

# J'aménage ma maison pour éviter les chutes

**Le site du Docteur Christian CALMELS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian.calmels](http://www.docvadis.fr/christian.calmels)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Un grand nombre de chutes pourrait être évité en aménageant mieux votre domicile et en prenant quelques précautions. Tour d'horizon des conseils anti-chute(s).**

## **Supprimez les obstacles**

Faites fixer les fils du téléphone et les fils électriques.

Libérez les voies de passage de tout objet ou meuble au niveau des couloirs, près des portes, des escaliers ou encore dans les dégagements.

## **Faites attention aux revêtements de sol**

Optez pour un revêtement de sol non glissant.

Supprimez votre descente de lit.

A défaut, faites poser des tapis antidérapants dans les pièces carrelées et fixez des adhésifs sous les tapis pour empêcher les coins de se relever.

## **Allumez la lumière**

Multipliez les sources lumineuses, plafonniers et lampes, dans toute la maison.

Faites installer une veilleuse à allumage automatique pour la nuit ou allumez systématiquement en vous levant la nuit.

## **Équipez la salle de bains et les toilettes**

Faites poser des poignées au niveau de la baignoire ou de la douche et même dans les toilettes.

Collez des pastilles antidérapantes dans le fond de la baignoire ou de la douche.

## **Équipez votre escalier**

Faites fixer une rampe dans l'escalier et empruntez toujours les marches du côté le plus large.

Des nez de marche antidérapants pourront également être posés.

## **Soyez prudent(e)**

Ne vous levez pas brusquement afin d'éviter d'avoir des vertiges.

Si vous devez saisir un objet en hauteur, utilisez un escabeau stable de 3 ou 4 marches plutôt qu'une chaise ou un tabouret.

De façon générale, évitez les situations à risque.

## **Gardez le contact**

Il est également possible de faire installer une télé-alarme au moyen d'un boîtier émetteur relié à la prise téléphonique.

Ce système permet de pouvoir contacter 24h/24 une plate-forme téléphonique en appuyant simplement sur un médaillon porté autour du cou.

Vous pouvez faire appel au service relais de la Caisse régionale d'assurance maladie (CRAM) qui fera venir un ergothérapeute à votre domicile. Celui-ci vous conseillera et évaluera les aménagements souhaitables et les aides au financement. Vérifiez auprès de votre Caisse si ce service relais existe dans votre région.

Un ergothérapeute est un spécialiste de la rééducation et des handicaps. Il aide à retrouver le maximum d'autonomie dans les activités quotidiennes. Après un bilan des capacités et de l'environnement, il peut définir un projet adapté à votre situation.

Les aménagements de sécurité peuvent faire l'objet d'un crédit d'impôt plafonné.

Il est également possible d'obtenir un financement - sous condition - auprès du centre PACT (Protection Amélioration Conservation Transformation de l'habitat), de la DDE (Direction départementale de l'équipement), de la Délégation départementale de l'ANAH. Renseignements auprès de l'ADIL (Agence départementale pour l'information sur le logement).

Informez-vous auprès de votre Caisse régionale d'assurance maladie pour savoir si vous pouvez bénéficier de ces services.