



Mallette prévention des maltraitances

La sécurité physique des personnes vulnérables

1° Avant propos

2° La sécurité à domicile

3° La sécurité hors domicile

4° La sécurité vis-à-vis des personnes malveillantes

1° Avant propos

Qu'est-ce que vivre en sécurité ?

Selon l'organisation mondiale de la santé : « la sécurité est un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la santé et le bien-être des individus et de la communauté. C'est une ressource indispensable à la vie quotidienne qui permet à l'individu et à la communauté de réaliser ses aspirations. La sécurité est considérée comme un état résultant d'un équilibre dynamique qui s'établit entre les différentes composantes d'un milieu de vie donné. Elle est le résultat d'un processus complexe où l'être humain interagit avec son environnement. Par environnement, nous entendons non seulement l'environnement physique mais également les environnements, culturel, technologique, politique, social, économique et organisationnel ».

La question de la sécurité physique des personnes âgées et des adultes en situation de handicap revêt différents aspects (au domicile, sur la voie publique etc.) et peut être vue sous différents angles : psychologique, médical, social, technique etc.

Par ailleurs, il est important de souligner que les seniors sont peu sensibilisés à ces problèmes de risques. Ce n'est qu'après les premières difficultés (chutes d'eux-mêmes ou de leurs proches) et en général bien au-delà de 70 ans qu'ils en prennent conscience. Avant, le sujet semble « tabou » et le domicile est le dernier « cocon » où l'on se sent en pleine sécurité.

2° La sécurité au domicile (les risques domestiques)

Les accidents de la vie courante causent chaque année 20 000 décès et entraînent l'admission dans un service d'urgence de plus de 4 millions de personnes. Parmi ces 20 000 décès on décompte 9 000 personnes âgées décédées à la suite d'une chute. Les chutes représentent en volume et en gravité la plus grande atteinte à la sécurité des personnes âgées : plus de 70% des chutes ont lieu dans la maison ou ses dépendances ; 11% de ces chutes ont lieu lors d'activité vitale (préparer le repas, se laver etc.). 20 à 30 % des seniors ayant été victimes d'une chute subissent une dégradation partielle ou totale de leur autonomie. Les chutes sont en général les conséquences du vieillissement lui-même (mobilité réduite, troubles de l'équilibre locomoteur et neuromusculaire, détérioration de la vision, états pathologiques, prise de médicaments pouvant altérer la conscience, consommation d'alcool, déplacements risqués), mais également de facteurs environnementaux (logement inadapté, isolement etc.)

Les facteurs de risque pouvant être liés à la personne elle-même ou à l'environnement :

- Principaux facteurs de risque liés à la personne :
 - Les capacités motrices (marche et équilibre)
 - Les médicaments
 - La malnutrition (ou dénutrition)
 - Les troubles de la vision
 - La consommation d'alcool
- Principaux facteurs de risque liés à l'environnement :
 - Le domicile
 - L'isolement

Actions et mesures visant à la prévention des risques et au maintien des capacités de la personne :

- Les capacités motrices :
 - Demeurer actif, faire 30 à 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour, sachant que quelques brèves séances d'exercice durant la journée sont aussi efficaces qu'une séance prolongée.
 - Utiliser les « ateliers d'équilibre », ils aident à entretenir la musculature, à conserver de la souplesse pour moins tomber et surtout ils enseignent les méthodes permettant de se relever plus facilement après une chute.
- Les médicaments :
 - Consulter le médecin ou le pharmacien sur les effets secondaires que peut entraîner le fait de combiner des médicaments prescrits et des médicaments en vente libre. Si les médicaments engendrent des étourdissements ou de la somnolence prévoir les activités en conséquence pour éviter les chutes ; en tenir compte pour la conduite automobile.
 - Consulter le médecin pour savoir si de l'alcool peut être consommé avec des médicaments.
- La malnutrition :
 - Une alimentation saine aide à maintenir la force musculaire, la résistance et l'équilibre.
 - Prendre un petit déjeuner tous les matins, prendre le temps de manger. Ne pas sauter de repas, cela peut causer des faiblesses et des étourdissements et augmenter le risque de chute.
- Les troubles de la vision :

Les problèmes visuels prennent une nouvelle dimension avec l'âge. Tout comme les autres organes, les yeux vieillissent et sont plus souvent sujet à des troubles : glaucome, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

 - Le glaucome chronique est la forme la plus fréquente du glaucome, le patient ressent une perte de vision à la périphérie du champ visuel.
 - La cataracte se caractérise par une perte progressive de la vision qui, le plus souvent affecte d'abord la vision de loin.
 - La DMLA est une maladie de la rétine, on en distingue deux types :
 - la DMLA sèche qui représente 80 % des cas se traduit par un affaiblissement de la vision centrale
 - la DMLA humide au cours de laquelle la perte de la vue est beaucoup plus rapide, la partie centrale du champ de vision s'amenuise et finit généralement par disparaître complètement.
 - Conduite automobile : importance de faire contrôler régulièrement sa vue
- La consommation d'alcool :

La majorité des personnes âgées consomment rarement de l'alcool, une large part de la population âgée est complètement abstinente pour des raisons de santé. Pour les autres il peut s'agir de la poursuite d'une consommation apparue tôt dans l'existence, mais aussi d'un recours à l'alcool pour supporter une situation d'isolement ou un handicap nouveau.

Les principaux problèmes liés à la consommation abusive d'alcool chez les personnes âgées sont :

- Une altération du système immunitaire avec une diminution des capacités à réagir contre les infections
- Une augmentation de l'incidence :
 - du cancer, notamment celui de l'œsophage,
 - de l'hypertension, des troubles du rythme cardiaque, de l'infarctus du myocarde,
 - des accidents vasculaires cérébraux (AVC)
 - de la cirrhose et autres maladies du foie
- Chez les personnes âgées, l'alcool altère la vigilance, réduit l'équilibre et diminue le contrôle des sphincters.

Actions visant à l'aménagement du domicile

La prévention des chutes passe par l'aménagement du domicile. Il ne s'agit pas de transformer le logement en espace médicalisé inconfortable et impersonnel ni d'investir des sommes importantes.

- Un logement rangé et organisé
 - Organiser votre domicile pour y simplifier les déplacements
 - Eviter les meubles bas, les tabourets, les plantes vertes
 - Installer des téléphones dans plusieurs pièces pour éviter de devoir traverser toute la maison pour répondre à un appel
- Des sols dégagés en anti dérapants
 - Les parquets, les carrelages et les lins sont des revêtements de sols très glissants
 - Les tapis, les descentes de lit, les moquettes qui gondolent doivent être fixés au sol par adhésifs ou supprimés.
 - Les jonctions entre deux revêtements de sols (seuils des pièces) doivent être équipées de barre de seuil
 - Les fils électriques, de téléphone ou d'ordinateur au sol peuvent se révéler dangereux
- Un éclairage qui doit être suffisant
- Des points d'appui solides :

Les points d'appui sont ces endroits du domicile qui, en cas de perte d'équilibre, peuvent permettre de se rattraper avant la chute (meubles, chambranles, murets, rampes etc.). identifier ces points d'appui et s'assurer de leur stabilité est fondamentale

Action visant à prévenir l'isolement

- le maintien du lien social
 - conserver des relations sociales, famille, amis, voisins
 - adhérer à la vie de la commune pour rencontrer d'autres personnes susceptibles de vous assister dans vos démarches quotidiennes (le voisin référent : certaines communes ont mis en place ce concept de voisin référent qui consiste, sur la base du volontariat à apporter une vigilance et un soutien aux personnes vulnérables de leur quartier)
 - accepter d'être aidé par l'entourage comme par des professionnels
 - avoir recours aux visiteurs bénévoles quand la famille est inexistante ou trop éloignée

➤ la technologie au service de la sécurité

- la télé assistance familiale : elle permet aux personnes âgées dépendantes ou handicapées de rester chez elle tout en sachant qu'un proche pourra être alerté en cas de problème. Les numéros de téléphone préprogrammés des enfants, voisins ou amis proches pourront être composés en cas de difficultés.
- Les services de télé assistance centralisée (avec contrat d'abonnement)
La télé assistance 24 h/24 est gérée par des professionnels, elle palie aux situations pouvant être angoissantes pour la personne âgée comme pour la famille. Pour qualifier cette assistance d'autres termes peuvent être utilisés : télé sécurité, télé alarme, télé vigilance.
- L'assistance aux personnes actives et mobiles
 - La télé assistance mobile GPS (système de localisation mondial) ; grâce à un petit appareil muni d'un système GPS et d'un bouton poussoir, il est possible en cas de malaise ou de chute, en dehors du domicile, de prévenir les proches ou la centrale de télé assistance et d'être localisé (en ville, super marché etc.)
 - L'assistance et ou la géo localisation GSM (normes numériques pour la téléphonie mobile) ; c'est un système de protection de la personne autonome. Il permet le secours grâce à un petit téléphone que la personne porte toujours sur elle ; le numéro d'astreinte pré programmé peut être averti par simple pression d'une touche ou automatiquement en cas d'inactivité ou de perte de verticalité.
 - La visio assistance (des caméras installées dans la maison) Ce système peut être jugé trop coûteux à installer et trop intrusif, sauf dans certains cas particuliers : par exemple pour protéger les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Il peut être proposé des contrats à tarifs préférentiels : prendre contact avec les collectivités locales ou les caisses de retraite.

La télé assistance ouvre droit à la réduction d'impôt à hauteur de 50 % comme pour l'emploi d'un salarié à domicile, dans la limite du plafond annuel, comme avec tous les autres services à domicile.

3° La sécurité hors du domicile

Les risques sur la voie publique :

Les personnes âgées et les personnes handicapées sont les plus exposés lors de leur déplacement, elles doivent redoubler d'attention et de prudence afin de garantir leur sécurité.

Selon les travaux de l'institut national de la recherche sur les transports et leur sécurité (INRETS), l'accident survient, notamment pour les plus de 75 ans et les handicapés, sur un passage piéton, soit en début de traversée (le piéton hésitant puis décidant finalement de traverser), soit le plus souvent au milieu ou en fin de traversée (le piéton ayant mal estimé la vitesse des véhicules ou sa propre vitesse de traversée).

Un piéton a des droits mais c'est aussi un usager de la route qui se doit de respecter le code de la route au même titre que les autres usagers, mais de part sa plus grande vulnérabilité, il doit être extrêmement vigilant. Par ailleurs ce que nous prenons pour acquis en tant que piéton et en tant que personne bien portante, sont des défis de tous les jours pour toute personne à mobilité restreinte. Ces défis de tous les jours détériorent la qualité de vie de ces personnes et constituent aussi et surtout un risque supplémentaire pour leur sécurité.

- Règles et consignes du code de la route (articles 412-34 à 412-43)
 - En agglomération il est impératif :
 - Circuler sur les trottoirs ou zones réservées aux piétons comme le prévoit le règlement routier.
 - Traverser après s'être assuré de pouvoir le faire sans risque pour soi et pour les autres.
 - Emprunter systématiquement le passage piéton s'il est situé à moins de 50 mètres
 - respecter les feux tricolores avant de s'engager.

Les personnes à mobilité réduite circulant en fauteuil dont la vitesse maximale n'excède pas 6 km /heure (article 412-34 du code de la route) sont considérées comme des piétons au regard du code de la route et doivent donc appliquer les règles relatives à cette catégorie d'usagers.

- Hors agglomération :
 - le piéton doit marcher sur le côté gauche de la chaussée de manière à voir les véhicules qui arrivent face à lui
 - les autoroutes et les voies express sont interdites aux piétons.
 - la notion d'être bien vu trouve ici toute son importance : port de vêtements clairs ou de vêtements adaptés (bandes réfléchissantes) de jour comme de nuit

Le handicap n'exclut pas la responsabilité pénale en cas de manquement aux règles et consignes du code de la route (articles 412-34 à 412-43)

4° La sécurité face à la délinquance

Les personnes âgées voire les personnes handicapées sont des proies plus faciles pour les délinquants. Alors qu'elles ne représentent que 20% de la population, les personnes âgées sont victimes de 60% des vols avec ruse, de près d'un tiers (29%) des cambriolages d'habitation principales ou secondaires, de 70% des usages frauduleux de cartes de crédit et de 50% des abus de confiance.

Cependant, la délinquance n'est pas toujours une fatalité. En mettant en application quelques règles simples de vie en société, il est possible de s'en prémunir.

- Lorsque vous êtes chez vous :
 - Assurez-vous que toutes les issues sont soigneusement fermées. Equipez votre porte d'un entre-bailleur et d'un judas et utilisez les.
 - Ne laissez pas apparaître sur votre porte, sur votre boîte aux lettres ou sur la liste des occupants de l'immeuble que vous vivez seul (e). Ne faites pas mention : pour les hommes de « veuf », pour les femmes de « madame, mademoiselle ou veuve ».

- Pensez à faire installer un téléphone près de votre lit et inscrivez à proximité les numéros d'appel utiles. Ayez à votre portée une lampe électrique.
- N'ouvrez jamais votre porte à des inconnus, surtout si vous êtes seul (e). Attention aux faux employés des eaux, d'EDF, des télécom, aux faux policiers.
- Ne recevez pas de démarcheurs si vous êtes seul (e).
- Ne conservez pas chez vous d'importantes sommes d'argent.
- Lorsque vous sortez dans la rue :
 - Evitez de sortir seul (e) la nuit
 - Lorsque vous allez retirer de l'argent, faites vous accompagner par un proche
 - Marchez toujours face aux voitures, hors des zones d'ombre et plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée.
 - Si quelqu'un vous suit, n'hésitez pas à vous rapprocher des autres passants ou à entrer dans un milieu animé.
 - Méfiez vous des gens qui semblent vouloir vous rendre service ou qui veulent un renseignement. Il peut s'agir d'un prétexte pour vous dérober votre portefeuille ou tout autre bien
 - Evitez d'avoir sur vous de grosses sommes en espèces, utilisez les paiements par chèque ou par carte bancaire
- En votre absence :
 - Verrouillez portes, fenêtres et garage avant de partir
 - Faites interrompre la distribution du courrier
 - Laissez une clé à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- En sécurité dans votre véhicule :
 - Verrouillez toujours votre véhicule, que vous soyez à bord ou non.
 - Regardez à l'intérieur de votre voiture avant d'y monter pour vous assurer que personne ne s'y cache, même si les portières sont verrouillées.
 - Sortez les clés à l'avance pour rentrer rapidement dans votre voiture
 - Si vous pensez être suivie, arrêtez vous à la première station service ou au premier autre endroit sécuritaire, ne conduisez pas jusque chez vous.
 - Ne prenez jamais d'autostopeur.
- Vol d'identité :
 - Le vol d'identité est de plus en plus répandu, on parle de vol d'identité lorsqu'un individu vole, emprunte l'identité d'une personne dans le but de s'en servir pour prendre le contrôle des comptes bancaires de sa victime, transférer des fonds, obtenir des prêts, des cartes de crédit, faire des dépenses de toutes sortes.
 - Conseils de prévention :
 - Signez vos cartes de crédit dès que vous les recevez
 - Ne prêtez jamais une carte de crédit, ne donnez pas votre code
 - Signalez immédiatement à l'organisme émetteur, la perte ou le vol de la carte ainsi que toutes dépenses qui figurent sur votre relevé mensuel et que vous ne reconnaissez pas
 - Ne communiquez jamais d'informations personnelles par téléphone

- Déchiquetez ou détruisez par un autre moyen les reçus de paiements par carte de crédit

Vos interlocuteurs privilégiés face aux risques de délinquance :

Les policiers ou les gendarmes, les représentants de la commune, les responsables d'associations de défense et d'aide aux victimes sont vos interlocuteurs privilégiés pour vous assister et vous protéger, mais aussi pour vous écouter et vous conseiller.

L'opération « tranquillité seniors » mise en place par le ministère de l'intérieur profite à toutes les personnes âgées qui le souhaitent, à la condition qu'elle dépose une demande soit à la brigade de gendarmerie, auprès des services de police, communaux ou des services sociaux. Dans le cadre de cette opération des actions de proximité peuvent être engagées : organisation de patrouilles auprès des domiciles, etc..

En résumé, il est notoire que certaines victimes ont trop honte de ce qui leur est arrivé pour le signaler aux autorités. Pour améliorer la sécurité et lutter contre la délinquance et pour éviter que d'autres personnes ne deviennent victimes à leur tour, signalez immédiatement tout acte délictueux à la police ou à la gendarmerie.

La question de la sécurité physique des personnes âgées et des adultes en situation de handicap est un problème sociétal qui ne peut être traité que par la prévention des risques et par l'information des intéressés, du grand public, des professionnels

La sensibilisation aux risques et les moyens divers de prévention peuvent aider à identifier les situations potentiellement dangereuses et permettre la réduction des risques

Numéros de téléphones utiles :

Police, gendarmerie.....	téléphone	17 (112 avec un portable)
Pompiers.....	=	18
SAMU.....	=	15
Carte de crédit perdue ou volée.....	=	0892 705 705
Vol ou perte de chéquier (opposition).....	=	0892 683 208

Ateliers d'équilibre : le CLIC ou le CCAS du lieu de résidence