Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Fragilité

Ma maison sans chute

Je coche ce qui est fait, pièce par pièce. Ce qui reste à faire, j'en parle à mon IPA ou à mes proches.

Nom	Date	Ma téléassistance / un proche à appeler

Ma check-list

Pièce	À vérifier	Fait	À faire
Partout	Éclairage suffisant, veilleuse la nuit		
Partout	Pas de tapis qui glissent ni de fils au sol		
Chambre	Lampe de chevet accessible depuis le lit		
Salle de bains	Tapis antidérapant, barre d'appui près de la douche		
Toilettes	Barre d'appui		
Escaliers	Rampe, éclairage en haut et en bas		
Cuisine	Objets courants à portée de main, sans escabeau		
Extérieur	Accès dégagé, marches bien visibles		
Moi	Chaussures fermées, je bouge chaque jour		
Moi	Médicaments relus, vue vérifiée cette année		

Si je tombe : me relever

Seulement si je n'ai pas mal. Sinon, je ne force pas, j'appelle et je me couvre.

1. Je respire, je vérifie si j'ai mal
2. Je roule sur le côté, à quatre pattes
3. Je m'approche d'un meuble stable
4. Un genou levé, pied à plat
5. Je pousse et je m'assois
6. Je signale ma chute

⚠ Après une chute

Je la signale à mon IPA ou à mon médecin, même sans blessure.

15 Douleur forte, impossible de bouger, coup à la tête, malaise : j'appelle le 15.

Sources : Haute Autorité de santé (chutes répétées, 2009), plan antichute 2022, Santé publique France (2026). Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet