

Facteurs de risques à domicile et dans l'environnement : **Sécurité à la maison**

- Vous pouvez communiquer avec votre centre de santé local ou votre clinique spécialisée dans les chutes pour obtenir une évaluation de la sécurité à domicile accompagnée de recommandations précises de la part d'un ergothérapeute.
- Assurez-vous que l'équipement de sécurité à domicile est bien ajusté et en bon état de fonctionnement.
- Pour obtenir de l'aide pour les réparations domiciliaires, vous pouvez communiquer avec un membre de la famille, un ami, un homme à tout faire ou un groupe de bénévoles.
- Assurez-vous que des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone sont installés et en bon état de fonctionnement (communiquez avec le service d'incendie local si vous avez besoin d'aide).



Songez à installer une ridelle pour vous aider à vous mettre au lit et à en sortir.

Gardez à portée de main les articles utilisés plus régulièrement.

Essuyez les liquides aussitôt qu'ils sont renversés.

- Ayez un téléphone facilement accessible; si vous le pouvez, gardez un téléphone sans fil ou cellulaire avec vous.
- Envisagez de vous procurer un système d'alarme personnel.

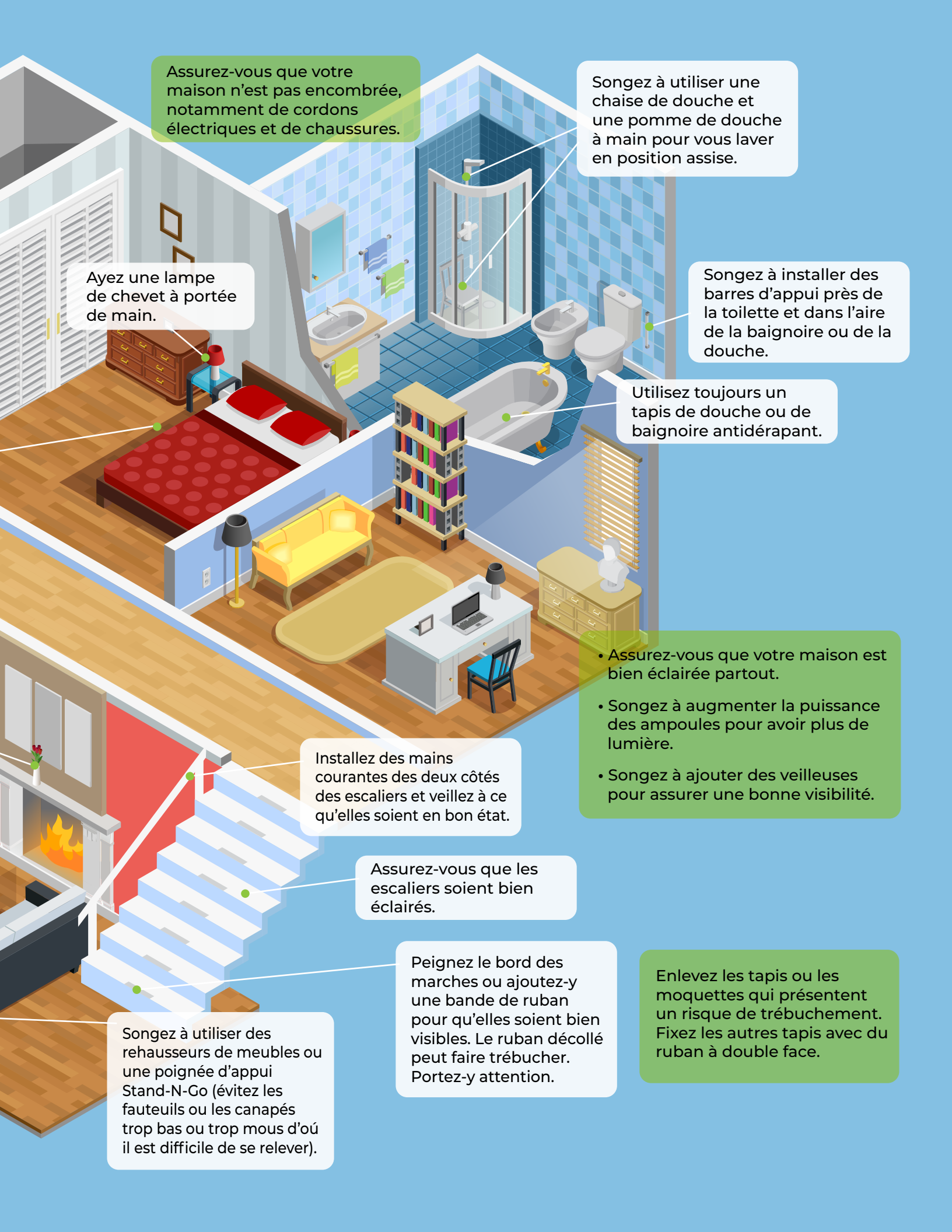
Utilisez une pince à long manche pour saisir les objets en hauteur ou au sol.

Évitez les chaises à roulettes.

Asseyez-vous dans un fauteuil doté d'un dossier, d'un siège et d'accoudoirs fermes.

Activités extérieures

- Assurez-vous que toutes les marches donnant accès à votre maison sont dotées d'une main courante et sont en bon état.
- Assurez-vous que les allées et entrées de cour menant à votre porte sont en bon état et exemptes de feuilles, de glace ou de neige.
- Veillez à ce qu'il y ait un système d'éclairage en bon état.

An isometric illustration of a home interior, showing a living room, a bedroom, a bathroom, and a staircase. The living room features a yellow sofa, a desk with a laptop, and a fireplace. The bedroom has a red bed and a dresser. The bathroom includes a bathtub, a shower, a toilet, and a sink. A staircase leads down from the living room. Various callout boxes with lines pointing to specific areas provide safety advice. Green boxes contain general advice, while white boxes point to specific items like the shower chair, handrails, and stairs.

Assurez-vous que votre maison n'est pas encombrée, notamment de cordons électriques et de chaussures.

Songez à utiliser une chaise de douche et une pomme de douche à main pour vous laver en position assise.

Ayez une lampe de chevet à portée de main.

Songez à installer des barres d'appui près de la toilette et dans l'aire de la baignoire ou de la douche.

Utilisez toujours un tapis de douche ou de baignoire antidérapant.

- Assurez-vous que votre maison est bien éclairée partout.
- Songez à augmenter la puissance des ampoules pour avoir plus de lumière.
- Songez à ajouter des veilleuses pour assurer une bonne visibilité.

Installez des mains courantes des deux côtés des escaliers et veillez à ce qu'elles soient en bon état.

Assurez-vous que les escaliers soient bien éclairés.

Peignez le bord des marches ou ajoutez-y une bande de ruban pour qu'elles soient bien visibles. Le ruban décollé peut faire trébucher. Portez-y attention.

Songez à utiliser des rehausseurs de meubles ou une poignée d'appui Stand-N-Go (évitez les fauteuils ou les canapés trop bas ou trop mous d'où il est difficile de se relever).

Enlevez les tapis ou les moquettes qui présentent un risque de trébuchement. Fixez les autres tapis avec du ruban à double face.

Facteurs de risques à domicile et dans l'environnement : **Sécurité dans la collectivité**

- Tenez-vous au chariot d'épicerie dans les supermarchés.
- Prenez garde aux planchers glissants et aux liquides renversés.

Prenez garde aux allées encombrées.

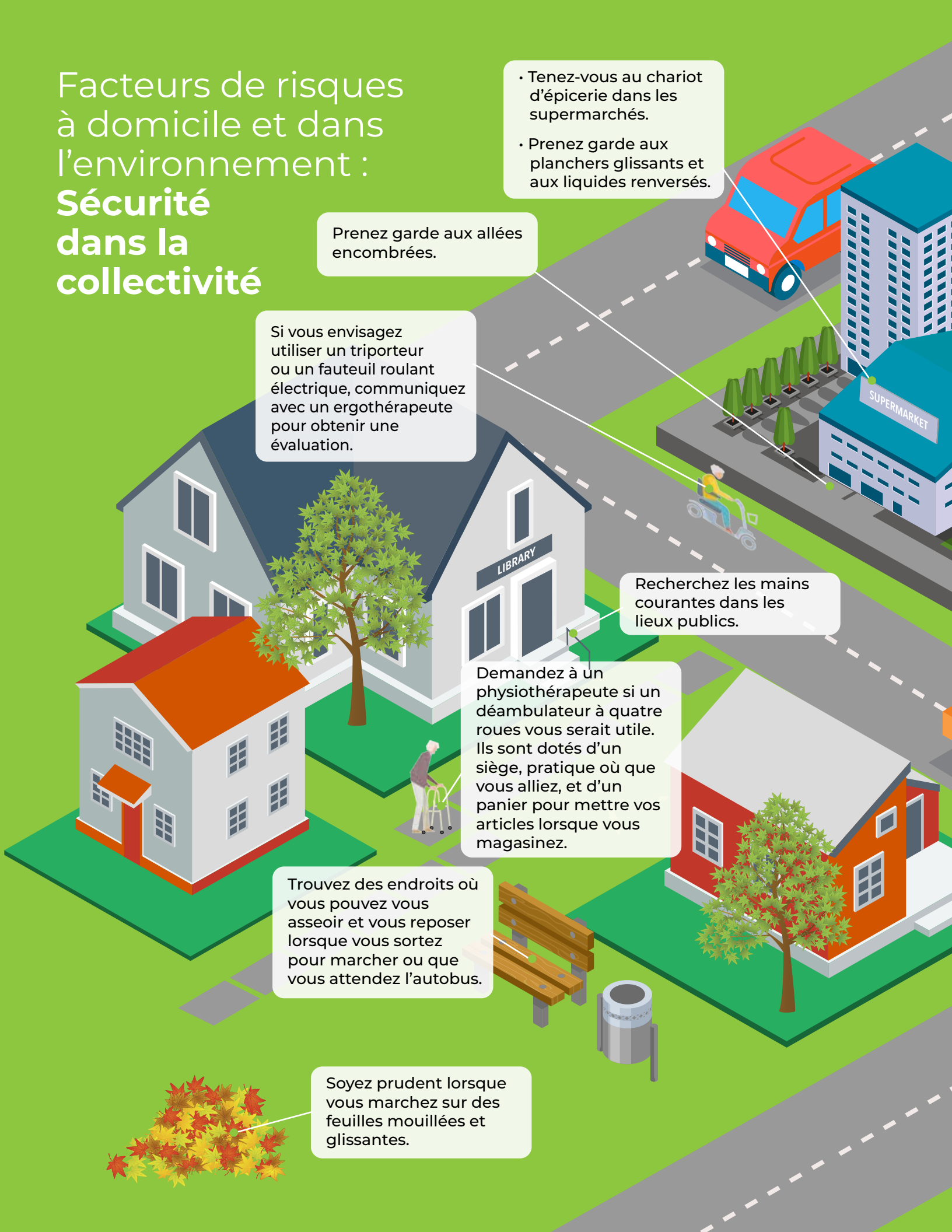
Si vous envisagez utiliser un triporteur ou un fauteuil roulant électrique, communiquez avec un ergothérapeute pour obtenir une évaluation.

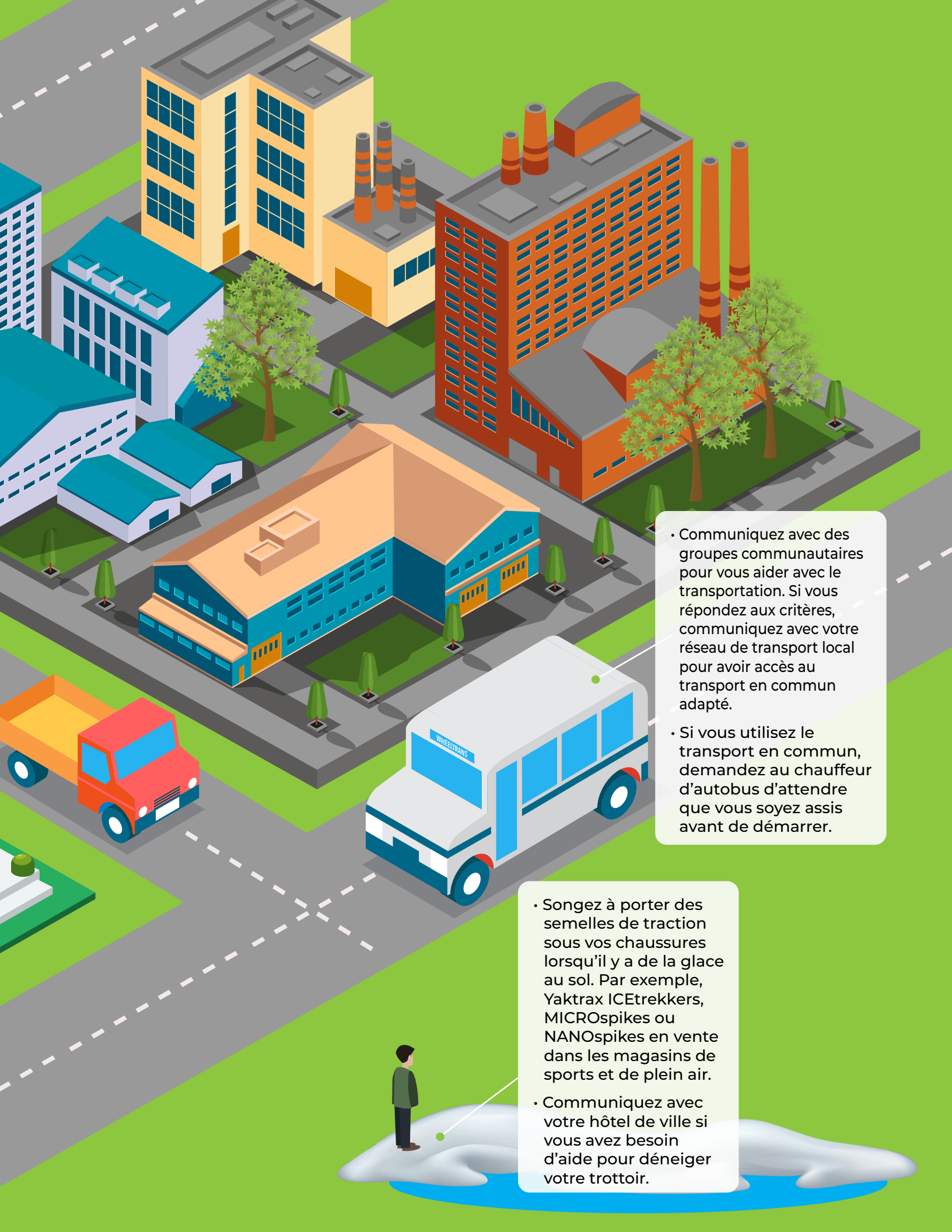
Recherchez les mains courantes dans les lieux publics.

Demandez à un physiothérapeute si un déambulateur à quatre roues vous serait utile. Ils sont dotés d'un siège, pratique où que vous alliez, et d'un panier pour mettre vos articles lorsque vous magasinez.

Trouvez des endroits où vous pouvez vous asseoir et vous reposer lorsque vous sortez pour marcher ou que vous attendez l'autobus.

Soyez prudent lorsque vous marchez sur des feuilles mouillées et glissantes.





- Communiquez avec des groupes communautaires pour vous aider avec le transport. Si vous répondez aux critères, communiquez avec votre réseau de transport local pour avoir accès au transport en commun adapté.
- Si vous utilisez le transport en commun, demandez au chauffeur d'autobus d'attendre que vous soyez assis avant de démarrer.

- Songez à porter des semelles de traction sous vos chaussures lorsqu'il y a de la glace au sol. Par exemple, Yaktrax ICETrekkers, MICROspikes ou NANOspikes en vente dans les magasins de sports et de plein air.
- Communiquez avec votre hôtel de ville si vous avez besoin d'aide pour déneiger votre trottoir.