

## Facteurs de risques de chutes à domicile

**Date :**

**Nom :**

Cette liste non exhaustive a pour but de vous permettre d'identifier les facteurs de risques de chutes... et de les corriger

### Ménage

- Ne laissez-vous jamais traîner sur le sol ou dans les escaliers des magazines et autres objets ?
- Nettoyez-vous les liquides répandus sur le sol, dès que cela s'est produit ?
- Rangez-vous les objets fréquemment utilisés sur des étagères faciles à atteindre ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Plancher

- Si vous cirez les planchers, utilisez-vous une cire autopolissante antidérapante ?
- Est-ce que tous les petits tapis ont, à leur face inférieure, des surfaces antidérapantes ?
- Avez-vous enlevé tous les petits tapis en haut et en bas des escaliers ?
- Est-ce que les tapis et les moquettes n'ont pas de coins qui se replient, de déchirures ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Salle d'eau

- Utilisez-vous un tapis de caoutchouc ou antidérapant dans la baignoire ou la douche ?
- Avez-vous une barre de sécurité pour vous agripper à la baignoire ou au mur de la douche ?
- Placez-vous le savon dans un porte savon facile à atteindre ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Circulation

- Pouvez-vous circuler à travers chaque pièce sans avoir à contourner des meubles ?
- La circulation de votre chambre à coucher aux WC ou à la salle de bains, est-elle libre d'obstacles ?
- Les fils du téléphone et autres appareils avec fils trainent-ils dans des zones où on circule ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Éclairage

- Les interrupteurs pour l'éclairage sont-ils placés près des portes ?
- Avez-vous suffisamment d'éclairage pour éliminer les zones d'ombre ?
- Avez-vous un interrupteur pour la lumière facile à atteindre quand vous êtes au lit ?
- Avez-vous de la lumière dans vos WC et dans le couloir qui y conduit ?
- Les escaliers sont-ils bien éclairés ?
- Est-ce qu'il y a des interrupteurs pour la lumière à la fois en haut et en bas des escaliers ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Escaliers

- Existe-t-il des rampes solidement fixées de chaque côté des escaliers et sur toute leur longueur ?
- Les escaliers sont-ils tous en bon état, sans marche cassée ou branlante ?

Oui		Non	
Oui		Non	

### Escabeaux

- Avez-vous un escabeau solide que vous utilisez pour atteindre des étagères et des placards ?
- Utilisez-vous tout le temps un escabeau, au lieu de monter sur une chaise ?
- Avant de monter sur un escabeau, vous assurez-vous que l'écarteur de sécurité est bien fixé ?
- Évitez-vous de vous placer au sommet d'un escabeau ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Extérieur

- Les chemins et les allées dans votre cour et autres endroits externes sont-ils libres d'obstacles ?
- Rangez-vous tous les outils de jardin et le tuyau d'arrosage après avoir fini de vous en servir ?
- Est-ce que les zones extérieures ne présentent pas de d'obstacles de nature à vous faire trébucher ?
- Nettoyez-vous les marches et les porches en enlevant les feuilles mouillées et la neige ?
- Avez-vous paillasons ou grattoirs à la porte d'entrée pour que les gens nettoient leurs chaussures ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Chaussures

- Vos chaussures ont-elles de bonnes semelles et de bons talons qui adhèrent bien au sol ?
- Portez-vous des souliers à talons bas ou des tennis quand vous travaillez dans votre jardin ?
- Portez-vous à l'intérieur des chaussons qui ne tombent pas ?
- Évitez-vous de marcher en chaussettes ?
- Remplacez-vous vos chaussures quand leur semelle ou leur talon sont usés ou trop lisses ?

<b>Oui</b>		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

### Vigilance

- Évitez-vous de vous précipiter pour répondre au téléphone ou à la sonnette de la porte d'entrée ?
- Si vous avez un chien, avez-vous conscience qu'il passera dans vos pieds quand vous marchez ?
- Vous agrippez-vous à une barre de sécurité quand vous quittez le bain ou la douche ?

Oui		Non	
Oui		Non	
Oui		Non	

**Autres risques :**