



Check-list de la prévention de chute

Restez sur vos jambes !



Faites le test

Tomber est parfois plus grave qu'on ne le pense.
Une bête chute peut causer beaucoup d'ennuis.
Afin d'éviter les chutes, vous devez faire de votre maison un endroit « sûr ». Mais ce n'est pas tout de rendre votre maison sûre. Un comportement vigilant est certainement tout aussi important.

Cette check-list est un outil qui peut vous aider à travailler à la sécurité de votre maison.

Les questions s'attardent aussi sur votre propre comportement. Nous comportons-nous toujours de manière sûre ?

En prenant à temps les mesures appropriées, vous augmentez vos chances de pouvoir vivre longtemps de manière autonome dans votre propre maison.

Les questions sont classées de sorte que vous pouvez vous balader dans votre maison pour y répondre par étapes. Nous commençons par l'entrée. Lisez attentivement chaque question.

Si vos agissements ou la situation correspondent à la description, vous pouvez marquer la colonne « oui » d'une croix. Si la description ne colle pas à la situation de votre maison ni à votre comportement, indiquez une croix dans la colonne « non ». Si la question ne s'applique pas tout à fait à votre maison tout simplement parce la situation n'existe pas, marquez une croix dans colonne « ne s'applique pas ».

Le but de cette check-list n'est absolument pas de juger ou condamner votre maison. Elle vise simplement à attirer votre attention sur des situations et comportements dangereux qui peuvent entraîner une chute.

1. Allée et entrée		Oui	Non	Non applicable
a.	Le chemin d'accès à ma maison est uniforme.			
b.	J'utilise la rampe fixée à la porte d'entrée.			
c.	Mon paillason dispose d'une couche antiglisse et ne peut ainsi s'écarter.			
d.	J'allume la lumière lorsque la lumière du jour est insuffisante.			
e.	Il y a des interrupteurs à proximité de toutes les portes qui donnent sur le hall d'entrée.			
f.	Ma boîte aux lettres est équipée d'un coffret, de sorte que je ne puisse pas glisser sur le courrier ou les journaux.			

2. Salon		Oui	Non	Non applicable
a.	Tous mes meubles sont suffisamment robustes pour que je puisse m'y appuyer si je devais trébucher.			
b.	Mes meubles sont agencés de manière à ce qu'il y ait assez d'espace pour que je ne m'y heurte pas.			
c.	L'éclairage du salon est suffisant pour que je puisse tout distinguer clairement.			
d.	J'ai mis une bande antiglisse sous les tapis.			

3. Cuisine		Oui	Non	Non applicable
a.	Je travaille dans une cuisine bien éclairée.			
b.	J'utilise un petit marchepied stable avec un appui.			
c.	Je ferme toujours les armoires et tiroirs après utilisation afin que je ne m'y cogne pas.			
d.	Je range les ustensiles de cuisine que j'utilise souvent dans des armoires faciles d'accès.			
e.	Je nettoie les restes tombés ou les liquides renversés pour ne pas glisser dessus.			
f.	Je veille à laisser le sol libre d'obstacles et dépose les objets (les courses, par exemple) ailleurs que par terre.			

4. Escaliers, paliers, cave et grenier		Oui	Non	Non applicable
a.	Je descends et monte des escaliers bien éclairés.			
b.	On trouve un interrupteur à la fois en haut et en bas des escaliers.			
c.	Le tapis d'escalier est bien fixé.			
d.	Je me tiens toujours à la rampe lorsque j'utilise l'escalier.			
e.	Aucun objet rendant la montée/descente ne traîne dans l'escalier.			
f.	J'ai installé des rubans fluorescents à la première et à la dernière marche de manière à bien voir où l'escalier commence et se termine.			

5. Salle de bains		Oui	Non	Non applicable
a.	J'utilise la poignée de support installée pour la douche et le bain.			
b.	J'utilise un petit banc dans la douche ou dans la baignoire.			
c.	Tant la douche que la baignoire sont pourvues d'un tapis antiglisse.			

6. Toilettes		Oui	Non	Non applicable
a.	J'utilise la poignée de support installée près du WC.			
b.	Un tapis antiglisse est installé devant le WC.			
c.	J'allume toujours la lumière lorsque je vais aux toilettes.			

7. Chambre		Oui	Non	Non applicable
a.	J'allume toujours la lumière lorsque je vais aux toilettes pendant la nuit.			
b.	L'interrupteur est facilement accessible depuis le lit.			
c.	J'ai mis une bande antiglisse sous les tapis.			
d.	L'accès aux toilettes est facile depuis la chambre.			
e.	Mon lit est à la bonne hauteur de sorte que, lorsque je suis assis sur le bord, mes deux pieds touchent le sol			

8. Garage et jardin		Oui	Non	Non applicable
a.	Je nettoie immédiatement et convenablement les huiles et peintures renversées pour ne pas glisser dessus.			
b.	Mes outils sont correctement rangés de manière à ce je ne puisse pas trébucher dessus.			
c.	Les échelles et escabelles sont stables et en bon état.			
d.	J'entretiens la terrasse ou la cours de manière à ce qu'elles ne soient pas envahies par les mauvaises herbes ou de la mousse.			

9. Général		Oui	Non	Non applicable
a.	Les câbles électriques et les rallonges sont correctement fixés au mur.			
b.	J'enfile des chaussures spéciales pour marcher dans la maison.			
c.	Je peux atteindre facilement le téléphone à chaque étage.			
d.	Je me déplace tranquillement lorsque le téléphone sonne.			
e.	J'ai noté les numéros de téléphone de mon médecin, de ma famille ou d'un voisin près du téléphone (aussi aux étages).			
f.	Mes voisins, ma famille ou mes amis savent que faire en cas d'urgence.			
g.	Je consulte régulièrement mon médecin traitant.			
h.	Je prends mes médicaments en respectant la prescription du médecin.			
i.	Je porte toujours mes lunettes lorsque c'est nécessaire.			
j.	Je bois modérément de l'alcool.			

Réfléchissez à... votre maison et à votre comportement à la maison

Après avoir fait le tour de votre maison avec cette check-list, vous avez peut-être noté un certain de situations et comportements dangereux.

Y a-t-il beaucoup de croix dans la colonne « oui » ? Et bien, votre maison est apparemment sûre et vos habitudes aussi.

Regardez quand même dans la colonne « non ». Y a-t-il des croix ? Quel genre de croix au juste ? Les croix dans cette colonne veulent-elles dire que certains de vos comportements peuvent entraîner des chutes ou que votre maison présente un certain nombre de situations à risque ?

Les croix dans la colonne « ne s'applique pas » indiquent que vous devez envisager d'apporter quelques modifications pour rendre votre maison plus sûre. Une vraie colonne pense-bête en fait.

Vous avez du temps pour y faire quelque chose ? Comment procéder ? Commencez par vous poser un certain nombre de questions et établir un plan de travail.

Qu'est-ce qui doit vraiment changer ?

Par où vais-je commencer ?

Qu'est-ce qui est simple à résoudre ?

Que puis-je changer moi-même ?

Pour quoi ai-je besoin de l'aide des autres ?

Quand vais-je commencer ?

Bonne chance dans la réalisation de votre plan de travail.



Une collaboration de l'Institut Flamand pour la Promotion de la Santé asbl.,
La Croix-Rouge flamande et Logo's (Lokale Gezondheidsnetwerken).