Demeurer Autonome

Liste de vérification de la sécurité à domicile

Trauma NB

Trouver L'équilibre

Utilisation de la liste de vérification de la sécurité à domicile

Les chutes chez les aînés sont souvent causées par des dangers faciles à oublier, mais simples à éliminer. La présente liste de vérification vous aidera à cerner certains des risques de chute les plus courants à l'intérieur et autour de votre maison afin de réduire votre risque de chute. De plus, elle vous présentera des suggestions utiles pour réduire et éliminer ces risques.

La **Liste de vérification de la sécurité à domicile** comprend des questions sur les risques qu'on peut trouver dans les différentes pièces de sa maison. Au fur et à mesure que vous examinez chaque pièce et répondez aux questions, notez tous les changements ou réparations qui doivent être effectués dans votre copie du **Plan d'action personnelle** qui accompagne ce guide. Dans la mesure du possible, demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider.

Une fois que vous avez terminé, révisez vos notes et dressez un plan pour éliminer les risques que vous avez découverts. Cependant, il est important de déterminer quelles tâches vous pouvez accomplir vous-même, lesquelles nécessitent deux personnes ou plus pour accomplir, et lesquelles ont besoin d'assistance professionnelle. Si vous êtes incertain, vous êtes encouragé à consulter un professionnel agréé avant de commencer. Gardez à l'esprit que vous pouvez créer un nouveau danger si vous essayez de réparer quelque chose d'une manière non sécuritaire.

Merci d'avoir pris le temps d'améliorer la sécurité de votre foyer pour vous-même, pour votre famille et pour vos amis!

Avertissement : **L'information présentée dans cette publication se veut un guide pour aider à réduire le risque de chute chez les aînés. Le présent guide n'énumère pas tous les risques de chute qui peuvent exister à l'intérieur et autour de la maison. Les recommandations présentées dans le présent document peuvent ne pas convenir à toutes les situations. L'utilisateur de ce guide doit prendre toutes les mesures raisonnables pour reconnaître les tâches qui pourraient exiger l'intervention de deux personnes ou plus ou une expertise professionnelle.**

Table des matières

À l'extérieur de votre maison 1

Garage 1

Escaliers 2

Planchers et couloirs 3

Sous-sol et salle de lavage 3

Salle de bain 4

Salon 5

Chambre à coucher 5

Cuisine 6

Préoccupations de sécurité incendie 7

Autres préoccupations de sécurité 8

À l'extérieur de votre maison

	Oui	Non	S.O.
1. Les aires de passage autour de votre maison sont-elles en bon état? **Action suggérée:** Faites réparer vos aires de passage avant l'hiver afin d'éviter les risques de chute cachés. Assurer vous de trouver une solution aux dangers les plus courants tel que des fissures, des trous ou des surfaces inégales.			
2. Les aires de passage sont-elles exemptes d'arbustes et de feuilles? **Action suggérée:** Placez tous vos outils de jardin dans un lieu d'entreposage approprié à l'écart des aires de passage. Utilisez un enrouleur pour ranger votre tuyau d'arrosage. Taillez les arbustes et les buissons afin qu'ils n'empiètent pas sur les aires de passage. Éliminez des aires de passage les feuilles qui pourraient cacher des risques de chute potentiels.			
3. Les aires de passage sont-elles exemptes de glace et de neige? **Action suggérée:** Enlevez la neige immédiatement après quelle tombe. Gardez un sac de gros sel (ou autre type de fondant à glace) à chaque porte pour pouvoir l'épandre sur des surfaces glacées en cas de besoin.			
4. Les aires de passage et les entrées sont-elles bien éclairées le soir? **Action suggérée:** Installez des lumières supplémentaires à l'extérieur de votre maison afin de bien éclairer vos aires de passage et vos entrées. Il est recommandé d'utiliser un système d'éclairage à détecteur qui s'allument automatiquement au besoin.			
5. Les entrées menant à votre maison sont-elles en bon état ? **Action suggérée:** Réparez les marches lâches, fissurées ou inégales dès que possible. Assurez-vous que tous les escaliers et/ou rampes d'accès extérieurs sont munis de rampes robustes et faciles à saisir des deux côtés de l'entrée.			
6. Le bord de vos marches extérieures est-il antidérapant et bien visible? **Action suggérée:** Assurez-vous que les marches extérieures sont faciles à voir en peignant l'avant de l'arête de la marche d'une couleur contrastante ou en collant des bandes antidérapantes.			

Garage

	Oui	Non	S.O.
7. Lorsque votre voiture est dans le garage, pouvez-vous y entrer et en sortir facilement? **Action suggérée:** Les aires de passage autour de la voiture devraient être dégagées. Utilisez des étagères de rangement pour aider à organiser votre garage. Rangez vos objets lourds sur les étagères du bas.			
8. Votre garage est-il exempt de débris et autres dangers? **Action suggérée:** Il ne faut pas encombrer le plancher du garage. Vérifiez si des liquides s'échappent de votre véhicule et nettoyez immédiatement les taches mouillées.			
9. Votre garage est-il bien éclairé? **Action suggérée:** De nombreux garages ont une seule lumière située dans le milieu de la pièce, ce qui ne suffit pas à éclairer tout le garage. Au besoin, installez d'autres lumières pour éclairer le garage convenablement.			

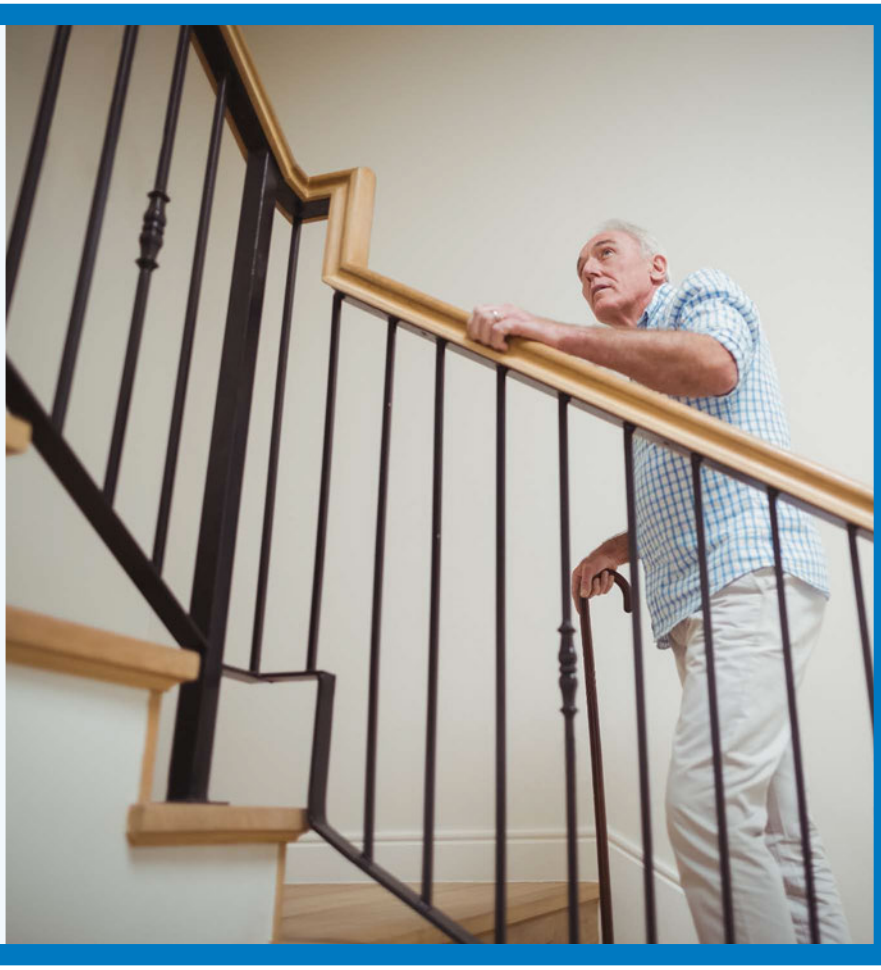
Escaliers

	Oui	Non	S.O.
10. Les escaliers sont-ils sécuritaires et en bon état? **Action suggérée:** Enlevez tous tapis mal fixés ou déchirés des marches d'escaliers et les carpettes du haut des escaliers. Réparez les marches lâches ou inégales le plus tôt possible.			
11. Tous les escaliers sont-ils munis d'une rampe solide? **Action suggérée:** Assurez-vous que les rampes dépassent la marche du haut et la marche du bas. Réparez les rampes desserrées ou remplacez-les. Il doit y avoir une rampe des deux côtés de l'escalier pour un maximum de sécurité.			
12. Êtes-vous capable de bien voir le bord des marches? **Action suggérée:** On peut améliorer la sécurité des escaliers en peignant l'arête avant des marches d'une couleur contrastante ou en posant une bande antidérapante adhésive sur les marches. Il est aussi important de s'assurer de ne rien laisser traîner dans les escaliers, car c'est une cause commune de risque de trébuchement.			
13. Tous les escaliers sont-ils bien éclairés? **Action suggérée:** Assurez-vous que les interrupteurs d'éclairage au haut et au bas des escaliers fonctionnent de manière appropriée afin d'éviter d'utiliser les escaliers dans la noirceur. Installez une veilleuse près de l'escalier comme éclairage supplémentaire.			

Saviez-vous que?

Si nécessaire, il est important de savoir comment utiliser les escaliers en toute sécurité avec l'aide d'une canne. Pour monter les escaliers, placez votre canne dans la main du côté opposé de votre jambe faible. Avec votre main libre, saisissez la rampe. Montez d'abord sur votre bonne jambe, puis montez sur la jambe la plus faible et procédez prudemment.

Pour descendre les escaliers, mettez votre canne sur la marche en premier, puis votre jambe plus faible. Continuez ensuite avec votre bonne jambe, qui portera votre poids corporel.



Planchers et couloirs

	Oui	Non	S.O.
14. Tous les planchers et couloirs sont-ils bien éclairés? **Action suggérée:** Assurez-vous que tous les interrupteurs d'éclairage fonctionnent de manière appropriée. Installez des lumières à détecteur de mouvement rechargeables qui s'allument automatiquement pour vous aider à trouver votre chemin la nuit ou durant une panne d'électricité.			
15. Est-ce que vos tapis et carpettes sont à plat et exempts de plis ou de rebords courbés? **Action suggérée:** Enlevez tous les tapis et carpettes mal fixés ou assurez-vous qu'ils sont fixés à l'aide de ruban double face ou d'un envers antidérapant afin qu'ils ne glissent pas.			
16. Les planchers sont-ils exempts de tout encombrement? **Action suggérée:** Évitez de mettre des objets sur le plancher (surtout dans les principales zones de circulation), car ils peuvent vous faire trébucher. Envisagez d'utiliser du ruban adhésif ou des serre-câbles pour fixer les cordons, les fils et les câbles contre le mur afin d'éviter de trébucher sur eux.			
17. La surface des planchers est-elle antidérapante? **Action suggérée:** Vous risquez moins de glisser sur des surfaces comme des tapis ou des carreaux non vernis. Ces surfaces sont préférables aux planchers polis qui peuvent être glissants. Portez des pantoufles ou des chaussures bien ajustées avec des semelles antidérapantes lorsque vous marchez autour de la maison.			

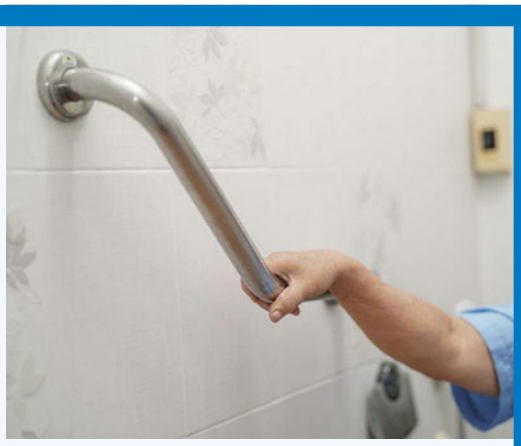
Sous-sol et salle de lavage

	Oui	Non	S.O.
18. Votre salle de lavage et votre sous-sol sont-ils bien éclairés? **Action suggérée:** De nombreuses pièces au sous-sol, y compris la salle de lavage, ont de petites fenêtres. Il devrait toujours y avoir assez d'éclairage pour que vous puissiez voir toutes les zones de la pièce.			
19. Pouvez-vous accéder rapidement et facilement à votre boîte de disjoncteurs, à votre appareil de chauffage et à vos autres appareils au sous-sol? **Action suggérée:** Il est essentiel de pouvoir accéder rapidement à votre appareil de chauffage ou à votre boîte de disjoncteurs afin de prévenir ou de contrôler certains incidents. Communiquez avec un professionnel pour connaître les lois et règlements concernant l'aire entourant ces appareils et d'autres.			
20. Le trajet vers la laveuse et la sécheuse est-il dégagé? **Action suggérée:** Souvent, la salle de lavage se trouve dans une aire de rangement ou dans la chambre à appareil de chauffage où les tuyaux et les fils sont à découvert. Assurez-vous de pouvoir circuler dans la pièce en toute sécurité en transportant vos articles pour la lessive.			
21. Votre salle de lavage évacue-t-elle l'eau convenablement? **Action suggérée:** Gardez un tapis antidérapant dans la région principale de la salle de lavage, car le plancher peut devenir mouillé. Les déversements d'eau doivent couler naturellement vers le drain de plancher. Si vous remarquez des flaques d'eau stagnante, contactez un professionnel dès que possible. Essuyez immédiatement tout déversement de liquide.			

Salle de bain

	Oui	Non	S.O.
22. Utilisez-vous des tapis antidérapants dans la salle de bains? **Action suggérée:** Utilisez des tapis antidérapants près de la douche et de la baignoire. Il est recommandé d'utiliser des bandes antidérapantes peintes ou adhésives dans la douche et la baignoire.			
23. Est-ce que les articles de salle de bain communs sont à la portée de la main ? **Action suggérée:** Les articles tels que le savon, le shampooing et la serviette de bain devraient être à la portée de la main de manière à éviter de vous étirer trop loin pour les atteindre. Rappelez-vous de placer le porte-savon et d'installer le porte-serviette stratégiquement.			
24. Avez-vous de la difficulté à rester debout dans la douche? **Action suggérée:** Un siège de baignoire ou de douche vous permet de vous doucher sans vous fatiguer ou perdre son équilibre lorsque les yeux sont fermés. De plus, il réduira la nécessité de vous pencher pour vous laver les pieds ou de vous raser les jambes. Consultez un professionnel qualifié pour déterminer le modèle convenable.			
25. Pouvez-vous utiliser les toilettes facilement ? **Action suggérée:** Envisagez d'installer une toilette haute ou un adaptateur de siège de toilette surélevé pour vous aider à monter et descendre du siège de toilette. Vous devrez peut-être également installer le porte-papier hygiénique à une meilleure portée du siège ou garder un porte-papier mobile près des toilettes.			
26. Est ce qu'il y a des barres d'appui près de la baignoire, la douche et la toilette ? **Action suggérée:** Il est recommandé de placer des barres d'appui près de la toilette. Elles sont également utiles autour de la baignoire et de la douche. Pour plus d'information, veuillez consulter la section « Saviez-vous que » ci-dessous.			

Saviez-vous que?



Les salles de bains peuvent être un endroit difficile à manœuvrer. Ils sont souvent petits avec un espace limité et des surfaces glissantes. Assurez-vous qu'il y a un chemin clair dans la salle de bains et gardez à l'esprit que les barres de serviette, les porte-papiers de toilette ou les portes de douche ne devraient pas être employées pour se tenir dessus ou soutenir le poids d'une personne. Ces appareils de salle de bains pourraient desserrer ou casser ayant pour résultat une chute sérieuse.

Pour rendre la salle de bain plus sûre, installez des barres d'appui dans les murs de la baignoire ou de la douche. Cependant, vous devrez peut-être consulter un professionnel qualifié (ergothérapeute ou physiothérapeute) pour compléter une évaluation afin de déterminer l'emplacement le plus fonctionnel pour les barres d'appui de sécurité pour la personne à risque de chutes.

Salon

	Oui	Non	S.O.
27. Êtes-vous capable de vous lever de votre fauteuil de salon de façon sécuritaire? **Action suggérée:** Assurez-vous que le fauteuil est solide et de la bonne hauteur avec des accoudoirs qui offrent un soutien adéquat. Si le fauteuil est trop bas, ajouter un coussin ou un oreiller au siège pour aider à augmenter la hauteur. Vous pouvez également considérer de placer des rehausseurs de mobilier solides sous chaque pied du fauteuil pour qu'il reste à une hauteur plus pratique.			
28. L'éclairage est-il adéquat? **Action suggérée:** Augmentez la puissance en watt des ampoules jusqu'aux limites permises. Utilisez des lampes supplémentaires avec un interrupteur à claquement de mains pour vous aider à les allumer ou à les éteindre.			
29. Votre téléphone est-il facile à atteindre? **Action suggérée:** Le téléphone sans fil est pratique, car vous pouvez le garder près de vous et vous en servir en cas d'urgence. Rappelez-vous de garder votre téléphone bien chargé en la plaçant régulièrement dans son socle qui devrait être à la portée de la main.			
30. Entendez-vous facilement votre sonnette de porte? **Action suggérée:** Utilisez un carillon de porte sans fil et placez le boîtier à un endroit où vous pouvez l'entendre facilement.			

Chambre à coucher

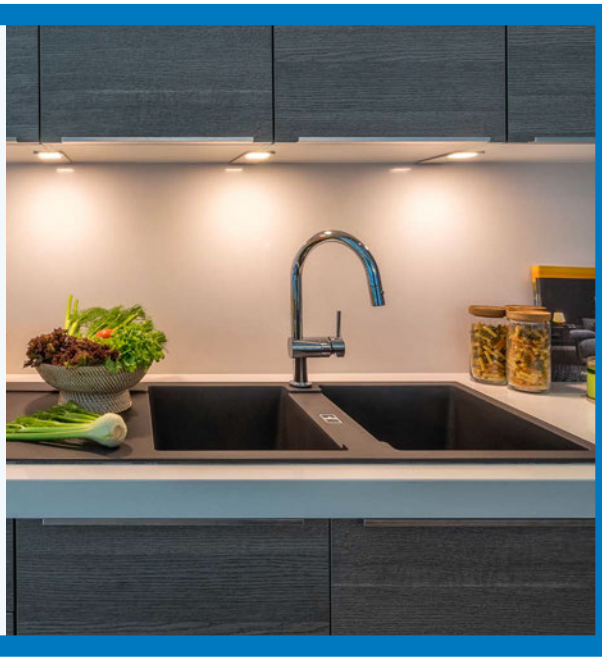
	Oui	Non	S.O.
31. Pouvez-vous allumer une lumière avant de vous lever de votre lit? **Action suggérée:** Assurez-vous d'avoir une lumière à portée de votre lit. Vous pourriez également utiliser un interrupteur à claquement de mains pour votre lampe. Gardez une lampe de poche et des piles supplémentaires dans votre table de chevet près de votre lit dans le cas d'une panne d'électricité.			
32. Êtes-vous capable de vous mettre au lit et de vous lever facilement? **Action suggérée:** Les lits devraient être à une bonne hauteur et vous permettre de vous coucher et de vous lever facilement. Il est plus facile de se mettre au lit et de se lever sur un matelas ferme. Si vous avez de la difficulté à vous mettre au lit ou à vous lever, parlez-en à un ergothérapeute.			
33. Est-ce que le chemin vers la salle de bain le plus proche est sécuritaire ? **Action suggérée:** Assurez vous qu'il y a assez de lumière jusqu'à la salle de bain le plus proche. Utilisez du ruban adhésif ou des serre-câbles pour fixer les cordons, les fils et les câbles contre le mur afin d'éviter de trébucher. Si vous portez des lunettes, assurez-vous qu'elles sont à votre portée sur votre table de chevet.			
34. Est-ce que votre garde-robe est sécuritaire ? **Action suggérée:** Assurez-vous de bien débarrasser votre garde-robe. Utilisez des paniers afin de garder de petites articles ensembles. Rangez seulement les articles légers sur les étages hautes.			

Cuisine

	Oui	Non	S.O.
35. Les portes et les tiroirs de vos armoires se ferment-ils complètement? **Action suggérée:** Vos portes et vos armoires doivent pouvoir se fermer complètement afin d'éviter de vous heurter contre l'une d'elles. Dans la mesure du possible, installez des portes d'armoire dotées d'un dispositif de fermeture automatique.			
36. Êtes-vous capable d'atteindre les articles de cuisine que vous utilisez régulièrement? **Action suggérée:** Aménagez votre cuisine de manière à pouvoir atteindre facilement les articles que vous utilisez souvent sans grimper, sans vous pencher et sans perdre votre équilibre. Rangez ces derniers au niveau de votre poitrine ou près du niveau de votre poitrine. Rangez vos gros articles et vos articles lourds sur les tablettes inférieures, et vos articles plus légers sur les tablettes supérieures.			
37. Gardez-vous un tabouret-escabeau dans votre cuisine ? **Action suggérée:** Un tabouret-escabeau est un article indispensable pour toute cuisine. Il prévient la tentation de monter sur une chaise ou un comptoir de cuisine pour atteindre les articles rangés en hauteur, ce qui est dangereux. Il est recommandé d'utiliser un tabouret-escabeau qui a été approuvé par l'Association canadienne de normalisation (CSA).			
38. Avez-vous un tapis antidérapant à l'avant de votre évier de cuisine? **Action suggérée:** Un tapis antidérapant aidera à prévenir les chutes si vous répandez de l'eau en faisant la vaisselle ou si votre plancher devient mouillé en raison de fuites imprévues de votre évier.			
39. La ventilation est-elle assez bonne pour réduire le risque de formation de buée dans vos lunettes? **Action suggérée:** Vous pouvez installer une hotte de cuisinière ou des ventilateurs d'extraction pour améliorer la ventilation lorsque vous cuisinez.			

Saviez-vous que?

Avec l'âge, notre vision peut s'affaiblir. L'ajout d'un éclairage approprié vous aidera à trouver votre chemin autour de la cuisine et le rendre plus facile pour vous d'éviter les blessures. Installez un éclairage supplémentaire au fourneau, à l'évier, sur les comptoirs et dans d'autres zones de travail pour vous assurer que ces zones sont bien éclairées. Les interrupteurs doivent être situés à toutes les entrées de la cuisine. Vous pouvez également utiliser des veilleuses pour vous aider à voir plus clairement dans les situations de faible luminosité.



Préoccupations de sécurité incendie

	Oui	Non	S.O.
40. Fumez-vous à la maison ? **Action suggérée:** Fumer à l'intérieur de votre maison peut être dangereux. Nous recommandons et encourageons TOUS les aînés et les adultes à cesser de fumer pour aider à réduire le risque d'incendie à la maison en plus de réduire le risque de problèmes de santé graves. Cependant, si vous êtes un fumeur âgé, assurez-vous de ne jamais fumer dans le lit ou n'importe où l'oxygène à domicile est utilisé.			
41. Y a-t-il des détecteurs de fumée et des alarmes de monoxyde de carbone et sont-ils en bon état? **Action suggérée:** Assurez-vous d'avoir un détecteur de fumée et une alarme de monoxyde de carbone sur chaque étage de votre maison, surtout près des chambres à coucher. Testez les alarmes une fois par mois pour vous assurer que la pile fonctionne et que vous pouvez entendre l'alarme dans votre chambre à coucher. Changez les piles au moins une fois par année ou lorsque l'alarme émet des signaux sonores intermittents pour vous indiquer que les piles sont faibles. Il faut remplacer les alarmes tous les dix ans.			
42. Est-ce qu'il y a un extincteur dans la maison ? **Action suggérée:** Assurez-vous d'avoir un détecteur de fumée et une alarme de monoxyde de carbone sur chaque étage de votre maison, surtout près des chambres à coucher. Testez les alarmes une fois par mois pour vous assurer que la pile fonctionne et que vous pouvez entendre l'alarme dans votre chambre à coucher. Changez les piles au moins une fois par année ou lorsque l'alarme émet des signaux sonores intermittents pour vous indiquer que les piles sont faibles. Il faut remplacer les alarmes tous les dix ans. Gardez à l'esprit que vous devriez connaître le moyen le plus facile de quitter votre maison en plus de vous familiariser avec au moins 2 façons de sortir.			
43. Votre foyer ou poêle à bois est-il sécuritaire ? **Action suggérée:** Il est important de garder une zone d'au moins un mètre autour de la poêle à bois ou de la cheminée à l'écart de tout ce qui pourrait prendre feu ou surchauffer. Vous devrez peut-être installer un bouclier thermique derrière ou à côté du poêle à bois pour éviter des dommages causés par la chaleur aux murs voisins. N'oubliez pas d'utiliser un écran devant votre cheminée. Ne quittez jamais votre maison ou n'allez jamais vous coucher lorsqu'un feu brûle encore.			

Saviez-vous que?

Pour empêcher la créosote de s'accumuler dans votre cheminée, ne brûlez pas de carton, de déchets ou de bois vert. Brûler trop de bois à la fois peut aussi causer une accumulation de goudron et de créosote, ce qui crée un risque d'incendie. Si vous utilisez une cheminée ou un poêle à bois à la maison, assurez-vous que la cheminée soit nettoyée et entretenue régulièrement cheminée par un professionnel.

Autres préoccupations de sécurité

	Oui	Non	S.O.
44. Vos meubles sont-ils placés de manière à ce que vous puissiez utiliser facilement votre appareil de marche dans la maison? **Action suggérée:** Enlevez ou déplacez les meubles afin d'avoir assez d'espace pour utiliser facilement votre appareil d'aide à la marche. Envisagez d'enlever certains articles du sol qui sont purement décoratifs, tels que des grandes plantes en pot.			
45. Avez-vous des animaux de compagnie dans votre maison ? **Action suggérée:** Avoir un animal de compagnie autour de la maison peut aider à soulager le stress et la solitude. Cependant, il peut également conduire à plus de désordres et de blessures involontaires lors des interactions avec eux. Assurez-vous de nettoyer les déversements des bols d'eau et des miettes de nourriture qui peuvent causer des glissades. Débarrassez les planchers, couloirs et escaliers de tous jouets pour animaux. Surveillez toujours que vos animaux de compagnie ne sont pas sous les pieds.			
46. Savez-vous quoi faire en cas d'urgence ? **Action suggérée:** Préparez-vous à l'avance en cas d'urgence. Nous vous recommandons d'avoir une liste de numéros d'urgence près de tous les téléphones. En plus, envisagez d'acheter un système d'alerte médicale à un bouton pour vous aider avec une intervention d'urgence si vous êtes incapable d'utiliser votre téléphone.			

Savez-vous comment réagir ?

Si vous tombez ou si vous êtes témoin d'une chute, vous devriez connaître la façon la plus sûre de se lever sans risquer de se blesser davantage. Il est important de se rappeler que réagir correctement à la suite d'une chute peut aider à limiter les conséquences physiques et psychologiques.

Bien que vous puissiez vous sentir choqué, vous pourrez mieux évaluer la situation en restant calme. Ce que vous faites ensuite dépendra de si vous êtes blessé et si vous êtes capable de se lever sans aide.

Pour de plus amples renseignements, nous vous recommandons de consulter ce guide par étape utile qui a été élaboré par l'Agence de la santé publique du Canada.

http://www.publications.gc.ca/site/eng/340342/publication.html

Les chutes...
victime ou témoin, sachez comment réagir

Nous faisons tous des chutes à l'occasion. En vieillissant, tant le nombre de chutes que les risques de se blesser vont en augmentant. Il est donc important de savoir quoi faire lors d'une chute, que vous en soyez la victime ou le témoin.

Bien réagir à une chute peut faire toute la différence. Les conséquences physiques et psychologiques en sont souvent moins graves. Cela permet également de reprendre confiance plus rapidement et de continuer à être aussi autonome que possible.

Quelques faits

- Le tiers des personnes de 65 ans et plus font une chute chaque année, et la moitié d'entre elles en font plus d'une.
- Les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.
- Une personne âgée a neuf fois plus de chance de se blesser lors d'une chute qu'une personne de moins de 65 ans.
- Près des deux-tiers des hospitalisations des personnes âgées pour des blessures sont la conséquence d'une chute.
- Environ la moitié des chutes ont lieu à domicile.

Le Programme de traumatologie du N.-B. et nos partenaires provinciaux aimeraient vous rappeler que la majorité des blessures sont évitables !

Nous encourageons tout le monde à en apprendre plus sur comment rester en sécurité.

Pour plus d'information sur ce sujet et d'autres sujets en lien avec la prévention des blessures pour les personnes de tout âge, visitez le www.NBTrauma.ca

Trauma NB

www.traumanb.ca

Trouver L'équilibre

www.trouverlequilibrenb.ca