

Quizz d'auto diagnostic pour un habitat fluide et sécurisé

Un lieu de vie doit évoluer avec l'âge. Il suffit parfois de se poser les bonnes questions pour savoir si des modifications ou des aménagements s'imposent.

1. Y a-t-il dans le salon, le couloir, la chambre des fils qui traînent au sol ?
2. Le fil de recharge de votre téléphone portable traîne-t-il régulièrement au sol ?
3. Avez-vous mis un tapis au sol dans votre salon ?
4. Y a-t-il des objets de décoration (ou de stockage) sur les marches de votre escalier intérieur ?
5. Vous arrive-t-il de vous déplacer la nuit sans lumière ?
6. Y a-t-il un tapis au sol dans votre salle de bains ?
7. Avez-vous changé récemment le tuyau d'alimentation de la cuisinière à gaz ?
8. Avez-vous déjà manqué ne serait-ce qu'une fois de perdre l'équilibre en sortant de la baignoire ?
9. Vous arrive-t-il de marcher sur un sol humide, dans la salle de bains ou la cuisine par exemple ?
10. Devez-vous grimper sur un tabouret pour attraper la vaisselle ou les ustensiles de cuisine ?
11. Dans la cuisine, devez-vous vous plier en deux pour saisir une pile d'assiettes ?
12. Dans la cuisine, avez-vous le sentiment que le plan de travail est situé trop bas ou trop haut, à une hauteur inadaptée ?
13. Avez-vous parfois l'impression qu'un espace de votre appartement ou de votre maison manque de lumière ?



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

14. Votre couloir est-il encombré de meubles inadaptés ou inutiles, de chaussures, d'objets entreposés ?
15. Au moment de sortir, passez-vous du temps à chercher vos clés, parapluie, téléphone ?

Vous avez entre 0 et 5 réponses positives

Bravo ! Vous êtes très prudent et votre logement est adapté à votre vie quotidienne. Vous prévenez les chutes ou glissades en évitant ou fixant des tapis au sol, anticipez les tours de rein en adaptant les meubles à votre usage... Continuez à observer vos besoins. Si vous cherchez des conseils ou idées pratiques, n'hésitez pas à consulter les réponses des experts sur le site « jamenagemonlogement ».

Vous avez entre 6 et 10 réponses positives

Vous vous préoccupez de l'aménagement de votre logement et vous avez raison. Il existe des solutions simples et non coûteuses qui permettent de prévenir les chutes. N'hésitez pas à consulter les différentes pages du site « jamenagemonlogement ». Elles vous permettront de mesurer comme il est parfois simple d'adapter son lieu de vie pour minimiser les risques. Vous pouvez aussi participer à aux ateliers « Bien vieillir chez soi » du Prif, une mine d'informations et de conseils concrets.

Vous avez entre 11 et 15 réponses positives

Il est temps de réfléchir à l'aménagement de votre logement. Même si aujourd'hui vous vous y sentez bien, l'avancée en âge entraîne souvent une baisse de la vision et de l'équilibre, des douleurs articulaires... N'attendez pas ! D'autant que la plupart des aménagements ne génèrent aucun frais. Vous pouvez aussi faire appel à un **ergothérapeute**. Il vous donnera des conseils simples et pratiques.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent