

**30%** des personnes de **plus de 65 ans** sont sujettes à des chutes occasionnelles ou à répétition.



Près de **50%** des chutes à domicile ont lieu dans la salle de bain.\*

**40%** des personnes hospitalisées après une chute ne peuvent plus retourner vivre chez elles.

### ET POURTANT DES SOLUTIONS EXISTENT !

**Examiner les situations à risque, connaître votre degré d'autonomie est un 1<sup>er</sup> pas vers plus de prévention.**

## Pour mieux vous connaître (informations à donner à votre pharmacien)

### 1 Vous vous déplacez chez vous :

- Sans appréhension
- De façon autonome
- Avec difficultés
- Avec une aide externe

### 2 Dans votre salle de bain :

- Vous êtes autonome
- Vous avez de l'appréhension pour entrer dans votre baignoire / douche
- Vous avez du mal à sortir de votre baignoire
- Vous avez besoin d'une aide externe

### 3 Aux toilettes :

Vous avez du mal à vous relever  oui  non

### 4 Vous avez fait une chute à domicile dans les 6 derniers mois :

- Oui  Non

Dans quelle pièce ? .....

\*Source : HAS. Recommandations pour la pratique clinique. Prévention des chutes accidentelles chez la personnes âgées - Argumentaire



## Des aménagements pour votre salle de bain !

### Pour éviter de glisser :

- Le tapis de douche/bain avec ses ventouses antidérapantes.
- Il existe également des carrelages anti-glisse spécial salle de bain.



### Pour entrer dans votre baignoire :

- la poignée d'entrée/sortie de baignoire.
- Le siège de bain pivotant.



### Pour vous laver en position assise :

- la planche de bain, le siège de bain, les tabourets bain/douche .



### Pour vous relever :

- Les barres de maintien et barres coudées fixées sur le mur, dans la baignoire ou la douche.



### Pour économiser vos forces :

- prévoir un siège avec accoudoirs à proximité du lavabo.



## L'accès à vos toilettes en toute sécurité !

### Pour limiter vos efforts :

- Le surélévateur de toilettes (= réhausse WC) : se place sur les cuvettes standards pour augmenter leur hauteur et éviter de trop vous baisser. (Il existe différents modèles...)



### Pour vous relever plus facilement :

- Le cadre pour toilettes : Réglable en hauteur, donc utilisable avec un réhausse WC, il permet de disposer de points d'appui stables de chaque côté.
- Une barre coudée à fixer au mur.



**DES SOLUTIONS EXISTENT !**  
Demandez conseil à votre pharmacien.