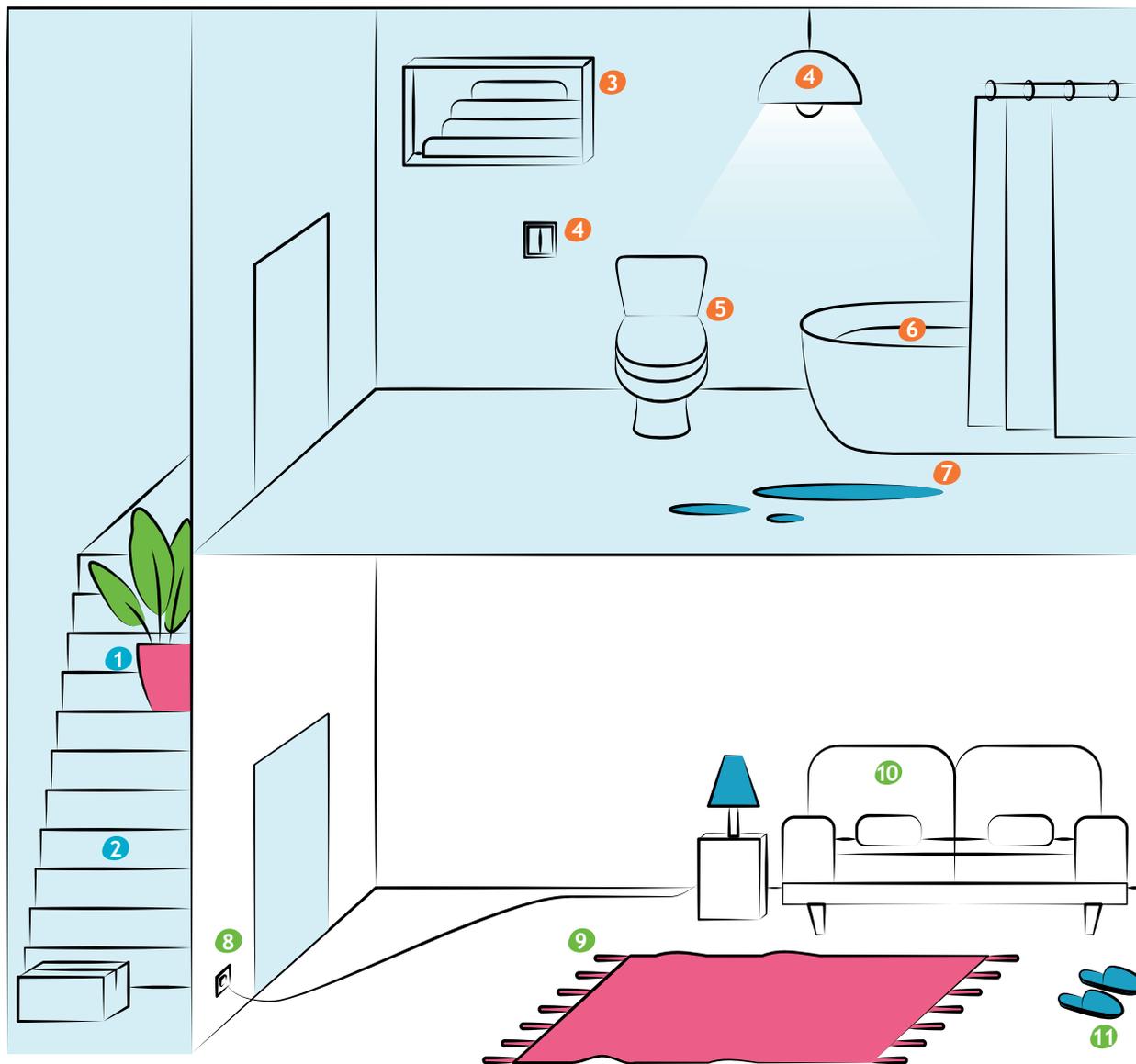


# Détectez les risques de chute à domicile

Le domicile est le premier lieu de chutes des personnes âgées. Dans un environnement familier, les dangers ne sont pas toujours bien identifiés. Détectez les risques majeurs qui peuvent être présents à domicile pour pouvoir apporter les aménagements nécessaires à votre sécurité ou à celle de vos proches.



## LES GESTES À ADOPTER POUR SÉCURISER VOTRE DOMICILE<sup>1</sup>

- 1 Désencombrez au maximum l'espace et les voies de passage : couloirs, escaliers, abords des portes...
- 2 Sécurisez les escaliers avec une rampe
- 3 Vérifiez que tous les objets du quotidien sont placés à une hauteur facilement accessible
- 4 Vérifiez que chaque pièce est suffisamment éclairée, que les interrupteurs sont accessibles et assez nombreux
- 5 Installez des barres d'appui à proximité de la douche ou de la baignoire et des WC pour éviter de glisser
- 6 Installez un revêtement anti-dérapant dans la douche ou la baignoire pour éviter de glisser
- 7 Évitez les surfaces mouillées et installez un tapis de bain anti-dérapant
- 8 Fixez les fils électriques aux murs
- 9 Enlevez les tapis ou optez pour des tapis antidérapants
- 10 Surélevez les meubles d'assise (fauteuils, canapés, lit...) et privilégiez du mobilier adéquat
- 11 Évitez de porter des chaussures et chaussons à semelles glissantes

## LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉVENIR LES CHUTES AU QUOTIDIEN

- Demandez un diagnostic pour sécuriser votre domicile et améliorer votre confort
- Pratiquez une activité physique régulière
- Apprenez à vous relever en cas de chute
- Installez une solution de télésurveillance (comme NOVIACare) pour prévenir les risques à domicile
- Surveillez votre état de santé régulièrement
- En cas de changement qui bouscule votre vie quotidienne et vos habitudes, parlez-en à votre professionnel de santé

