

**15 QUESTIONS
A VOUS POSER POUR**

SECURISER

VOTRE LOGEMENT

**Anticiper aujourd'hui
pour prolonger votre autonomie demain.**

« Jambe cassée ! Je me suis pris les pieds dans le tapis en allant répondre au téléphone...

- Oh, c'est bête ! »

Oui, c'est toujours bête, un accident domestique. D'autant que c'est souvent évitable. Un peu de bon sens, de prudence et de méthode suffiraient à anticiper bien des problèmes.


Les chutes sont la première cause de décès par accident de la vie courante chez les seniors. Dans 30 à 50 % des cas, la chute survient à domicile. Les principaux facteurs de chute au domicile sont bien identifiés : mauvais éclairage, objets sur le sol, sol glissant ou irrégulier, tapis mal fixé... .

Des aménagements préventifs peuvent éviter les chutes !


Ce quizz a pour objet de se poser les bonnes questions pour savoir si des modifications ou des aménagements s'imposent.

LES POINTS A VERIFIER DANS VOTRE LOGEMENT


Circulation dans le logement

 Y-a-t-il des fils (téléphones, électriques...) qui traînent par terre ? Des petits meubles qui encombrant les lieux de passage ?

oui non


 Y-a-t-il des objets de décoration sur les marches de votre escalier intérieur ?

oui non


 Observez-vous l'absence de rampe solide dans les escaliers ?

oui non


Revêtement de sol

 Vous arrive-t-il de marcher sur un sol humide, dans la salle de bain ou la cuisine par exemple ?

oui non


 Y-a-t-il chez vous un ou des tapis susceptibles de glisser ?

oui non


 Tapis ou moquette ont-ils des points d'usure ou des plis ?

oui non


Côté éclairage

 Vous arrive-t-il de vous déplacer la nuit sans lumière ?


oui non

 Avez-vous l'impression qu'un espace de votre logement (couloirs, escaliers,..) manque de lumière ? oui non

Ouvertures faciles


 Les portes, fenêtres s'ouvrent-elles et se ferment-elles difficilement (frottement, résistance) ?

oui non


 Pour ouvrir les volets, faut-il se pencher pour les ouvrir, les fermer, les fixer ?

oui non

Dans la cuisine


 Constatez-vous l'absence de dispositifs de sécurité sur votre cuisinière pour couper le gaz ou éteindre une plaque électrique ?

oui non


 Devez-vous vous plier en deux pour saisir une pile d'assiettes ou grimper sur un tabouret pour attraper des ustensiles ?

oui non


Dans la salle de bain

 Avez-vous déjà manqué ne serait-ce qu'une fois de perdre l'équilibre en sortant de la baignoire ?

oui non

 Remarquez-vous l'absence de barre d'appui installée près des toilettes, sur les murs de la baignoire ou de la douche ?

oui non

 Observez-vous l'absence de robinet thermostatique pour régler la température de l'eau pour qu'elle ne soit pas trop chaude ? oui non



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
BESOIN D'UN CONSEIL ?
CONTACTEZ-NOUS !

SOLIHA-FINISTERE.FR

Antenne de BREST
2 rue de Denver BP 31149
29211 BREST Cedex 1
Tél : 02.98.44.85.76
info.brest@solihafinistere.fr

Antenne de MORLAIX
13 rue de Kerfraval
29600 MORLAIX
Tél : 02.98.88.55.10
info.morlaix@solihafinistere.fr

Antenne de QUIMPER
41 rue Pen Ar Steir BP 1502
29105 QUIMPER Cedex
Tél : 02.98.95.67.37
info.quimper@solihafinistere.fr

