

Your Home Safety Checklist



A few simple steps can make your home safer and help prevent you from falling

**Staying
On Your Feet**
Taking Steps to Prevent Falls



Your Home Safety Checklist



Everyone is at risk of falling, but older adults are more at risk of serious injuries from falls. Every year, one in three Canadians 65 years of age and over experience a fall. Many of these falls occur in and around the home.

A few simple steps can make your home safer. The first step to preventing a fall is knowing what risk factors exist in and around your home. This checklist will guide you in recognizing risks by providing a series of questions that look at the safety in your home and surrounding environment.

If you answer "no" to any of the questions, the checklist suggests what action you can take to make your home safer. Most changes are easy and inexpensive.

A safer home environment can help you maintain an independent lifestyle. Make sure that you take steps to prevent falls and remain mobile and independent.

For more information on falls prevention, contact:

- Health Links – Info Santé at 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Most falls are preventable!

Take steps to prevent falls and remain mobile and independent

Information in this checklist is based on "Stay On Your Feet Western Australia" and has been adapted by the Winnipeg Regional Health Authority for use in Canada with copyright permission.

Kitchen

	Yes	No
1 Can you easily reach the kitchen items that you use regularly without climbing, bending or upsetting your balance?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Is there good lighting over work areas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do you clean up spills immediately?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Have you removed all throw rugs and mats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- Arrange your kitchen so the most frequently used items are easy to reach (between hip and eye level).
- Put rarely used things away – lighter items should be stored up high and heavy items should be stored at waist level.
- It is important to have good lighting in the kitchen.
- Always wipe up spills as they occur and keep floors clear of obstacles.
- Remove all loose throw rugs and mats.
- If needed, ensure throw rugs and mats are firmly secured and have a non-slip underlay.
- Make sure your flooring is slip-resistant and in good condition.
- If you need to use a step stool, make sure it has high, sturdy handrails. If you have strength or balance problems, do not use a step stool.
- Counters and tables should be sturdy enough to support your weight if you lean on them.
- If you need to reach high places, ask someone for help.
- Wear rubber-soled shoes in the kitchen. Never walk around in socks or slippers.
- Place your phone in an easy-to-reach location.

Bathroom

	Yes	No
1 Are your lights bright enough for you to see clearly?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Is your bathroom floor slip-resistant, even when wet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Have you removed all throw rugs and loose mats from the bathroom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Can you get on and off the toilet seat easily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Do you have your soap, shampoo and towel within easy reach so you don't have to bend or reach too far?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Are you able to get out of the bath or shower without holding on to taps or towel racks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 If you need grab bars, do you have them in the bath and shower?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Are you able to walk directly into your shower without stepping over a raised edge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- Many falls happen in the bathroom. Common causes include falling when getting on and off the toilet or in and out of the bath tub, or slipping on throw rugs or wet surfaces.
- Keep your floor clear of water and obstacles and use slip-resistant flooring.
- Remove all throw rugs and loose mats. If you must use a rug or mat in your bathroom, ensure it is firmly secured.
- A non-slip surface or self-adhesive non-slip strips can help prevent slipping in the shower and bath.
- Ensure your bathroom is brightly lit. Night-lights are an inexpensive way to provide light during darker periods of the day and at night.
- Grab bars are recommended in all positions around the tub and toilet. Never use a towel rack to support body weight.
- If you have limited energy and mobility, consider using devices such as a hand-held shower, raised toilet seat, handrail, and other equipment to make your bathroom safer.
- Move your soap and towel to a position within easy reach.
- Ensure shower doors are made of safety glass or replace with a shower curtain.
- Lower your hot water temperature to 49°C (120°F) to prevent scald burns.

Bedroom

	Yes	No
1 Are you able to turn on a light easily before you get out of bed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Can you easily get in and out of your bed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do you have a telephone next to your bed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Is there a clear, well-lit path from the bedroom to the bathroom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 If you use a walking aid, can you reach your aid easily before you get out of bed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- Have a lamp or light switch within reach of your bed. Nightlights or a flashlight will light your way from the bedroom to the bathroom.
- Keep floors free of clutter in the bedroom to allow easy access to bedroom closets and dressers.
- Remove all loose carpets and mats and make sure floor surfaces are not slippery.
- Keep a telephone on the bedside table and make sure the phone cord is away from pathways.
- Remove or secure all loose cords.
- Ensure your eyeglasses are easy to reach if you need them when you get out of bed.
- A firm mattress provides support and makes it easier to get in and out of bed. Your bed should be at a good height (average 22") so you can get in and out of it easily.
- Get out of bed slowly – sit up before you stand up to prevent dizziness.
- If you are having difficulty getting in or out of your bed, speak with your health provider.
- Make sure the items in your closet are easy to reach.
- Install a smoke alarm to alert you to danger.

Stairs

	Yes	No
1 Are stairs and steps well lit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Is there a light switch at the top and bottom of your stairs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do you have a sturdy handrail on both sides of the stairs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Are you able to see the edges of the stairs clearly?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Are non-skid treads or paint used on the edges of each step?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Are floor coverings on stairs in good condition?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- Stairs may need extra lighting.
- Lights which turn on automatically are recommended.
- Place light switches at the top and bottom of stairs.
- It is safest when handrails are on both sides of the stairs. The handrail should extend the full length of the stairs.
- Mark the edge of the stair so you can see the beginning and end of the stair. You can apply a contrasting non-slip adhesive tread or paint the stair edge white or yellow.
- Ensure that your flooring is in good condition and all carpets or runners are firmly attached.
- Do not use loose throw rugs, runners or mats.
- Keep stairs clear of all obstacles.

Floors

	Yes	No
1 Do your carpets lie flat without wrinkles or curled edges?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Have you removed all throw rugs and loose mats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do you clean up spills as soon as they occur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Are floors free of clutter and obstacles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Are all cords away from pathways?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Are floor surfaces non-slip and in good condition?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- You are less likely to slip on surfaces such as carpet or slip-resistant tiles. These surfaces are preferable to polished floors, which can be very slippery.
- Make sure your carpets are in good condition.
- Remove all throw rugs and mats as they increase your risk of falling. If they are needed, ensure they are firmly secured and have non-slip underlay.
- Always wipe up spills as soon as they occur. Some floor surfaces are particularly slippery when wet. There are also "paint-on" non-slip products.
- Use contrasting colours and textures wherever there are changes in floor level.
- Make sure your floors are free of clutter and obstacles.
- If required, rearrange furniture to provide easy access to rooms, entrances and exits.
- Try to avoid extension cords by having extra power switches installed or by putting appliances closer to electrical outlets.

Lighting

	Yes	No
1 Are your lights bright enough for you to see clearly?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Are stairs and steps well lit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Are light switches easy to reach and near each doorway?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Are there light switches at both ends of the hallway?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Can you easily switch on a light from your bed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Is there good lighting where you keep medications?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Do you have a flashlight that is easily accessible?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- To ensure your home is well lit, use the maximum wattage that your light fixtures allow. Do not exceed the wattage recommended for your light fixtures.
- Nightlights are an inexpensive way to provide light to dark hallways.
- Consider installing motion-activated or photoelectric lights (sensor lights) in hallway or stairways, or simply leave a light on in these areas at night.
- Have extra lights installed or place lamps in dark areas.
- Replace all burned out light bulbs promptly. Ask someone to help you change ceiling lights or lights that are difficult to reach.
- Consider changing bulbs to Compact Fluorescent Light Bulbs (CFLs), which last 5 to 7 years before needing replacement.
- In bedrooms, use a bedside lamp as well as overhead lights or have dual switches installed – one beside the bed and one at the entrance to the room.
- Aging makes night vision less effective. Allow time for your eyes to adjust when going to and from light and dark areas.

Outside Your Home

	Yes	No
1 Are the edges of steps clearly marked?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Do step edges have an adhesive non-slip strip?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do steps have a sturdy, easy-to-grip handrail?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Are the sidewalks, driveway and decks around your home in good repair?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Do the sidewalks, driveway and decks around your home have non-slip surfaces?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Are the entrances, decks and sidewalks well lit and clear of obstacles such as leaves, snow and ice?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Is your garage floor free of grease and oil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Is the garden kept free of hazards (e.g., rakes, hoses)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Are the public areas around your house in good repair?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

- Make sure all outside steps are highly visible by painting the front edge of the step a contrasting colour or by putting on a non-slip tread.
- Install handrails on both sides of steps and around decks.
- Ensure entrance steps, sidewalks and decks are well lit.
- Paths, sidewalks and driveways should be level, unbroken and kept free of leaves, ice and snow.
- Ensure that the surfaces of entrances, patios, sidewalks and driveways are slip-resistant and clear of obstacles.
- Ensure exterior doors are easy to open and close.
- Avoid using ladders. Have someone help you clean out eavestroughs, prune trees and do other tasks that require the use of a ladder.
- Store garden tools safely. Use a hose reel to store your garden hose.
- If you see a hazard in your community that could cause a fall, please call Health Links - Info Santé at 788-8200.

General

	Yes	No
1 Do you wear shoes with non-slip soles, even in your home?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Are all cords, furniture and clutter kept away from traffic areas like hallways and stairs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Do you have a list of emergency telephone numbers located near your phone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Can you get in and out of your chair easily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Are your pets trained to stay in places to prevent you from falling over them?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Do you know what to do if you fall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safety Tips

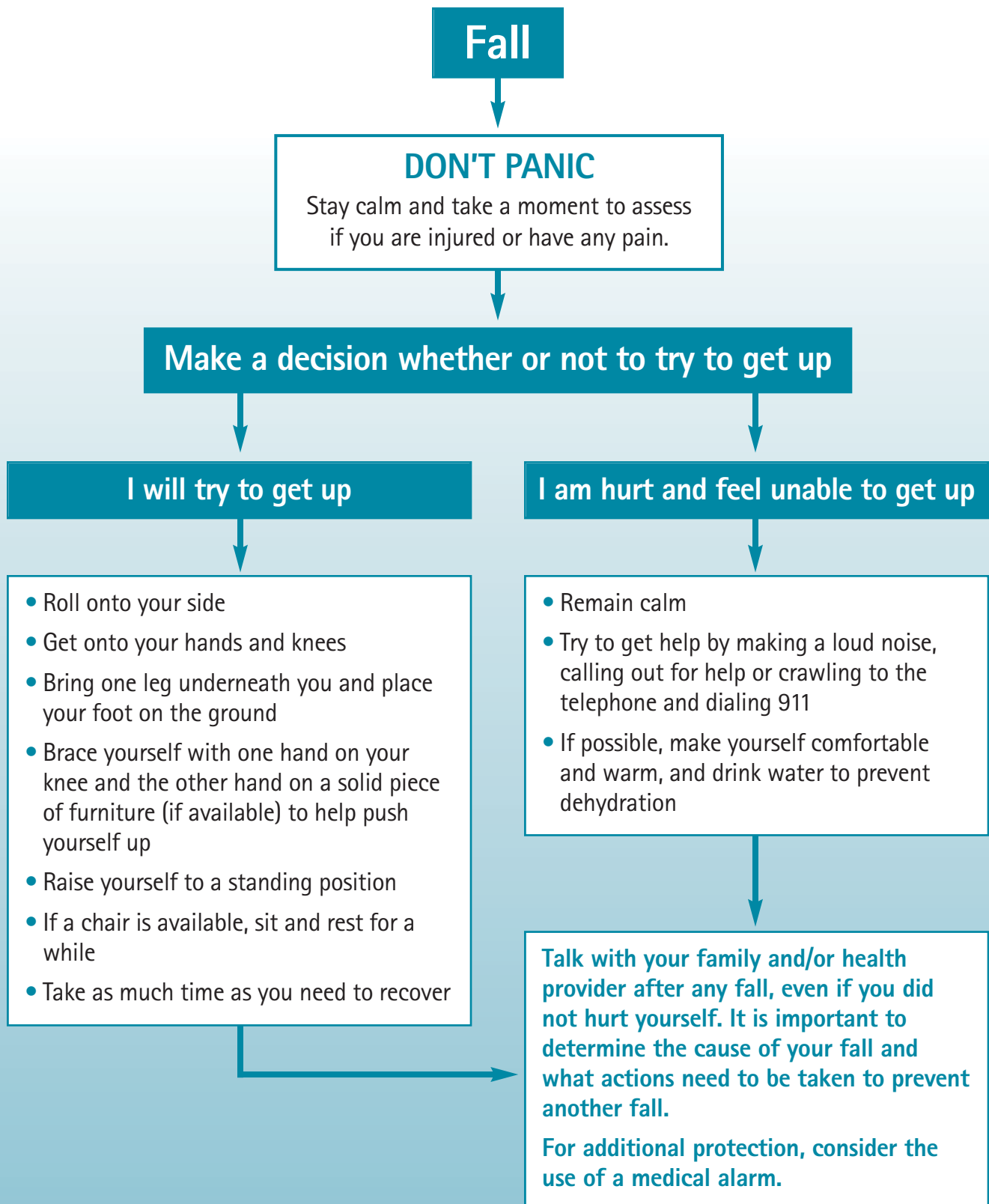
- Wear shoes in your home, not slippers, socks or stockings.
- Wear shoes that have non-slip soles with good tread and round, broad heels.
- Avoid loose fitting footwear and footwear with high heels or slippery soles.
- Sit down when dressing. Do not try to balance on one leg while getting dressed.
- Have emergency phone numbers listed near the phone.
- Consider using a medical alert service that lets you call for help at any time of the day or night.
- Put a phone near the floor in case you fall and can't get up.
- Keep all cords, furniture and clutter away from traffic areas like hallways.
- All furniture should be sturdy, secure and adequately spaced to allow you to move freely.
- Place your furniture so sturdy items are available for you to grab as you move through your home.
- If you use a walker or cane, make sure it is well-fitted.
- Chairs should have arms and be of a height that allows you to get in and out of them easily.
- Place a bell on your pet's collar so that you always know where he/she is, and place your pet's bed in a separate room at night. Obedience classes may also be useful.
- Review the information sheet at the back of this booklet – it tells you what to do if you fall.

Your personal review on home safety

Having reviewed this home safety checklist, develop your personal action plan by recording the positive steps you have taken and the changes you plan to take to make your home safer. A couple of examples are provided to help you get started.

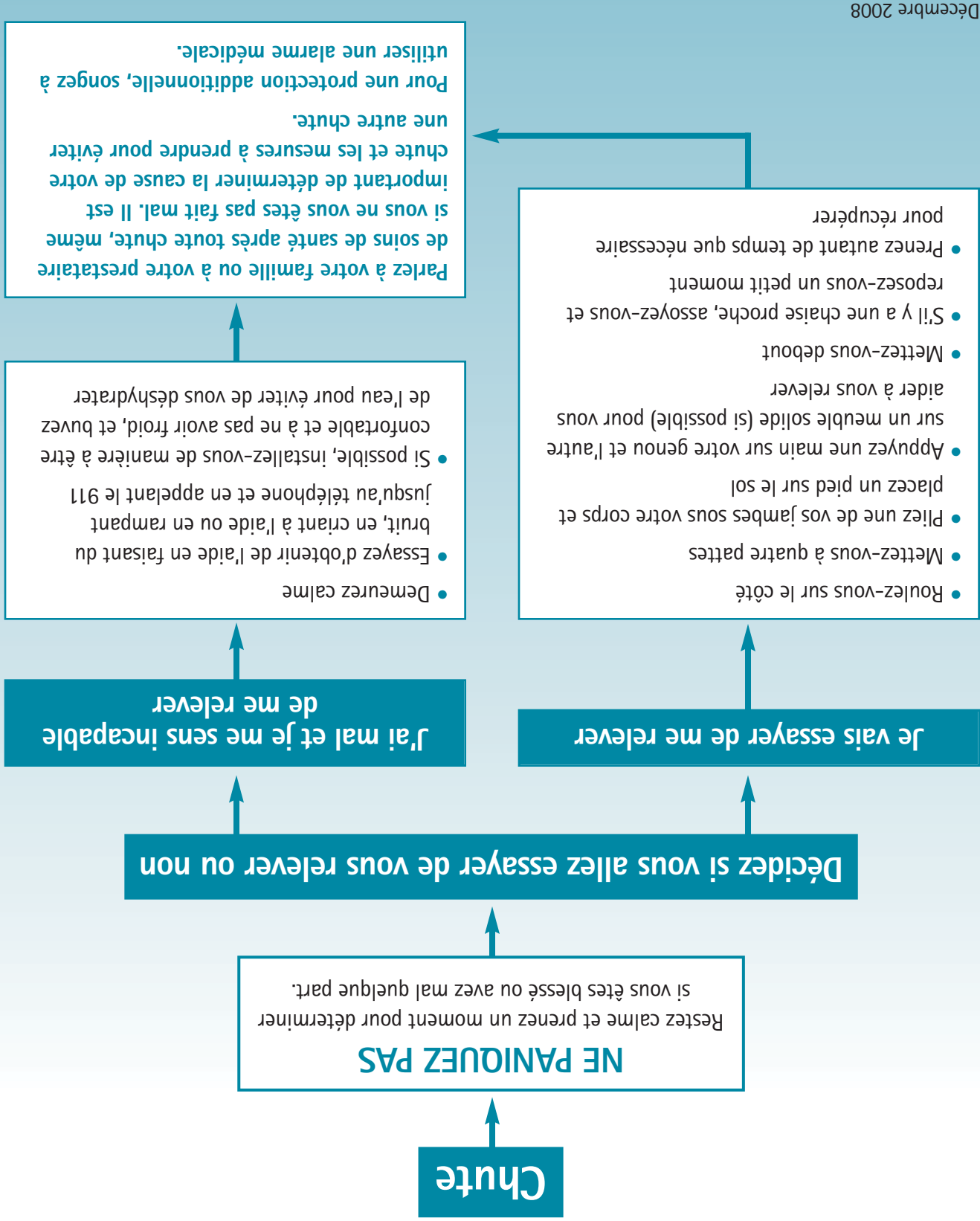
What positive steps are you already taking?	What changes might help you stay on your feet?	How will you make these changes? Is there anyone you need to contact?
I had handrails installed on both sides of my stairs to the basement	I will put a telephone next to my bed	I'll call my phone service provider to install a phone jack next to my bed

What to do if you fall when you are alone



December 2008

Que faire si vous tombez quand vous êtes seul



Décembre 2008

Votre examen personnel de votre sécurité à la maison

Maintenant que vous avez parcouru cette liste de vérification de votre sécurité à la maison, dressiez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez prises et les changements que vous prévoyez faire pour rendre votre maison plus sûre. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

<p>Quelles mesures positives avez-vous déjà prises?</p>	<p>Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied?</p>	<p>Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un?</p>
<p>J'ai fait poser une rampe de chaque côté de l'escalier du sous-sol.</p>	<p>Je vais mettre un téléphone à côté de mon lit.</p>	<p>Je vais appeler mon prestataire de service téléphonique pour faire installer une prise de téléphone à côté de mon lit.</p>

Conseils de sécurité

- Portez des souliers dans la maison, pas des pantoufles, des bas ou des collants.
- Portez des souliers qui ont de bonnes semelles antidérapantes et des talons ronds et larges.
- Évitez les souliers trop amples et les souliers à talons hauts ou semelles glissantes.
- Essayez-vous quand vous vous habillez.
- N'essayez pas de vous tenir en équilibre sur une jambe en vous habillant.
- Tenez une liste de numéros de téléphone d'urgence près du téléphone.
- Songez à utiliser un service d'alerte médicale qui vous permet d'appeler pour avoir de l'aide à tout moment de la journée ou de la nuit.
- Placez un téléphone près du plancher au cas où vous tombiez et ne pouvez vous relever.
- Tenez tous les fils électriques, les meubles et tout bric-à-brac à l'écart des endroits passants comme les corridors.

- Tous vos meubles devraient être solides, ne pas glisser et être espacés de façon à ce que vous puissiez circuler aisément.
- Placez vos meubles de façon à ce que vous puissiez vous appuyer sur des choses solides quand vous vous déplacez dans la maison.
- Si vous utilisez une marchette ou une canne, veillez à ce qu'elle soit bien ajustée.
- Vos chaises et fauteuils devraient avoir des bras et être d'une hauteur qui vous permet de vous y asseoir et de vous lever facilement.
- Placez une clochette sur le collier de votre animal de compagnie pour que vous sachiez toujours où il est, et placez son lit dans une pièce séparée la nuit. Des cours de dressage pourraient aussi être utiles.
- Lisez la feuille d'information à la fin de ce livret. Elle vous dit quoi faire si vous tombez.

		Oui		Non	
1	Portez-vous des souliers à semelles antidérapantes, même dans la maison?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Veillez-vous à ce que les fils électriques, les meubles et tout bric-à-brac soient à l'écart des endroits passants comme les corridors et les escaliers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre téléphone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Pouvez-vous facilement vous asseoir et vous lever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Vos animaux domestiques sont-ils dressés à rester là où vous ne trébucherez pas sur eux?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Savez-vous quoi faire si vous tombez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

À l'extérieur de la maison

1 Le bord des marches est-il clairement marqué? Oui Non

2 Y a-t-il une bande adhésive antidérapante sur le bord des marches? Oui Non

3 Le Perron a-t-il une rampe solide, facile à tenir? Oui Non

4 Les trottoirs, la voie d'accès au garage et les terrasses autour de votre maison sont-ils en bon état? Oui Non

5 Les trottoirs, l'allée pour la voiture et les terrasses autour de votre maison ont-ils des surfaces antidérapantes? Oui Non

6 Les entrées, terrasses et trottoirs sont-ils bien éclairés et sans obstacles tels que feuilles, neige ou glace? Oui Non

7 Le sol du garage est-il propre, sans graisse ou huile? Oui Non

8 Est-ce que vous veillez à ne rien laisser traîner dans le jardin (p. ex., râteaux, tuyaux d'arrosage)? Oui Non

9 Est-ce que les endroits publics autour de votre maison sont en bon état? Oui Non

Conseils de sécurité

- Veillez à ce que toutes les marches extérieures soient bien visibles en peignant une couleur contrastante sur le bord avant de chacune ou en y posant une bande antidérapante.
- Installez une rampe de chaque côté du Perron et autour des terrasses.
- Veillez à ce que les Perrons, trottoirs et terrasses soient bien éclairés.
- Les trottoirs, entrées et allées pour voiture devraient être de niveau, non endommagés et débarrassés des feuilles, de la glace et de la neige.
- Veillez à ce que les surfaces des entrées, terrasses, trottoirs et allées pour voiture antidérapantes et dégagées.

- Veillez à ce que les portes extérieures soient faciles à ouvrir et fermer.
- Évitez d'utiliser des échelles. Demandez à quelqu'un de vous aider à nettoyer les gouttières, élaguer les arbres et faire les autres tâches qui exigent l'emploi d'une échelle.
- Rangez les outils de jardin de manière sécuritaire. Utilisez un dévidoir pour ranger votre tuyau d'arrosage.
- Si vous voyez un danger dans votre collectivité qui pourrait causer des chutes, veuillez appeler Health Links - Info Santé au 788-8200.

Conseils de sécurité

- Pour que votre maison soit bien éclairée, utilisez des ampoules aussi puissantes que vos luminaires le permettent. Ne dépassez pas la puissance recommandée pour vos luminaires.
- Une veilleuse est un moyen peu dépendieux de faire un peu de lumière dans un corridor sombre. Songez à installer des lumières avec détecteur de mouvement ou des lumières photoélectriques (photosensibles) dans les corridors et escaliers, ou laissez simplement une lumière allumée dans ces endroits la nuit.
- Faites installer des luminaires supplémentaires ou placez des lampes dans les endroits sombres.
- Remplacez promptement les ampoules brûlées. Demandez à quelqu'un de vous aider à changer les ampoules des plafonniers et des lampes difficiles à atteindre.
- Songez à changer d'ampoules pour utiliser des ampoules fluorescentes compactes, qui durent de 5 à 7 ans avant de devoir être remplacées.
- Dans les chambres à coucher, utilisez une lampe de chevet en plus d'un plafonnier ou faites poser deux interrupteurs, un près du lit et l'autre à l'entrée de la chambre.
- Le vieillissement rend la vision nocturne moins efficace. Donnez à vos yeux le temps de s'adapter quand vous allez d'un endroit clair à un endroit sombre, et vice versa.

1	Vos lumières sont-elles assez puissantes pour que vous voyiez clairement?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Vos escaliers et marches sont-ils bien éclairés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Vos interrupteurs sont-ils faciles à atteindre et près de chaque porte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Y a-t-il un interrupteur à chaque bout du corridor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Pouvez-vous facilement allumer une lumière de votre lit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	L'endroit où vous gardez vos médicaments est-il bien éclairé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Avez-vous une lampe de poche à portée de main?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oui Non

Éclairage

1	Est-ce que vos tapis sont bien plats, sans plis ou bords retournés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Avez-vous enlevé tous les paillassons et petits tapis non fixés au sol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Nettoyez-vous dès que vous renversez quelque chose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Vos planchers sont-ils dégagés et sans obstacles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Est-ce que tous les fils sont à l'écart des endroits passants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Les surfaces sont-elles antidérapantes et en bon état?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Conseils de sécurité

- Vous risquez moins de glisser sur des surfaces comme du tapis ou du carrelage antidérapant. Ces surfaces sont préférables aux planchers polis, qui peuvent être très glissants.
- Veillez à ce que vos tapis soient en bon état.
- Enlevez tous les petits tapis et paillassons car ils augmentent vos risques de chute. S'ils sont nécessaires, veillez à ce qu'ils soient bien fixés au sol et munis d'un sous-tapis antidérapant.
- Nettoyez toujours dès que vous renversez quelque chose. Certaines surfaces de plancher sont particulièrement glissantes quand elles sont mouillées. Il existe aussi des produits antidérapants qui s'appliquent comme de la peinture.
- Utilisez des couleurs et textures contrastantes partout où le niveau du sol change.
- Ne laissez rien traîner par terre.
- Si nécessaire, disposez vos meubles différemment afin de pouvoir facilement accéder aux pièces, entrées et sorties.
- Essayez d'éviter d'utiliser des rallonges en faisant installer des prises de courant supplémentaires ou en plaçant les appareils électriques près des prises de courant.

Conseils de sécurité

- Les escaliers peuvent avoir besoin de plus de lumière.
- Il est recommandé d'avoir des lumières qui s'allument automatiquement.
- Installez un interrupteur en haut et en bas des escaliers.
- Le plus sûr est d'avoir une rampe des deux côtés de l'escalier. La rampe doit faire toute la longueur de l'escalier.
- Marquez le bord des marches de façon à ce que vous voyiez bien le début et la fin de chacune. Vous pouvez appliquer une bande adhésive contrastante antidérapante ou peindre le bord des marches en blanc ou en jaune.
- Veillez à ce que le revêtement soit en bon état et à ce que tout tapis ou chemin d'escalier soit bien fixé aux marches.
- N'utilisez pas de petits tapis, de paillassons ou de chemins d'escalier non fixés au sol.
- Ne laissez rien traîner dans les escaliers.

		Oui	Non
1	Les escaliers et marches sont-ils bien éclairés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas des escaliers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous une rampe solide des deux côtés des escaliers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Voyez-vous clairement le bord des marches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Y a-t-il une bande ou de la peinture antidérapante au bord de chaque marche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Le revêtement des escaliers est-il en bon état?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chambre à coucher

Oui Non

- | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Etes-vous capable d'allumer facilement une lumière avant de sortir du lit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Pouvez-vous facilement entrer dans votre lit et en sortir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Avez-vous un téléphone à côté de votre lit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Le chemin entre votre chambre et la salle de bain est-il dégagé et bien éclairé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Si vous utilisez une aide à la marche, pouvez-vous l'atteindre facilement avant de sortir du lit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Conseils de sécurité

- Ayez une lampe ou un interrupteur que vous pouvez atteindre de votre lit. Une veilleuse ou une lampe de poche éclaireront le chemin de votre chambre à la salle de bain.
- Ne laissez pas de choses traîner par terre dans votre chambre, afin de pouvoir facilement accéder aux placards et commodes.
- Enlevez tous les petits tapis qui ne sont pas fixés au sol et veillez à ce que les surfaces de plancher ne soient pas glissantes.
- Placez un téléphone sur votre table de chevet et veillez à ce que le fil soit à l'écart des endroits passants.
- Enlevez ou agrafez tous les fils qui pendent.
- Veillez à ce que vos lunettes soient à portée de main si vous en avez besoin quand vous sortez du lit.
- Un matelas ferme offre du soutien et rend plus faciles l'entrée et la sortie du lit. Votre lit devrait être à une bonne hauteur (en moyenne 22 po) pour que vous puissiez facilement y entrer et en sortir.
- Levez-vous du lit lentement; assoyez-vous avant de vous lever pour prévenir tout étourdissement.
- Si vous avez de la difficulté à entrer dans votre lit ou à en sortir, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.
- Veillez à ce que les choses dans votre placard soient faciles à atteindre.
- Installez un détecteur de fumée pour vous alerter au danger.

Conseils de sécurité

- De nombreuses chutes surviennent dans la salle de bain. Elles se produisent souvent au moment de s'asseoir ou de se lever de la toilette, d'entrer ou de sortir de la baignoire, ou en glissant sur un petit tapis ou une surface mouillée.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'eau et à ce que rien ne traîne sur le plancher et utilisez un revêtement de sol antidérapant.
- Enlevez tous les petits tapis et descentes de bain. Si vous avez besoin d'une descente de bain ou d'un petit tapis dans votre salle de bain, veillez à ce qu'ils soient solidement fixés au plancher.
- Une surface antidérapante ou des bandes antidérapantes autocollantes peuvent vous empêcher de glisser dans la douche et la baignoire.
- Veillez à ce que votre salle de bain soit bien éclairée. Une veilleuse est un moyen peu cher de faire un peu de lumière pendant les périodes plus sombres de la journée et la nuit.
- Il est recommandé d'avoir des barres d'appui dans toutes les positions autour de la baignoire et de la toilette. N'utilisez jamais un porte-serviettes pour soutenir le poids de votre corps.
- Si votre énergie ou votre mobilité sont limitées, songez à utiliser des dispositifs comme une douche à main, un siège de toilette surélevé, une main courante et d'autres équipements pour que votre salle de bain soit plus sûre.
- Placez votre savon et votre serviette à un endroit facile à atteindre.
- Veillez à ce que la porte de la douche soit en verre de sécurité ou remplacez-la par un rideau de douche.
- Baissez la température de votre eau chaude à 49 °C (120 °F) pour éviter les brûlures par ébullitionnement.

- | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Vos lumières sont-elles assez puissantes pour que vous voyiez clairement? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Le plancher de votre salle de bain est-il antidérapant, même mouillé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Avez-vous enlevé de votre salle de bain tous les petits tapis et descentes de bain qui ne sont pas fixés au plancher? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Pouvez-vous facilement vous asseoir et vous lever de la toilette? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Pouvez-vous facilement atteindre votre savon, votre shampooing et votre serviette sans trop vous pencher ou vous étirer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Êtes-vous capable de sortir de la baignoire ou de la douche sans vous appuyer sur le robinet ou le porte-serviettes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Si vous avez besoin de barres d'appui, en avez-vous dans la baignoire et la douche? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Pouvez-vous entrer directement dans la douche sans enjamber un bord surélevé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Salle de bain

Oui Non

1	Pouvez-vous facilement atteindre les articles de cuisine que vous utilisez régulièrement, sans grimper, vous pencher ou compromettre votre équilibre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Les aires de travail sont-elles bien éclairées?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Nettoyez-vous immédiatement quand vous renversez quelque chose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Avez-vous enlevé tous les petits tapis et paillassons?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Conseils de sécurité

- Aménagez votre cuisine de façon à ce que les articles que vous utilisez le plus souvent soient faciles à atteindre (entre la hauteur de la hanche et des yeux).
- Remisez les choses que vous utilisez rarement. Les plus légères devraient être rangées plus haut et les plus lourdes à la hauteur de la taille.
- Il est important que la cuisine soit bien éclairée.
- Nettoyez toujours immédiatement si vous renversez quelque chose et ne laissez rien trainer par terre.
- Enlevez tous les petits tapis et paillassons qui ne sont pas fixés au sol.
- S'ils sont nécessaires, veillez à ce que les petits tapis et paillassons soient fermement fixés au plancher et munis d'un sous-tapis antidérapant.
- Veillez à ce que le revêtement de votre plancher soit antidérapant et en bon état.
- Si vous devez utiliser un escabeau, veillez à ce qu'il soit muni d'un garde-corps haut et solide. Si vous avez des problèmes de force ou d'équilibre, n'utilisez pas d'escabeau.
- Les comptoirs et tables devraient être assez solides pour soutenir votre poids si vous vous appuyez dessus.
- Si vous avez besoin d'atteindre un endroit élevé, demandez à quelqu'un de vous aider.
- Portez des souliers avec des semelles en caoutchouc dans la cuisine. Ne restez jamais en pieds de bas ou en pantoufles.
- Placez votre téléphone à un endroit facile à atteindre.

La plupart des chutes peuvent être prévenues!

Prenez des mesures pour prévenir les chutes et demeurer mobile et autonome

L'information contenue dans cette liste de vérification est fondée sur « Stay On Your Feet Western Australia » et a été adaptée par l'Office régional de la santé de Winnipeg pour utilisation au Canada avec la permission des titulaires des droits d'auteur.

Pour de plus amples renseignements sur la prévention des chutes, communiquer avec :

- Health Links - Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Tout le monde court le risque de tomber, mais les personnes âgées risquent davantage de se blesser gravement en tombant. Chaque année, un Canadien sur trois de 65 ans ou plus fait une chute. Bon nombre de ces chutes prennent place dans la maison et autour.

Quelques simples précautions peuvent rendre votre maison plus sûre. La première chose à faire pour prévenir les chutes est de connaître les facteurs de risque qui existent dans votre maison et autour. Cette liste de vérification vous aidera à repérer les risques au moyen d'une série de questions qui portent sur la sécurité de votre maison et du milieu environnant.

Si vous répondez « non » à une question, la liste vous propose des mesures qui rendraient votre maison plus sûre. La plupart des changements sont faciles à faire et peu chers.

Un milieu de vie plus sûr peut vous aider à demeurer autonome. Veillez à prendre des mesures pour prévenir les chutes et demeurer mobile et autonome.

Liste de vérification

de votre sécurité à la maison

Mesures à prendre pour prévenir les chutes



Quelques simples précautions
peuvent rendre votre maison
plus sûre et prévenir les chutes



Liste de vérification de votre sécurité à la maison