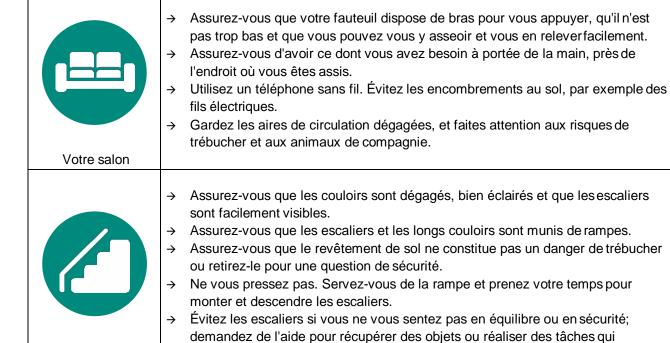
975 Alloy Dr., Suite 201 Thunder Bay, ON, P7B 5Z8 • Tel: 807-684-9425 • Fax: 807-684-9533 • Toll Free: 1-866-907-5446 • www.northwestlhin.on.ca 975, prom. Alloy, Bureau 201 Thunder Bay, ON, P7B 5Z8 • Tel: 807 684-9425 • Telécopieur : 807 684-9533 • Sans frais : 1 866 907-5446 • www.northwestlhin.on.ca

Conseils pour prévenir les chutes à la maison

Pensez-y	Conseils pour rester en sécurité
Votre chambre à coucher	 → Assurez-vous que votre lit soit de la bonne hauteur et que votre matelas soit ferme afin que vous puissiez aller au lit et en sortir de façon sécuritaire. → Tournez-vous sur le côté puis asseyez-vous avant de vous lever. → Attendez que toute sensation d'étourdissement se dissipe avant de vous lever. → Si vous vous levez durant la nuit (p. ex. pour aller à la salle de bains), si nécessaire servez-vous de votre dispositif d'aide à la marche, essayez d'avoir un commutateur ou une veilleuse près de votre lit et donnez-vous quelques instants pour vous accoutumer à la lumière.
Votre salle de bains	 → Installez et utilisez des barres d'appui ou des poteaux d'appui. Ne vous servez pas des porte-serviettes comme barre d'appui, car ils ne sont pas sécuritaires. → Gardez tous vos articles de toilette à portée de main et utilisez un ensemble support d'accessoires pour la douche. Gardez les planchers secs. → Il existe des dispositifs d'aide pour la salle de bains comme les pommes de douche à main et les sièges de bain. → Utilisez un tapis antidérapant dans le bain et la douche. → D'autres modifications à votre salle de bains pourraient être recommandées au besoin.
8	 → Repérez, éliminez ou atténuez les dangers en rendant votre espace de travail plus libre pour facilement atteindre les objets. → Gardez les objets fréquemment utilisés à portée de main, demandez de l'aide, évitez de monter sur un tabouret, une échelle ou une chaise. → Assurez-vous que la cuisine est bien éclairée et faites attention aux substances renversées. → Ne laissez rien sur le feu ou l'eau couler sans surveillance. → Évitez de transporter des objets si vous n'êtes pas en équilibre. Si vous avez recours à une marchette, servez-vous de votre panier pour transporter des objets.
Votre cuisine	





nécessitent l'utilisation des escaliers.



Vos couloirs

À l'extérieur de votre résidence

- → Assurez-vous que les aires à l'extérieur de votre résidence sont bien éclairées et dégagées, et que les surfaces sont entretenues de façon appropriée.
- Faites attention aux surfaces inégales, à la glace, à la neige, et aux dangers de trébucher ou de glisser.
- → Dégagez l'accès le long des sentiers de passage en taillant les branches d'arbres et les arbustes.
- → Portez des chaussures adéquates ayant une bonne traction adaptée aux conditions météorologiques.
- → Évitez d'utiliser des échelles. Si vous devez le faire, assurez-vous que l'échelle est sécuritaire et que vous êtes en présence de quelqu'un.
- → Gardez les marches et les sentiers de passage en bon état et libres d'encombrement, de neige, de glace et de feuilles.

 $R\'ef\'erence\ provenant\ de: \underline{https://www.health.qld.gov.au/stayonyourfeet/for-seniors/make-home-safe.asp}$

Révision - août 2017 Ref G #26