

Outil 4b

Évaluation du potentiel de prévention des chutes par des mesures au sein de l'habitat et dans l'environnement

Le Bureau pour la prévention des accidents (BPA) recense les principaux conseils en vue de réduire les risques de chutes chez les personnes âgées:

<https://www.bfu.ch/fr/conseils/habitat-des-seniors>

Des mesures simples pour prévenir les chutes

- Supprimer les sources de faux pas telles que des câbles qui traînent au sol.
- Veiller à la propreté du sol et essuyer immédiatement tout liquide répandu.
- Appliquer des bandes antidérapantes sur le sol de la douche et de la baignoire.
- Porter des chaussures aux semelles antidérapantes.
- Poser un paillason plat et antidérapant devant l'entrée du domicile.
- Améliorer la visibilité des marches d'escalier, par exemple en y appliquant des bandes contrastantes.
- Placer aussi des bandes antidérapantes sur les marches.

Grâce à une aide professionnelle, les personnes âgées peuvent aller encore plus loin

- Équiper le logement de revêtements de sols antidérapants, en particulier dans la cuisine et la salle de bain.
- Installer des poignées et des sièges spéciaux dans la douche et la baignoire.
- Faire réparer sans délai des escaliers endommagés.
- Bien éclairer les escaliers, mais éviter un éclairage éblouissant.
- Équiper les escaliers de mains courantes des deux côtés.

Sur le site Web du BPA mentionné ci-dessus, la conseillère ou le conseiller ainsi que les personnes âgées peuvent télécharger ou commander le document [«Autonome jusqu'à un âge avancé – Liste de contrôle pour l'habitat, entraînement et mobilité»](#) avec des informations détaillées, une check-list et des recommandations d'action.