

Chasse aux obstacles : associer les risques du domicile à la solution pour les éviter

Pièce de vie



Risques	Solutions
Circuler dans l'appartement/la maison	1 o Utiliser un téléphone sans fil et multiplier les prises de courant
Faire des allers-retours dans la cuisine pour installer ou débarrasser la table	2 o Fixer des pastilles antidérapantes sous les pieds des meubles ; éviter les coussins glissants
Circuler dans la pièce	3 o Installer un éclairage approprié, diversifié et facile d'accès (changer les ampoules)
Se prendre les pieds dans des câbles	4 o Utiliser un ruban adhésif double-face et des tapis antidérapants
Glisser en se levant d'une chaise ou en s'asseyant	5 o Utiliser une table roulante ; installer le vaisselier dans la salle à manger
Se prendre les pieds et/ou glisser à cause du tapis	6 o Limiter le nombre de meubles et dégager les espaces de circulation



Tous en mouvement !

Bonnes réponses : 1C - 2E - 3F - 4A - 5B - 6D

Explications

- 1- Un éclairage adapté permet d'éviter les zones d'ombres. Pensez à diversifier les sources de lumière par des plafonniers et des lampes. Installez des interrupteurs-bouton au sol pour les lampadaires ainsi que des interrupteurs phosphorescents ou à veilleuse pour éviter les recherches dans le noir. Et mettez vos lunettes, adaptées à votre vue !
- 2- La diminution du nombre d'allers-retours grâce à l'utilisation d'une table roulante comme au rangement des objets au plus près de l'endroit de leur utilisation permet de limiter les risques liés aux déplacements.
- 3- Faites en sorte de pouvoir accéder facilement à vos meubles sans rencontrer d'obstacle.
- 4- Multipliez les prises et fixez les fils électriques sur les murs afin d'éviter des enchevêtrements de câbles sur votre passage
- 5- En glissant, une chaise peut se renverser et vous entraîner dans sa chute. De même, attention aux coussins de canapé ou de fauteuils glissants.
- 6- Les tapis peuvent créer des obstacles imprévus en se pliant ou glisser sous vos pieds ; bien fixés au sol ils ne bougeront plus. D'une manière générale évitez les revêtements glissants, comme un parquet trop bien ciré.