

## Adapter son domicile pour éviter les chutes (partie 1/2)

Chez soi, chaque pièce raconte une histoire et accompagne les petits bonheurs du quotidien. Pour continuer à en profiter pleinement et en toute tranquillité, il est important que votre logement reste un lieu sûr et facile à vivre. Avec l'âge, certains gestes du quotidien peuvent devenir plus délicats, et de petits obstacles peuvent augmenter le risque de chute. Adapter son logement, c'est se donner les moyens de continuer à vivre chez soi confortablement, en confiance et en autonomie.

*« La chute est une perte brutale et totalement accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de la réalisation de toute autre activité, faisant tomber la personne. [...], les chutes ont des causes multiples à rechercher dans le but de les corriger ».*

*(Source : Ameli.fr)*



### Entrée et escaliers

- Bonne luminosité dans l'entrée et les escaliers,
- Rampes solides installées des deux côtés,
- Bandes antidérapantes sur chaque marche,
- Marches en bon état et bien visibles (contraste de couleur si besoin et bandes fluorescentes).



### Salle de bain et toilettes

- Barres d'appui près de la douche, de la baignoire et des WC,
- Tapis de bain antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur,
- Douche de plain-pied (ou marche basse),
- Siège de douche stable,
- Sol sec et non glissant.



### Autres conseils

- Mettre en place un système d'alerte de chute (bracelet ou médaillon).
- Faire évaluer le domicile par un ergothérapeute.
- En cas de perte d'équilibre fréquente : faire un bilan d'équilibre et de marche chez le médecin.



### Chambre

- Hauteur de lit qui permet de se lever facilement,
- Lampe de chevet ou interrupteur à portée de main,
- Veilleuse entre le lit et les toilettes,
- Chemin dégagé du lit à la porte,
- Chaise ou appui stable pour s'habiller/déshabiller



### Salon, pièces à vivre et cuisine

- Meubles disposés pour laisser un large passage,
- Table d'appoint stable proche du fauteuil,
- Téléphone, télécommande, à portée de main,
- Ustensiles et vaisselle à hauteur de taille,
- Escabeau stable (avec rambarde) si besoin d'atteindre un placard
- Sol propre et sec (essuyé immédiatement en cas de tache ou d'eau)

## Pour un logement aussi accueillant que protecteur !

07 43 36 58 93

[contact.crt@gecoh.fr](mailto:contact.crt@gecoh.fr)

[www.gecoh.fr](http://www.gecoh.fr) : CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile

Suite des conseils le mois prochain  
Autrice : l'ergothérapeute du CRT Cœur d'Hérault