

La chambre

Le lit

Je suis attentif

Trop haut, le lit engendre des risques de chute pendant la nuit. Trop bas, les levers et les couchers deviennent pénibles : difficultés à se mettre debout, déséquilibres, vertiges...

Conseils et astuces

Le lit doit être posé à au moins 45 cm du sol. S'il est trop bas, vous pouvez le surélever en changeant les pieds ou en utilisant des cales de rehausse.

Pour plus de confort, pensez à le rendre accessible des deux côtés.

Les placards, armoires, commodes

Je suis attentif

Les portes des armoires souvent trop lourdes peuvent être difficiles à manipuler et générer à terme des douleurs dans le dos ou les bras.

Conseils et astuces

Remplacez-les par des portes coulissantes, voire des rideaux ou des stores en tissu. Pour une meilleure visibilité et plus de confort, pensez à intégrer un éclairage dans le placard. Prévoyez également des placards et des tiroirs dont on peut atteindre le fond. Organisez les placards pour que les objets usuels soient les plus accessibles. Placez enfin les objets lourds à mi hauteur pour ne pas vous casser le dos en les saisissant.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Des meubles choisis

Je suis attentif

Trop de meubles encombrant, gênent la circulation, et notamment l'accès aux toilettes la nuit. Vous pouvez vous cogner et vous trouver désorienté.

Conseils et astuces

A côté du lit, disposez une table de nuit robuste, stable et suffisamment vaste pour accueillir lampe de chevet, livre, lunettes, verre d'eau ou téléphone.

Vous pouvez aussi installer un fauteuil à bras confortable pour vous reposer ou lire dans votre chambre si vous ne souhaitez pas rester au lit. Le fauteuil à bras représente également un appui utile au moment de l'habillage et du déshabillage.

Des lumières adaptées

Je suis attentif

Des lumières mal placées ou d'intensité trop faible masquent les objets laissés à terre, augmentant le risque de chuter ou d'heurter un coin de meuble. Sans compter qu'il est également plus difficile de lire lorsque la pièce est mal éclairée.

Conseils et astuces

Installez des appliques avec des interrupteurs phosphorescents à portée de main, notamment près du lit. Elles seront moins dangereuses qu'une lampe de chevet dont le fil traîne au sol et libèrent de l'espace sur la table de chevet.

Pensez à installer des prises de courant en nombre suffisant pour éviter de faire courir des fils tout autour de la pièce, ainsi qu'un va et vient du lit à la porte pour allumer et éteindre sans traverser à l'aveugle.

Des ampoules de 75 watts minimum sont indispensables à la lecture.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Les tapis

Je suis attentif

Les tapis plissés ou mal fixés au sol engendrent un risque majeur de perte d'équilibre et donc de chute.

Conseils et astuces

Soyez intransigeant sur ce point. Les tapis doivent être fixés au sol. Il existe des rubans adhésifs double face ou des sous-tapis antidérapants extrêmement efficaces.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent