

Liste de vérification pour l'évaluation de la sécurité à domicile



Utilisez cette liste pour vous assurer que votre domicile est sécuritaire et facilement accessible.

Dans toute la maison

- Les planchers sont stables, avec des surfaces antidérapantes et sans motifs trop chargés.
- L'éclairage est adéquat dans toute la maison, sans zones sombres ou ombragées.
- Les passages sont suffisamment larges pour permettre un accès facile et/ou l'utilisation d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant, au besoin.
- Les cordons électriques, téléphoniques et informatiques ne créent pas de risque de chute.
- Les escaliers sont en bon état, munis de rampes, et peuvent être bloqués au besoin pour des raisons de sécurité.
- Les chaises sont stables, dotées d'accoudoirs et d'une hauteur adéquate pour faciliter l'assise et le lever.
- La salle à manger est facilement accessible.
- Un système de communication est en place pour entendre la personne atteinte de Parkinson lorsqu'elle se trouve dans une autre pièce.

À faire:

- Retirer les petits tapis ou carpettes.
- Désencombrer afin de réduire les risques de chute.
- Ranger les médicaments dans un endroit sécuritaire.

Chambre à coucher

- L'environnement est calme et reposant.
- La hauteur du lit permet aux pieds de toucher le sol lorsque la personne est assise au bord du lit.
- Une demi-barrière ou un poteau d'appui est installé pour faciliter les retournements et les transferts.
- Une veilleuse est placée à un endroit facilement accessible et suffisamment lumineuse pour éclairer complètement le chemin vers la salle de bain.
- Une chaise d'aisance ou un urinal est disponible la nuit, au besoin.
- Un système de communication ou moniteur est en place pour entendre les appels à l'aide durant la nuit.

À faire:

- Placer un drap glissant ou une alaise sur la partie centrale du lit pour faciliter les retournements.
- Retirer le drap supérieur et n'utiliser qu'une couette légère.
- Éviter les draps et vêtements de nuit en flanelle, qui peuvent nuire aux mouvements.

Salle de bain

- Des barres d'appui sont installées près de la toilette, du bain et de la douche (ne pas utiliser les porte-serviettes, robinets ou porte-savon comme substituts).
- La toilette est équipée d'un siège surélevé et d'accoudoirs ou d'une barre d'appui accessibles.
- Le bain ou la douche est muni d'un banc solide avec dossier pour plus de sécurité.
- Un siège est disponible pour les tâches telles que se brosser les dents, se raser ou se coiffer, si nécessaire.
- Un système de communication ou un moniteur est en place pour entendre les appels à l'aide, au besoin.

Adapté de Caring and Coping: A Caregiver's Guide to Parkinson's Disease, Parkinson's Foundation, 2016.