

## Prévenir les chutes



## Comment aménager son domicile ?

### Les risques de chute potentiels au domicile :

- Les marches et escaliers
- Les sols irréguliers et glissants
- Les espaces de circulation étroits et encombrés
- Le manque de points d'appui
- Un éclairage insuffisant
- Un mauvais chaussage

## Mesures générales :

- Un bon éclairage dans toutes les pièces et lieux de passage (couloirs, escaliers...)
- Les cheminements doivent être dégagés (absence de fils au sol...) et les tapis fixés.

## Mesures générales :

### Conseils divers

- Utiliser des chaises avec accoudoirs, d'une hauteur appropriée pour faciliter l'assise et le relevé.
- Un bon chaussage est indispensable.
- Vérifier l'état et le bon réglage de la hauteur des aides de marche.  
Ne pas vous déplacer sans.



## Mesures générales :

### Conseils divers (suite)

- Faites attention aux animaux familiers qui risquent de vous faire trébucher.
- Si vous souhaitez ramasser un objet à terre, vous pouvez utiliser une pince à long manche.



Liste des points importants  
à contrôler  
pièce par pièce

## Le cheminement extérieur à la maison, et l'entrée :

- Le cheminement doit être dégagé et bien éclairé.
- La boîte aux lettres doit être accessible facilement.
- S'il y a un seuil de porte important : faire poser une barre d'appui.



## Les escaliers :

- La présence d'une rampe est indispensable.
- La présence d'une contremarche aussi.
- Faire attention aux escaliers cirés. Il est possible de placer des nez de marche antidérapant.

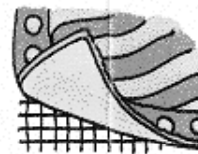


## Les escaliers (suite) :

- Pensez aux interrupteurs « va et vient ».
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de descendre, ou de monter, les escaliers.

## La chambre :

- Bannir les descentes de lit, ou les fixer.
- Le lit doit être à une hauteur appropriée. Entre 40 et 50 cm. Il est possible d'ajouter des cales pour le rehausser au besoin.



## La chambre (suite) :

- Toujours allumer la lampe lorsque vous vous levez la nuit.
- Prévoir une ligne de téléphone dans la chambre de manière à éviter de vous précipiter si l'on vous appelle.
- Vous lever du lit lentement pour éviter les étourdissements.  
Idem si vous prenez des somnifères.

## Les toilettes :

- Faire poser des barres d'appui des 2 côtés des WC de préférence.
- Les barres d'appui sont à choisir coudées



## Les toilettes (suite) :

- Vous pouvez aussi ajouter un rehausse WC pour faciliter l'assise et le relevé des toilettes.



## La salle de bain (1) :

- L'utilisation de la douche est préférable.
- Faire poser des barres d'appui auprès de votre douche, ou baignoire.
- Si vous utilisez la douche, pensez au siège de douche.



## La salle de bain (2) :



- Si vous utilisez la baignoire penser à la planche de bain, ou au siège pivotant.

## La salle de bain (3)



- Installer un tapis antidérapant, ou des bandes antidérapantes.
- Essuyer immédiatement l'eau, ou le savon, sur le plancher.



### La cuisine :

- Rangez les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Stockez les articles les plus légers dans des placards à une hauteur ne dépassant pas les épaules.
- Gardez les objets les plus lourds dans les armoires du bas.

### Derniers conseils :



- Pensez à la téléalarme : à toujours garder sur soi.
- Pensez à garder une liste des numéros de téléphone importants auprès des différents combinés.
- Ne pas hésiter à se faire aider par ses proches pour des tâches qui vous risquent de vous mettre en danger.