TOUS ERGO

Checklist anti-chute

Évaluer et sécuriser son domicile, pièce par pièce

Ce document a été conçu par nos ergothérapeutes pour vous aider à faire le tour de votre logement. Prenez le temps de passer dans chaque pièce, idéalement accompagné(e) d'un proche.

Comment l'utiliser : ☐ cochez quand c'est fait · ☐ **cochez « Priorité »** pour ce qui est à traiter en premier.

1 LA CHAMBRE

PRIORITÉ

☐	**Enlever ou fixer tous les tapis** Utiliser un revêtement antidérapant sous chaque tapis.	☐
☐	**Installer un éclairage nocturne automatique** Veilleuse ou détecteur de mouvement au pied du lit.	☐
☐	**Vérifier la hauteur du lit** En position assise, les pieds doivent reposer à plat sur le sol.	☐
☐	**Dégager le passage vers la porte et les WC** Aucun vêtement ni meuble ne doit entraver le chemin.	☐

2 LA SALLE DE BAINS & LES WC

PRIORITÉ

☐	**Placer un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire** Fixation par ventouses pour éviter tout glissement.	☐
☐	**Installer des barres d'appui murales** À visser, ou ventouses de sécurité, à côté de la douche et des WC.	☐
☐	**Prévoir un siège de douche ergonomique** Pour faire sa toilette assis(e), en toute stabilité.	☐
☐	**Ajuster la hauteur de la cuvette des WC** Ajouter une rehausse-WC avec accoudoirs pour faciliter le lever.	☐

3 LE SALON & LA SALLE À MANGER

PRIORITÉ

- ☐ **Fixer et ranger les fils électriques** ☐
  Les plaquer contre les plinthes avec des cache-câbles.
- ☐ **Vérifier la fermeté et la hauteur des fauteuils** ☐
  Privilégier des assises hautes avec des accoudoirs solides.
- ☐ **Garantir une largeur de passage suffisante (> 90 cm)** ☐
  Pour circuler facilement avec une canne ou un déambulateur.

4 LES ESCALIERS & LES COULOIRS

PRIORITÉ

- ☐ **Poser des bandes antidérapantes sur les marches** ☐
  Opter pour un contraste visuel fort sur le nez de marche.
- ☐ **S'assurer de la présence d'une main courante solide** ☐
  Idéalement de chaque côté de l'escalier.
- ☐ **Éclairer les couloirs sans zones d'ombre** ☐
  Interrupteurs va-et-vient ou détecteurs aux deux extrémités.

MES 3 PRIORITES

Notez ici les aménagements à réaliser en premier, puis parlez-en à votre ergothérapeute.

1. .....

2. .....

3. .....