

# 15 questions à vous poser pour rendre votre logement plus sûr.

***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, un peu de prudence, un peu de méthode suffiraient à anticiper bien des problèmes.


Les principaux facteurs de chute au domicile sont bien identifiés : objets sur le sol, mauvais éclairage, sol glissant ou irrégulier, tapis mal fixé, ... . Des aménagements préventifs peuvent dans un bon nombre de cas éviter les chutes.

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




# Les grands points à vérifier dans votre logement


## Circulation dans le logement

 Y-a-t-il des fils (téléphone, électrique,..) 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 d'une rampe solide dans vos 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


 Vos portes et fenêtres sont-elles difficiles à ouvrir ou à fermer ?

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 d'un dispositif de sécurité pour couper le gaz ou éteindre une plaque électrique sur votre cuisinière ?

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

 Vous êtes-vous déjà fait la réflexion qu'une barre d'appui près des toilettes, sur les murs de la baignoire ou de la douche pourrait être utile ?

oui  non

 Constatez-vous l'absence d'un système pour ajuster facilement la température de l'eau pour qu'elle ne soit pas trop chaude ?

oui  non

**Vous avez coché entre 0 et 5 OUI**

Bravo ! Vous êtes très prudent. Organisé et soucieux de votre confort, vous avez adapté votre logement à vos besoins. Vous envisagez l'avenir sereinement, et serez prêt le moment venu à améliorer votre quotidien par des petits aménagements complémentaires.

**Vous avez coché entre 6 et 10 OUI**

Vous vous préoccupez de l'aménagement de votre logement et vous avez raison. Prudent et conscient des « zones à risque » de votre logement, vous avez adapté votre comportement en fonction de votre aménagement intérieur. Peut-être avez-vous déjà envisagé de réaliser quelques travaux, mais l'aspect financier et technique vous inquiète. Vous pouvez prendre contact avec Soliha qui vous conseillera techniquement et vous informera des aides financières envisageables.

**Vous avez coché entre 11 et 15 OUI**

Il est temps de réfléchir à l'aménagement de votre logement. Même si aujourd'hui vous vous y sentez bien, l'avancée en âge entraîne souvent une baisse de la vision et de l'équilibre, des douleurs articulaires... N'attendez pas ! Vous pouvez prendre contact avec Soliha qui vous donnera des conseils d'aménagement.

**Récapitulatif**

**En reprenant vos observations, vous pouvez déjà dresser un premier état des lieux.**

***A faire en priorité***

1	
2	
3	
4	
5	

***A prévoir***

1	
2	
3	
4	
5	



**Vous avez des questions ?**

**Besoin d'un conseil ?**

**Contactez-nous !**

**Nos équipes peuvent vous conseiller sur les travaux ou aménagements qui se révéleraient nécessaires et, sous condition de ressources, vous permettre d'accéder à des subventions pour les financer. Contactez-nous et, ensemble, agissons pour vous permettre de profiter pleinement de votre logement aujourd'hui et demain !**

**SOLiHA**  
**SOLIDAIRES POUR L'HABITAT**

FINISTÈRE

[SOLiHA-FINISTERE.fr](http://SOLiHA-FINISTERE.fr)

Antenne de BREST  
2 rue de Denver BP 31149  
29211 BREST Cedex 1  
Tél : 02.98.44.85.76  
[info.brest@solih-finistere.fr](mailto:info.brest@solih-finistere.fr)

Antenne de MORLAIX  
13 rue de Kerfraval  
29600 MORLAIX  
Tél : 02.98.88.55.10  
[info.morlaix@solih-finistere.fr](mailto:info.morlaix@solih-finistere.fr)

Antenne de QUIMPER  
41 rue Pen Ar Steir BP 1502  
29105 QUIMPER Cedex  
Tél : 02.98.95.67.37  
[info.quimper@solih-finistere.fr](mailto:info.quimper@solih-finistere.fr)

