

La première prévention des chutes : bien aménager son logement

Le phénomène des chutes après 65 ans est important. Or, sachant que 70 % des chutes ont lieu à domicile, l'environnement domestique mérite une attention particulière. Voici quelques clés pour éviter ce type d'accident.

Aménager son intérieur

Il ne s'agit pas de tout transformer du jour au lendemain mais plutôt d'y penser lors de travaux.

Pour réaliser vos travaux, n'oubliez pas que vous pouvez bénéficier d'aides. Renseignez-vous auprès de Madame LAIR au 01 46 12 74 27, qui est présente chaque jeudi de 10h à 12h sans rendez-vous à la mairie de Montrouge.

■ L'éclairage

Toutes les pièces de la maison doivent être éclairées en ne laissant aucun coin dans l'ombre. Il faut privilégier plusieurs sources lumineuses indirectes plutôt qu'un plafonnier unique. Des systèmes de LED s'accrochant au mur ont l'avantage de s'allumer au moindre mouvement et de ne pas avoir de fils. Les interrupteurs doivent être accessibles et faciles d'utilisation.

■ Le sol

La moquette dans le séjour est appropriée pour l'adhérence qu'elle procure lors des déplacements, mais elle ne doit pas gondoler. Équipez de barres de seuil le bas des portes pour empêcher tout accrochage. Si vos sols sont constitués de parquet, carrelage ou linoléum, il est recommandé de les recouvrir de tapis antidérapants. Concernant les tapis décoratifs, ils doivent être bien fixés au sol. Retirez les tapis dont les bordures se relèvent et peuvent provoquer un trébuchement. Il faut dégager les lieux de passage afin de ne pas entraver les déplacements. Il est préférable d'éviter de monter sur un escabeau ou une chaise car c'est un risque de chute.

■ Les prises électriques

Elles doivent être à hauteur des interrupteurs mais surtout ne pas être trop basses et être suffisamment nombreuses. Les fils électriques doivent être protégés et fixés au mur.

■ Points à vérifier pièce par pièce

- Le salon est la pièce principale, à bien ranger. Les objets usuels (téléphone, télécommande, lunettes...) doivent être à portée de main. Le fauteuil ne doit pas glisser, doit avoir une assise pour s'asseoir et se relever facilement, des accoudoirs facilitant les transferts.

Si vous avez des difficultés pour les actes de la vie courante, sachez que le Centre Municipal de Santé de Montrouge propose le Service de Maintien à Domicile qui peut mettre à votre disposition des Auxiliaires de Vie. Renseignements : 01 46 12 75 30.

- La cuisine est par définition une pièce humide et grasse, les sols doivent donc être propres. L'organisation de la pièce

doit éviter tout aller-retour inutile. Pour cela il faut qu'il y ait un plan de travail assez grand et que tous les ustensiles courants soient à portée de main.

- La chambre est composée d'un lit qui doit être à une hauteur d'environ 75 cm. S'il est trop bas, on ne pourra pas se relever facilement et s'il est trop haut, on aura du mal à allonger ses jambes. Un matelas ferme garantit une bonne assise et permet un bon appui pour se relever. La table de chevet doit être bien organisée et rassembler tous les objets utiles. Pour les déplacements la nuit, l'interrupteur doit être facile d'accès et aucun fil ne doit entraver le passage.

- La salle de bains est une pièce redoutablement glissante. On peut équiper le sol de tapis ou de carrelage antidérapant. L'installation de barres d'appui est recommandée sur chaque mur libre et dans la baignoire. Celle-ci peut comporter un tapis antidérapant ainsi qu'un siège de bain pour ne pas avoir à s'asseoir au fond. La douche a l'avantage de ne pas demander de se baisser et d'enjamber un rebord.



Si vous avez des difficultés pour la toilette ou l'habillage, le Centre de Santé de Montrouge propose le Service de Soins infirmiers à domicile. Renseignements : 01 41 17 04 98.

• Les toilettes doivent être munies de barres d'appui pour aider à se retourner, à s'asseoir et à se relever sans danger. Le rehausseur de toilette peut faciliter les transferts, mais il est important de veiller à ce qu'il soit suffisamment bien fixé. La porte des toilettes doit s'ouvrir vers l'extérieur pour éviter l'enfermement en cas de malaise ou de chute. Les toilettes doivent être faciles d'accès depuis la chambre; si cela n'est pas le cas, on préférera un bassin hygiénique ou une chaise percée pour la nuit.

À l'heure où de nombreuses publicités pour seniors apparaissent dans les boîtes aux lettres, soyez vigilant. Chaque ustensile doit correspondre à un besoin. Ce qui est utile pour quelqu'un peut

pour une autre personne s'avérer inutile voire dangereux.

De nombreuses aides existent pour vous accompagner dans la vie quotidienne (infirmières, aides-soignantes, auxiliaires de vie...). Pour vous sécuriser et vous rassurer, un système de téléalarme en cas de problème ou de chute est proposé par le Centre d'action sociale de la Ville de Montrouge.

L'aménagement d'un intérieur reste une décision personnelle. On peut s'aider d'un professionnel pour faire correspondre son intérieur à ses besoins.

■ Nouveau au CMS : des consultations de mésothérapie

La lutte contre la douleur est depuis plusieurs années une priorité de santé publique et constitue un des éléments de la politique d'amélioration de la qualité des soins.

La pratique de la mésothérapie s'est développée à la suite de sa reconnaissance dès 1987 par l'Académie de Médecine comme faisant partie intégrante de la médecine traditionnelle. Cette pratique s'accroît au regard des réponses qu'elle apporte aux pathologies suivantes :

- Maladies ostéo-articulaires (arthroses, lombalgies, rhumatismes) ;
- Pathologies douloureuses (névralgies, lumbagos, sciatiques) ;
- Pathologie du sport (élongations, tendinites, entorses).

Cette technique permet de traiter localement et d'administrer des médicaments à de plus faibles doses directement sur la partie douloureuse.

Les consultations de mésothérapie débutent à compter du 1^{er} septembre 2009 au C.M.S.

Centre Municipal de Santé :
5, rue Amaury Duval – 01 46 12 74 09
Le lundi de 14h à 16h
et le mercredi de 10h30 à 12h30

L'Amicale Groupe Schlumberger reprend ses activités

L'Amicale Groupe Schlumberger reprend ses activités.

Cette Amicale à l'origine créée en 1879 pour le personnel de la Compagnie pour la Fabrication des Compteurs et Matériels d'usines à Gaz s'est ouverte depuis peu au grand public. Forte d'environ 450 membres, elle propose, outre

des rencontres amicales, des randonnées pédestres dans Paris et sa région, des voyages (Vietnam, Afrique du sud, Rome, Corse, etc.) des sorties culturelles telles que les visites de musée, des spectacles, des concerts, etc.

Contact : 10, rue René Barthélemy à Montrouge. Tél. : 01.46.00.90.04.

Tchat avec
Jean-Loup Metton
lundi 21 septembre
19h/20h
sur 92120.fr

La Villa Beausoleil aux couleurs de la vie



La Villa Beausoleil avait pris le samedi 20 juin des tonalités marocaines pour le plus grand plaisir des résidents, de leur famille et d'invités, amis de cette maison de retraite pas comme les autres. Une maison fidèle à sa réputation d'ouverture sur la vie ! Ainsi, à diverses occasions, des

repas thématiques et autres journées de fête sont régulièrement organisées au 64, rue Gabriel Péri.

Dès l'entrée et dans la salle de convivialité, tout était fait pour que les convives baignent dans un décor qui leur fasse oublier le temps d'une journée leurs éventuels tracés : décor, photos, repas, musique traditionnelle et danses orientales. Un grand bravo pour la gentillesse et le professionnalisme de l'équipe de la Villa Beausoleil.

Journée mondiale des Premiers Secours

1 h 30 pour s'initier gratuitement aux gestes de premiers secours avec la Croix-Rouge française.

Près de 20 000 personnes meurent chaque année, en France, d'accidents dans un environnement familial (à la maison, sur les routes, au travail...). C'est pendant le temps que mettent les secours pour arriver que peut s'aggraver l'état de la victime, et c'est pendant ce laps de temps qu'il faut agir ! Grâce à des réflexes de survie, à des gestes simples, vitaux, qui s'apprennent, chacun peut sauver des vies.

Avec ses 3 000 moniteurs et 300 instructeurs répartis sur tout le territoire français, la Croix-Rouge française est le premier organisme national de formation aux premiers secours.

Premier acteur de l'urgence et du secourisme, les bénévoles de notre association secourent chaque année plus de 200 000 personnes en France.

À l'occasion de la Journée mondiale des Premiers Secours qui se tiendra le 12 septembre prochain, les bénévoles de la Délégation locale de Montrouge se mobilisent pour vous proposer une journée d'initiations gratuites aux Premiers Secours. Au programme, 1 h 30 pour apprendre les gestes de secourisme les plus simples afin d'apporter assistance en cas d'accident : protection, alerte, que faire en présence d'une personne inconsciente, utilisation du défibrillateur externe.

Samedi 12 septembre

- Initiation aux premiers secours de 9h30 à 17h30

Tout public accepté à partir de 10 ans

- Durée de l'initiation : 1 h 30.

Informations et inscriptions :

Délégation Croix-Rouge de Montrouge Tel : 06 63 81 08 17

E-mail : formation.montrouge@gmail.com



L'UNICEF a besoin de vous : unissons-nous pour les enfants



L'UNICEF Comité départemental des Hauts-de-Seine recherche des personnes bénévoles motivées pour la cause des enfants, pour nous aider en novembre et décembre, à la vente de cartes de vœux et cadeaux, sur les stands dans les Centres commerciaux du 92.

L'UNICEF 92 recherche aussi, durant toute l'année, des bénévoles capables d'informer les enfants dans les écoles du 92, sous forme de plaidoyers, sur les thèmes de la santé, de l'éducation, de la protection et de l'égalité.

Nous recherchons également toutes personnes susceptibles de nous aider dans les tâches administratives au siège du Comité 92.

(adresse mail : unicef.levallois@unicef.fr)

Merci de contacter l'antenne

la plus proche de votre domicile :

- Antenne Centre 92 – Vanves

- tél. 06 74 86 15 76

- Antenne Sud 92 – Fontenay-aux-Roses - tél. 06 64 83 79 45

Les experts sur France Bleu

Aider dans les démarches, expliquer les droits, parler des services de la caisse, échanger sur la prévention... les experts de l'Assurance Maladie des Hauts-de-Seine répondent en direct aux assurés sur France Bleu Île-de-France. Les thèmes abordés lors des émissions

concernent tout le monde :

- Les droits : le parcours de soins, les démarches, les indemnités journalières, la franchise médicale...

- La prévention : la vaccination, chaleur et soleil, les bilans de santé gratuits, l'équilibre alimentaire...

- Les services : la carte Vitale, mon compte Ameli, les adresses et tarifs des professionnels de santé...

L'objectif est d'apporter une réponse adaptée aux interrogations des assurés.