils électrique du chauffage traînant sur le sol (courant et éclairage mal protégés sans prise de terre et absence de différentiels évitant les électrocutions).
- Les seuils et tapis de salon mal fixés, les allonges électriques et téléphoniques traînant sur le sol ou sous les tapis.
- La nuit les toilettes situées à un autre étage ou dehors sans éclairage.
- Les somnifères avec déplacements dans la pénombre ou même dans l'obscurité, même pour atteindre l'interrupteur.
- Les déplacements sans porter ses lunettes correctrices, en savates, sur les bas et chaussettes.
- Les obstacles occasionnés par le désordre, un escabeau, un siège instable, le chien ou le chat.
- Les sorties et les imprudences à l'extérieur, avec des trottoirs inégaux, sans une canne ou par temps de gel.

LES BRULURES INCENDIES EXPLOSIONS ASPHYXIES .☎112.

■ De tous temps l'homme a toujours été fasciné par le feu. Comment ignorer dès lors que tout enfant aime jouer avec des allumettes ! Est-il nécessaire de rappeler que de nombreuses personnes âgées vivant seules, mais aussi en clinique ou en home fument au lit, provoquant asphyxies et incendies. La moindre obligation ne serait-elle pas d'étendre l'usage des matelas ignifugés dans les logements communautaires, à peine plus coûteux que d'autres? Il est suffisamment démontré que de nombreux incendies et intoxications sont dus à un mauvais entretien des conduits de cheminées, défauts de ventilation et isolations à l'aide de matériaux inflammables. Le stockage de produits inflammables, citernes de chauffage, bouteilles de gaz – même vides - restent dangereuse dans des caves mal aérées, en l'absence de détecteurs de fumée à tous les étages parce qu'il ne sont pas encore obligatoires..

■ La distraction, la perte de mémoire (voir document concernant la préservation de la mémoire) et les imprudences sont causes de nombreux accidents: Allumage tardif d'un foyer ou d'une cuisinière à gaz, à pétrole, à mazout. Ranimer un feu de brindilles avec de l'essence.

Les gaz de chauffage sont particulièrement dangereux : Les raccords souples au gaz deviennent rapidement poreux. Les raccords bicônes perdre leur étanchéité. Les soudures et les raccords doivent être régulièrement contrôlés à l'eau savonneuse. Le gaz étant plus lourd que l'air peut stagner dans les caves. Il est très dangereux d'y entreposer les bouteilles même vides ainsi que dans les garages, même aérés ainsi qu'à proximité d'un frigo ou d'un brûleur de chaudière!

■ Transport d'eau, de lait, d'huile bouillante dans un récipient trop lourd, mal équilibré, aux poignées mal fixées, dans un escalier. Inversion involontaire du mitigeur de douche qui inonde d'eau bouillante. Ballon d'eau chaude en surplomb. Extinction de la friteuse enflammée avec de l'eau au lieu de couvrir simplement d'un drap humide.

■ Concernant l'électricité, persistance de cordons électriques en toile, interrupteurs et prises en faïence, bricolages de fils avec du papier ou film plastique autocollant, surcharge souvent importante des lignes électriques, renforcement inadéquat des fusibles, tableaux en marbre avec contacts apparents et non protégés (théoriquement interdits!), nettoyage d'appareils électroménagers sans les débrancher. Et toujours l'absence de différentiels, de disjoncteurs et de prise de terre, tout au moins sur l'installation électrique de la cuisine et de la salle de bain.

En matière de diagnostic, moins-value, sinistre ou accident, une contre-expertise n'est jamais inutile !

LES EMPOISONNEMENTS. Centre anti-poison ☎ 070.245.245. net.admin@poisoncentre.be

■ Pour les enfants en visite, enfermer sous clé médicaments, produits d'entretien, briquet et allumettes. Ce ne sont cependant pas les seuls dangers en causes, loin de là !

■ Les médicaments en surnombre, cumulés, à dosage non respecté, pris deux fois par distraction, périmés, inadaptés, sans étiquette, dont on a oublié l'usage précis, dont le mode d'emploi, les contre-indications et les allergies sont souvent illisibles, obtenus parfois en s'adressant à la fois chez plusieurs médecins sont des plaies qui permettent à nos dirigeants politiques de justifier la réduction des interventions de l'INAMI (voir notre document concernant les hospitalisations et les médicaments). Ces excès sont causes de confusions, léthargies, affaiblissements, problèmes cardiaques, dépressions, empoisonnement, accoutumances (Au même titre que les drogues), etc.

■ Actuellement, de nombreux produits dangereux sont munis de bouchons de sécurité réclamant surtout de la force pour les décapsuler, destinés à prévenir les accidents chez les enfants. Ces promoteurs n'ont pas imaginé un seul instant que les personnes âgées, rhumatisantes et affaiblies ne pouvaient, non plus, ouvrir de tels flacons, bocaux et boîtes. Souvent, elles transvident alors ces produits dans des flacons ordinaires, voire une bouteille à limonade, au risque de provoquer l'accident tant redouté.

■ Ne vous est-il jamais arrivé de suer sang et eau, de devoir vous faire aider pour ouvrir un simple bocal de mayonnaise ? Imaginez l'aîné ou l'enfant, seul, confronté à un bocal ou à une boîte de conserves récalcitrante; utilisant ciseaux, couteau, tournevis pour ouvrir cette invention du diable, pendant que les pommes-de-terre2

refroidissent. Blessures, coupures, infections sont ainsi fréquentes et dangereuses jusqu'à l'amputation pour les personnes *oubliant* le rappel de leurs vaccins.

PREVOYANCE : LES CHOIX, LES MAUVAISES HABITUDES, LES BLESSURES.

■ Par simple intérêt, les compagnies d'assurances et les mutuelles devraient imaginer des labels de sécurité non pas (seulement) pour un choix qualité-prix, **mais selon l'expérience sécurité**, en matière d'appareils ménagers et de bricolage, quand on sait que 65% des accidents survenant avec des tondeuses et coupe-haies, non munis d'une double commande exigeant l'emploi des deux mains, sont la cause de blessures graves, handicapantes avec amputations aux mains et aux pieds. Il en va de même sur d'autres appareils aux thermostats et témoins déficients ou inexistantes. On peut imaginer que la présence d'un différentiel miniaturisé évite l'incendie des coussins chauffants pendant que vous dormez ou quand bébé fait son petit besoin. Qui n'a reçu une décharge électrique, même légère, en ouvrant un frigo ou une lessiveuse pourtant "réglementairement" raccordés, mais ne portant pas la mention *double isolation électrique ou le signe conventionnel* : ■

■ Parmi les accidents d'apparence anodine, relevons également ceux survenant à des personnes âgées, édentées qui pétrissent plutôt qu'elles ne mâchent leur nourriture ou d'autres avalant vite en parlant et riant. L'inhalation accidentelle d'une bouchée de pain, de purée, de spaghettis, d'un caramel ou d'un médicament solide est chose relativement courante, provoquant des asphyxies lentes, atroces et mortelles. La victime aspire instinctivement en s'étouffant, au lieu d'expirer violemment en se penchant vers l'avant. Même avec le secours d'un médecin, nous sommes témoins que le succès est loin d'être assuré. Quant à ceux qui vivent seuls, mieux vaut mâcher la nourriture, par petites bouchées et lentement.

■ Les empoisonnements dus à de la nourriture mal surgelée, l'absence d'un frigo d'une grande propreté ou des plats livrés une semaine à l'avance, sont d'un contrôle de qualité laissant à désirer.

■ **RADON.**- Élément gazeux radioactif cancérigène relativement répandu, particulièrement dans les caves dans le sud de la Belgique. Sa détection peut être programmée par la Région wallonne, ainsi que la nocivité des ondes électromagnétiques ou les destructions occasionnées par la "mérule", signe indéniable de la grande humidité d'un logement.

CONCLUSIONS.

Les causes d'accidents sont aussi évidentes que leur prévention. Nous retiendrons particulièrement pour les plus âgés et les plus handicapés le respect de trois précautions:

■ Les situations à risques peuvent être évitées par un bon aménagement, avec des meubles adaptés à leur âge, évitant de s'agenouiller ou de monter sur un escabeau.

■ Ils doivent régler leur vie et leurs gestes en fonction de leurs possibilités physiques réelles et pas comme des jeunes gens.

■ Ils doivent envisager toutes les possibilités d'appeler à leur secours en fonction de toutes les situations :

- Par exemple, par l'emploi de la biotélévigilance, appareil d'appel à distance, relayé par le téléphone, dont le placement est gratuit dans certaines communes et partiellement pris aussi en charge par les mutuelles et la province. Le problème est d'avoir des personnes de confiance, disponibles à tout moment où déposer une clé en toute sécurité.
- En mémorisant sur un téléphone récent le numéro de la police, du médecin, d'un voisin, d'un parent.
- Ne jamais fermer les portes et fenêtres de telle manière qu'un secours ne puisse rapidement accéder en évitant de défoncer les accès : Les verrous seront munis d'une serrure extérieure et une clé sera en possession d'une personne de confiance, de préférence dans le voisinage. Payer les communications à une amie qui par sécurité téléphonera chaque jour.
- Consultez notre documentation sur l'insécurité et la manière de se protéger des voleurs à peu de frais.
- Ne jamais avoir peur de déranger un secours. Ne pas prendre à la légère l'importance des vaccinations à tous âges, une blessure peut rapidement s'aggraver, s'infecter, occasionner des lésions, nécessiter une amputation, mener à l'immobilisation, au handicap et à l'isolement
- ***Voir nos recommandations avant une entrée à la clinique et comment choisir une maison de convalescence ou de retraite, connaître leurs réglementations privées et officielles ou téléphoner à SOS gardes-malades(☎ 04/250.43.31) pour une garde-malade à domicile).***

AVANT DE DEPOSER UNE PLAINTE CONTRE LE RESPONSABLE D'UN SINISTRE OU D'UN ACCIDENT OU D'UNE ERREUR MEDICALE:

Nous pouvons vous envoyer tous les détails concernant la procédure à suivre, Contre-experts de recours (**Toute contestation d'expertise médicale peut faire l'objet d'une contre expertise de recours**, afin d'éviter de payer des frais inutiles, voir votre plainte rejetée ou envoyée aux oubliettes et en particulier la liste des ombudsmans d'arbitrage, le formulaire de dépôt de plainte permettant son suivi par les services du Procureur du Roi et les dispositions permettant le suivi de l'instruction et d'obtenir réparation.

Divers décrets et lois évoqués dans notre document « Droits et devoirs du locataire » protège l'habitant d'un logement, y compris pendant les réparations.

Médecin de garde DANS VOTRE REGION: ☎ 1733.

Visitez le site www.apia-senior.be