

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

Dans notre article du mois dernier, nous vous parlions de petits aménagements pour sécuriser l'intérieur de votre maison. **Ce mois-ci, intéressons-nous à l'extérieur et aux mesures générales ;** quelques ajustements simples, peuvent vous aider à **vous déplacer en toute confiance et à réduire le risque de chutes au quotidien.**

*« 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)*



### Mesures générales

- Éclairage suffisant dans toutes les pièces,
- Interrupteurs facilement accessibles (ou détecteurs de mouvement),
- Pas de tapis glissants (les fixer ou retirer),
- Pas de fils ou rallonges dans les zones de passage,
- Sol en bon état, sans dénivelé,
- Mobilier stable et espaces de circulation dégagés,
- Chaises avec accoudoirs si possible,
- Chaussures fermées et antidérapantes.



### Les extérieurs

- Sol régulier, stable, entretenu et bien dégagé (pas de pavés branlants, racines apparentes, outils...),
  - Rampe le long des marches ou des pentes d'accès,
- Éclairage extérieur suffisant avec détecteur de mouvement ou veilleuse automatique,
  - Marches régulières, bien visibles, en bon état et dégagées,
    - Mobilier de jardin stable et non glissant,
    - Prévoir une chaise ou un banc pour se reposer,
    - Prévoir de jardiner dans des bacs en hauteur,
- Prendre son temps : éviter de se presser, surtout sur sol mouillé ou irrégulier




### Autres conseils

- Utiliser une aide technique si besoin (cane, déambulateur...) et surveiller l'état du matériel.
- Manger équilibré et boire suffisamment.
- Faire attention aux interactions médicamenteuses et prendre correctement son traitement.

Autrice : l'ergothérapeute du CRT Cœur d'Hérault

## Pour un logement aussi accueillant que protecteur !

07 43 36 58 93 - [contact.crt@gecoh.fr](mailto:contact.crt@gecoh.fr)

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](http://www.crt-coeur-dherault.fr)