



# JE SUIS AIDÉ À DOMICILE JE SÉCURISE MON LOGEMENT

**22 points clés**  
pour reconnaître et éviter les risques du quotidien  
pour moi et pour mon intervenant



Avec le soutien des membres signataires du contrat d'objectifs du secteur de l'accompagnement et l'aide à domicile

# LE SAVIEZ-VOUS ?

2/3

des chutes interviennent  
au domicile!<sup>1</sup>

1/3

des plus de 65 ans

1/2

des plus de 85 ans

font une chute  
chaque année

Sources : <sup>1</sup> Santé publique France, 2020 • <sup>2</sup> Assurance Maladie, 2022 • <sup>3</sup> INRS, 2021

## LES PRINCIPAUX RISQUES D'ACCIDENTS DOMESTIQUES ET DE TRAVAIL



### CHUTES

(ex. nettoyage de fenêtres ou d'objets en hauteur, de sols glissants ou encombrés)

Elles peuvent entraîner des fractures, des entorses et des traumatismes graves.



### MANUTENTION ET POSTURES

(ex. faire un lit, se baisser pour laver ou aspirer, transporter une charge lourde, faire des transferts)

Elles peuvent causer des douleurs au dos, aux épaules, aux coudes et aux poignets.



### PRODUITS CHIMIQUES

(ex. nettoyer avec des produits ménagers sans étiquette ou mélangés)

Ils peuvent provoquer des intoxications, des brûlures, des maladies de l'appareil respiratoire ou de la peau.



### ÉLECTRICITÉ ET GAZ

(ex. appareils ménagers en mauvais état ou branchements vétustes)

Les installations électriques ou appareils ménagers vétustes peuvent être à l'origine d'accidents graves d'électrocution et d'incendie.



### INFECTIONS ET ANIMAUX

(ex. présence d'un animal, contact avec une personne malade ou du linge souillé)

Le contact avec un environnement contaminé expose à des risques d'infection, d'allergie.

Côté professionnels



des accidents de travail des salariés du secteur de l'aide à domicile sont également dus aux chutes<sup>2</sup>



des accidents du travail<sup>3</sup> ont pour origine la manipulation de personnes

## 22 POINTS CLÉS POUR AGIR AU SEIN DU DOMICILE

- 1  Supprimer les obstacles
- 2  Fixer les tapis avec du scotch double face
- 3  Améliorer l'éclairage
- 4  Disposer de matériel avec des manches réglables (lave-vitre)
- 5  Ranger les fils électriques

---

- 6  Dégager l'accès au lit et au fauteuil pour pouvoir en faire le tour
- 7  S'équiper d'aides techniques pour se déplacer et/ou maintenir son équilibre (barre d'appui, verticalisateur, lève personne, déambulateur, etc.)
- 8  Disposer de matériel avec manche réglable (balai, aspirateur...)
- 9  Privilégier un caddie trois roues pour faire les courses sans le surcharger

---

- 10  Utiliser les produits conseillés par la structure d'aide à domicile
- 11  Conserver les produits dans leur bouteille d'origine
- 12  Manipuler les produits avec des gants adaptés aux produits

---

- 13  Remplacer les appareils vétustes
- 14  Faire contrôler son installation électrique/gaz par un spécialiste
- 15  Éviter de surcharger les prises de courant
- 16  Renouveler le tuyau de raccordement de gaz (cuisinière ou bouteille)
- 17  S'assurer d'une bonne ventilation, sans obstruer les bouches d'aération

---

- 18  Prévenir son entourage et sa structure d'aide à domicile en cas de maladie
- 19  Aérer quotidiennement les pièces
- 20  Porter un masque et des gants si nécessaire
- 21  Se laver les mains régulièrement
- 22  Isoler l'animal le temps de l'intervention de l'intervenant

agira également en prévention des risques professionnels.

Pour chaque risque détecté, une solution existe et peut, selon sa nature, faire l'objet d'une aide financière. **Parlez-en avec votre Service Autonomie à Domicile (SAD).**

## DES RESSOURCES UTILES POUR PRÉSERVER LA SANTÉ

- Trouver des ateliers organisés par les caisses de retraite (équilibre, mémoire, alimentation, logement...): [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)
- Faire un bilan de prévention dans un centre de prévention : [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

## DES CONSEILS POUR AMÉNAGER VOTRE LOGEMENT

- Quiz et conseils : [www.jesecurisemonlogement.fr/points-de-vigilance/](http://www.jesecurisemonlogement.fr/points-de-vigilance/)
- Aménager son logement, bénéficiaire d'aides :
  - Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat : [www.anah.fr](http://www.anah.fr)
  - Caisses de retraite : [jesecurisemonlogement.fr](http://jesecurisemonlogement.fr)
  - Solidaires pour l'habitat : [www.solihab.fr](http://www.solihab.fr)
  - Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ou de l'Autonomie (MDA)
  - "Diagnostic Bien chez moi": [www.agircarrco-actionsociale.fr/accompagner/le-diagnostic-bien-chez-moi-conseils-en-ergotherapie/](http://www.agircarrco-actionsociale.fr/accompagner/le-diagnostic-bien-chez-moi-conseils-en-ergotherapie/)
- Se faire conseiller par un ergothérapeute :
  - Association nationale française des ergothérapeutes : [www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)
  - Réseau national français des ergothérapeutes libéraux : [www.synfel-ergolib.fr](http://www.synfel-ergolib.fr)
- Si vous bénéficiez de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) n'hésitez pas à vous rapprocher de votre CDAS (Centre Départemental d'Action Sociale) et des services du conseil départemental.
- Besoin d'équipements pour simplifier votre quotidien ?
  - [www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)

Pour connaître les actions locales, rapprochez-vous de votre mairie et/ou du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de votre territoire.

## MON MÉMO TÉLÉPHONIQUE

Les urgences :

**15 et 112**

Ma structure d'aide à domicile :