

# Checklist aménagement senior

32 points à vérifier pièce par pièce — à cocher lors d'une première visite ou d'un bilan annuel.

■ Imprimez cette checklist et faites le tour avec la personne concernée. Prévoyez 30 à 45 min. Cochez les points en ordre, notez les priorités, établissez un plan d'action concret à la fin.

## ■ Entrée et couloirs

- Le couloir principal est dégagé — aucun obstacle au sol
- Un éclairage automatique est en place pour la nuit
- Les tapis sont fixés ou retirés
- Il y a un endroit stable pour s'appuyer pour mettre ses chaussures
- La porte d'entrée s'ouvre facilement (poignée, verrou)

## ■ Salle de bain

- Un tapis antidérapant est présent dans la douche ou la baignoire
- Un tapis absorbant antidérapant est présent à la sortie
- Une barre d'appui est fixée à côté des WC
- Une barre d'appui est fixée à l'entrée de la douche
- Le sol autour de la vasque est régulièrement séché
- La porte peut s'ouvrir de l'extérieur en cas de problème
- Un siège de douche est disponible si les stations debout prolongées sont difficiles

## ■ Cuisine

- Les articles fréquemment utilisés sont à portée de main sans escabeau
- Aucun escabeau instable n'est utilisé pour atteindre les hauteurs
- Le sol est régulièrement nettoyé des projections grasses
- Les médicaments du matin sont visibles et accessibles (pilulier en place)
- Un téléphone est accessible depuis la cuisine

## ■ Chambre

- Une lampe est accessible sans se lever (lampe de chevet à portée de main)
- Le chemin lit → couloir est dégagé
- La hauteur du lit est adaptée (hanches légèrement au-dessus des genoux assis)
- Un téléphone ou un dispositif d'alerte est accessible depuis le lit
- Les vêtements fréquents sont accessibles sans effort

## ■ Escaliers et extérieur

- La main courante est présente et descend jusqu'en bas
- L'éclairage est suffisant — les bords des marches sont visibles
- Des bandes antidérapantes sont en place sur les marches glissantes
- Le palier en bas et en haut est dégagé
- Le sol extérieur (entrée, terrasse) est traité contre le gel et les glissades
- La boîte aux lettres est accessible sans effort particulier

## ■ Général & sécurité

- Un numéro d'urgence est affiché de façon visible (SAMU 15, pompiers 18)
- Les médicaments sont bien rangés et étiquetés
- L'éclairage général est suffisant dans toutes les pièces
- Un dispositif d'alerte portable est disponible en cas de chute
- Le domicile est chauffé de façon homogène (pas de zone froide)
- Les coordonnées du médecin traitant sont affichées ou accessibles

**Après la checklist** — Comptez les cases non cochées et classez-les en deux catégories : ce qu'on peut faire immédiatement (moins de 50€, moins d'une heure) et ce qui nécessite une planification. Commencez par la première catégorie. Traitez la salle de bain et le couloir nocturne en priorité.

### Notes et priorités

---

---

---

---

---