



J'enlève les tapis

Sauf le tapis antidérapant de la salle de bain !

J'utilise des aides techniques si j'en ai besoin

Cannes, barres d'appui, déambulateurs, fauteuil roulant...

Je baisse la hauteur du lit

et avant de me lever, je m'assois quelques instants au bord du lit

Garder l'équilibre

J'entretiens ma forme physique

et je travaille mon équilibre, si besoin avec mon kinésithérapeute

Je choisis des chaussons adaptés

Fermés et confortables, qui tiennent bien à mes pieds

à la maison

Je prends correctement mes traitements
et je ne pratique pas l'automédication

J'enlève les objets encombrants

Je libère l'espace pour faciliter mes déplacements

J'adapte l'éclairage

Plus j'y vois, moins je trébuche

