



## La sécurité à la maison pour réduire le risque de chutes

Il y a plusieurs choses simples que vous pouvez faire pour améliorer la sécurité à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison et aussi réduire votre risque de chutes et de blessures. *Veillez cocher (U) chaque chose que vous faites déjà.* Essayez d'avoir un crochet **U** à chaque case! Essayez de changer vos habitudes correspondant aux cases vides.

### Sécurité personnelle

- " Éviter de porter des chaussures trop grandes ou trop petites.
- " Porter de bonnes chaussures — avec un bon support, à talons plats ou peu élevé, à bout fermé et avec des semelles antidérapantes.
- " Éviter les vêtements longs (comme les robes de chambre, les robes de soirée, les jaquettes ou les manteaux d'hiver) qui peuvent vous nuire en marchant.
- " Demander de l'aide pour les tâches que vous ne pouvez pas faire de façon sécuritaire.
- " Si votre téléphone a des boutons de composition abrégée, ajouter les numéros d'urgence
- " Louer un service de réponse personnelle aux urgences (un bouton PANIQUE) au cas où vous tombez et que vous ne pouvez pas vous relever.

### Rendre votre salle de bain sécuritaire

- " Demander à un professionnel d'installer un banc de toilette surélevé et des barres d'appui autour de la toilette et du bain.
- " Utiliser un tapis de bain ou un revêtement antidérapant dans le bain et la douche.
- " Pour plus de sécurité, utiliser un siège pour le bain.
- " Régler la température de votre chauffe-eau à moins de 49° C (120° F).
- " Installer une veilleuse.
- " Utiliser du savon liquide au lieu d'une barre de savon glissante.
- " Toujours avoir un bon éclairage dans la salle de bain et dans le corridor.

### Rendre le reste de la maison sécuritaire

- " Garder vos planchers et vos escaliers dégagés et exempts d'encombrement.
- " Ne pas monter dans une échelle, un escabeau, sur une chaise ou d'autres objets.
- " Essuyer promptement les liquides renversés.
- " Placer les cordons électriques et du téléphone dans des endroits où vous ne marchez pas.
- " Utiliser un téléphone sans fil.
- " Acheter des tapis avec un endos antidérapant (ou les coller au plancher) et fixer les rebords.
- " Installer des rampes des deux côtés des escaliers.
- " Entreposer les choses que vous utilisez souvent à une hauteur facilement accessible; vous n'aurez donc pas trop à vous pencher ou à vous étirer pour les atteindre.
- " Faites attention de ne pas trébucher sur votre animal domestique lorsque vous vous levez ou que vous marchez.
- " Utiliser des veilleuses dans la chambre, le corridor et la salle de bain.

### Sécurité à l'extérieur de la maison

- " Planifier bien vos sorties et ne vous pressez pas.
- " Installer des rampes à votre entrée.
- " S'assurer que votre entrée est bien éclairée.
- " Éviter de sortir lorsque la température est mauvaise ou si les trottoirs sont mal dégagés ou glissants.
- " Éviter de vous déplacer pendant les heures de pointe et traverser aux intersections.
- " Éviter de marcher dans des endroits mal éclairés.
- " Laisser le temps à votre vision de s'adapter aux variations d'intensité de lumière; porter des verres fumés les jours ensoleillés.