

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 • Tél: 807 684-9425 • Télécopieur : 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
 <p>Votre chambre à coucher</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ 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.</li><li>→ Tournez-vous sur le côté puis asseyez-vous avant de vous lever.</li><li>→ Attendez que toute sensation d'étourdissement se dissipe avant de vous lever.</li><li>→ 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.</li></ul>
 <p>Votre salle de bains</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ 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.</li><li>→ Gardez tous vos articles de toilette à portée de main et utilisez un ensemble support d'accessoires pour la douche. Gardez les planchers secs.</li><li>→ Il existe des dispositifs d'aide pour la salle de bains comme les pommes de douche à main et les sièges de bain.</li><li>→ Utilisez un tapis antidérapant dans le bain et la douche.</li><li>→ D'autres modifications à votre salle de bains pourraient être recommandées au besoin.</li></ul>
 <p>Votre cuisine</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Repérez, éliminez ou atténuez les dangers en rendant votre espace de travail plus libre pour facilement atteindre les objets.</li><li>→ Gardez les objets fréquemment utilisés à portée de main, demandez de l'aide, évitez de monter sur un tabouret, une échelle ou une chaise.</li><li>→ Assurez-vous que la cuisine est bien éclairée et faites attention aux substances renversées.</li><li>→ Ne laissez rien sur le feu ou l'eau couler sans surveillance.</li><li>→ 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.</li></ul>

 <p>Votre salon</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Assurez-vous que votre fauteuil dispose de bras pour vous appuyer, qu'il n'est pas trop bas et que vous pouvez vous y asseoir et vous en relever facilement.</li><li>→ Assurez-vous d'avoir ce dont vous avez besoin à portée de la main, près de l'endroit où vous êtes assis.</li><li>→ Utilisez un téléphone sans fil. Évitez les encombrements au sol, par exemple des fils électriques.</li><li>→ Gardez les aires de circulation dégagées, et faites attention aux risques de trébucher et aux animaux de compagnie.</li></ul>
 <p>Vos couloirs</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Assurez-vous que les couloirs sont dégagés, bien éclairés et que les escaliers sont facilement visibles.</li><li>→ Assurez-vous que les escaliers et les longs couloirs sont munis de rampes.</li><li>→ Assurez-vous que le revêtement de sol ne constitue pas un danger de trébucher ou retirez-le pour une question de sécurité.</li><li>→ Ne vous pressez pas. Servez-vous de la rampe et prenez votre temps pour monter et descendre les escaliers.</li><li>→ Évitez les escaliers si vous ne vous sentez pas en équilibre ou en sécurité; demandez de l'aide pour récupérer des objets ou réaliser des tâches qui nécessitent l'utilisation des escaliers.</li></ul>
 <p>À l'extérieur de votre résidence</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ 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.</li><li>→ Faites attention aux surfaces inégales, à la glace, à la neige, et aux dangers de trébucher ou de glisser.</li><li>→ Dégagez l'accès le long des sentiers de passage en taillant les branches d'arbres et les arbustes.</li><li>→ Portez des chaussures adéquates ayant une bonne traction adaptée aux conditions météorologiques.</li><li>→ 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.</li><li>→ Gardez les marches et les sentiers de passage en bon état et libres d'encombrement, de neige, de glace et de feuilles.</li></ul>

Référence provenant de : <https://www.health.qld.gov.au/stayonyourfeet/for-seniors/make-home-safe.asp>

Révision - août 2017 Ref G #26