

Avec présence verte ma maison est plus sûre

Responsables de nombreux décès chaque année, les chutes entraînent aussi des conséquences physiques et psychologiques plus ou moins graves. Alors, comment les éviter? **Une bonne solution : l'adaptation du logement.**

Il existe des solutions, et parfois à peu de frais, pour chaque pièce du domicile !

Escalier

- Placer une main courante solide tout le long de l'escalier
- Installer un siège en haut de l'escalier pour se reposer

Couloirs

- Éviter les tapis dans les passages les plus fréquentés

Chambre

- Fixer l'interrupteur de la lampe de chevet
- Rehausser le lit pour qu'il soit assez haut pour se relever ou s'y asseoir facilement

Salon

- Rehausser les fauteuils et les canapés pour se relever facilement
- Fixer les tapis au sol avec de l'adhésif
- Faciliter l'accès au téléphone

Toilettes

- Poser un siège permettant de s'asseoir et de se lever facilement
- Installer une barre d'appui

Salle de bains

- Installer une barre d'appui sur la baignoire ou la douche
- Rendre la surface du sol régulière, pour qu'elle ne glisse pas même mouillée

- Poser un tapis antidérapant et le changer régulièrement

Éclairage

- Multiplier les sources d'éclairage
- Bien le régler pour qu'il ne soit pas éblouissant
- Fixer les fils électriques aux murs et éviter les rallonges
- Rendre les interrupteurs accessibles et repérables (ruban phosphorescent)
- Installer un détecteur de présence

Cuisine

- Poser un tapis antidérapant au bas de l'évier
- Éviter d'avoir un sol glissant

Entrée-Perron

- Recouvrir les bords des marches d'une bande antidérapante, éventuellement phosphorescente

