

Covid-19, accidents domestiques des adultes âgés

Communiqué de l'Académie nationale de médecine

8 Avril 2020

Les accidents domestiques sont responsables de 20 000 décès par an en France, dont 2/3 concernent les plus de 75 ans. En cette période de confinement, une attention accrue est indispensable pour en limiter le nombre et les conséquences. Le confinement majore les risques d'accidents chez les personnes âgées surtout si elles ont une limitation de la mobilité, un déclin cognitif ou une atteinte sensorielle, vivant parfois seules dans des logements inadaptés à leur condition physique.

Eviter les deux causes majeures d'accidents domestiques (chutes et intoxications) est de la responsabilité des malades, de leurs familles et des auxiliaires de vie à domicile ou en institution.

1. **Les chutes** : chaque année en France, 400 000 chutes de personnes âgées sont enregistrées, causant 12 000 décès. Elles surviennent en grande majorité au domicile, une fois sur deux dans les toilettes ou dans la salle de bains.

En cette période de confinement, l'Académie de médecine rappelle la nécessité d'observer les mesures essentielles pour la prévention des chutes à domicile :

- porter des chaussons ou des chaussures adaptées (avec contrefort et antidérapants) ;
 - veiller à ranger les pièces et ne pas encombrer les voies de circulation par des obstacles au sol (tapis, câbles électriques, plantes...) dans l'appartement comme dans le jardin ;
 - disposer un siège et un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire ;
 - assurer un bon éclairage dans toutes les pièces et adjoindre une veilleuse de nuit ;
 - éviter de monter sur un tabouret, une chaise ou un escabeau ;
 - en cas de chute n'ayant pas occasionné de blessure grave, suivre ces conseils :
 - allongé sur le dos, basculer le corps sur le côté en ramenant le bras opposé,
 - en appui latéral, ramener une jambe vers le haut,
 - prendre appui sur les 2 coudes et sur le genou plié,
 - se mettre à quatre pattes et rejoindre un appui stable (chaise, table ou radiateur),
 - en s'aidant de cet appui, se relever en douceur.
 - Pour les porteurs d'un dispositif de téléassistance, alerter les services prestataires.
2. **Les intoxications** peuvent être liées à des produits divers dont les médicaments et les produits domestiques. Chez les personnes polymédicamentées, des erreurs de traitements sont possibles du fait de troubles de la vue ou de confusion passagère. En cette période de confinement, les intoxications les plus fréquentes sont liées à l'automédication et à l'utilisation intempestive d'eau de javel ou autres produits désinfectants, acides ou ammoniacés, notamment pour le lavage des aliments.

En cette période de confinement, l'Académie de médecine rappelle les règles de prévention des intoxications médicamenteuses :

- Écrire la posologie sur les boîtes de médicaments, en précisant le nom du médicament prescrit s'il s'agit d'un générique ;
- Laisser les plaquettes de comprimés dans leur emballage d'origine, ou utiliser un pilulier ;
- Ne jamais pratiquer l'automédication et ne jamais absorber de médicament sur le conseil d'un tiers non-médecin ou pharmacien ;
- Respecter la posologie et le nombre de prises indiqués par le médecin ;
- Ne pas utiliser les médicaments dont la date de péremption est dépassée et, si possible, les rapporter à la pharmacie.