

TESTEZ VOUS

EVALUER LES RISQUES DE PERDRE SON EQUILIBRE A DOMICILE



Le saviez-vous ?

81 % des chutes se produisent au domicile, dont 46 % dans la salle de bain, 1/3 des plus de 65 ans tombent tous les ans. (source INPES)

Enfants, Adultes, Seniors, personne n'est à l'abri des chutes, mais il est possible de réduire les risques et leurs conséquences... **Faites le test !**



DANS MA SALLE DE BAIN

OUI NON

Est-ce-que...

J'ai un tapis antidérapant au fond de ma baignoire / douche ?

☐ | ☐

C'est facile d'accéder à ma douche ?

☐ | ☐

C'est facile d'enjamber ma baignoire ?

☐ | ☐

C'est facile de me relever de mon bain ?

☐ | ☐

Je prends ma douche debout sans mal ni crainte de glisser ?

☐ | ☐

Je m'assieds et me lève facilement des toilettes ?

☐ | ☐

DANS MA CHAMBRE

OUI NON

Est-ce-que...

Je me lève et je me couche aisément de mon lit ?

☐ | ☐

Le passage de ma chambre à ma salle de bain est bien dégagé ?

☐ | ☐

J'ai un éclairage et un téléphone accessible depuis mon lit ?

☐ | ☐

DANS MA SALLE DE SEJOUR

OUI NON

Est-ce-que...

Mes tapis sont bien fixés et ne peuvent pas glisser ?

☐ | ☐

Mon éclairage est suffisant partout ?

☐ | ☐

J'ai une liste de numéros d'urgence (famille, voisin, secours) près de mon téléphone ?

☐ | ☐

Les zones de passage sont dégagées de tout obstacle ?

☐ | ☐

J'ai de quoi me soutenir en cas de fatigue ?

☐ | ☐

J'ai de quoi m'aider à me relever en cas de fatigue ?

☐ | ☐

Si vous avez répondu **NON** à une des questions, retournez cette carte pour trouver des solutions et réduire vos risques de perte d'équilibre.

WWW.PREVENCHUTE.COM

ÉVITER LES CHUTES EN ÉQUIPANT SA MAISON

Ce test ne saurait se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé