

COMMENT SÉCURISER VOTRE MAISON CONTRE LES CHUTES

Les chutes accidentelles sont courantes et peuvent entraîner des fractures et d'autres blessures graves



Plus d'1 personne âgée (65 ans et +) sur 4 chute chaque année

X2

Une seule chute double vos chances de chuter à nouveau



1 chute sur 5 provoque une blessure grave telle qu'une fracture ou une blessure à la tête

Adaptez votre maison pour la rendre plus sûre

Ne prenez pas de risques: demandez l'aide de **vos** famille, de **vos** amis ou **soignants** afin que ces changements puissent être faits en toute sécurité

Objets et environnement

- **Supprimer les objets** qui pourraient vous faire trébucher
- **Assurez-vous** que les tapis soient bien fixés, réparez les tapis lâches ou les zones irrégulières du sol
- **Ôtez les meubles** des chemins de passage
- Faites attention aux **portes surélevées** et **aux marches**
- Utilisez de la **cire à plancher antidérapante**

Salles de bain

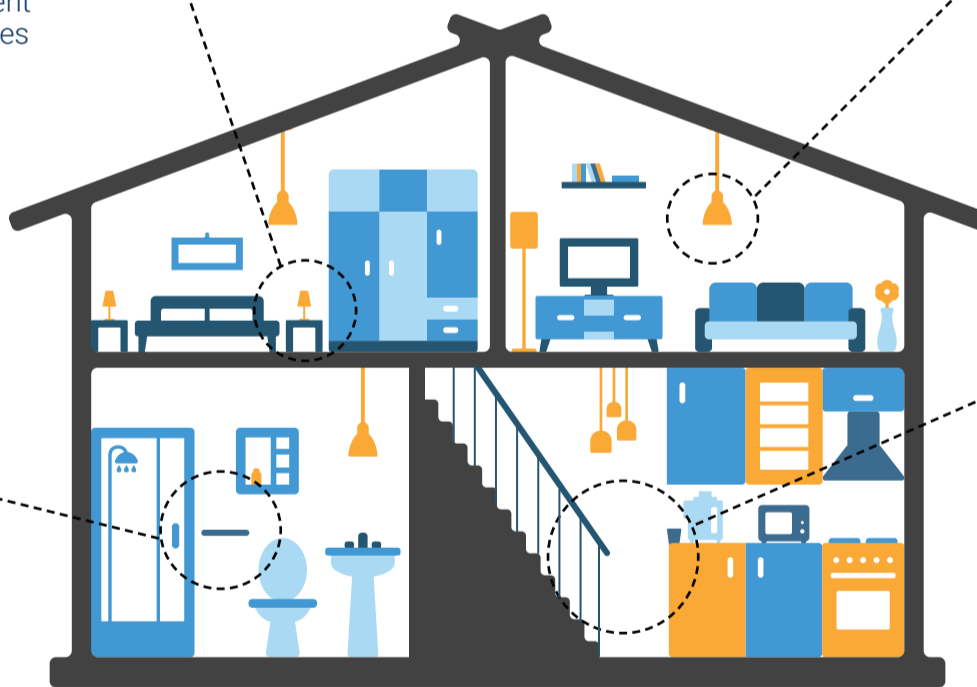
- **Installez des mains courantes** au bord de la baignoire ou de la douche
- Utilisez des **tapis antidérapants** (et faites attention aux surfaces glissantes et humides)

Lumières

- Gardez votre maison **bien éclairée**, en particulier les couloirs, **escaliers**, et les **allées extérieures**
- **Ajoutez des interrupteurs** supplémentaires ou utiliser des lumières déclenchées par des détecteurs de mouvement

Escaliers et marches

- Toujours **tenir les mains courantes** et s'assurer qu'elles sont stables et sécurisées
- **Essuyez tout liquide renversé** immédiatement
- Conserver les ustensiles de cuisine fréquemment utilisés à **un niveau facilement accessible**



Et assurez-vous de porter des chaussures appropriées

avec un **bon maintien**, un **talon large** et des **semelles antidérapantes**