

# Liste de vérification de votre sécurité à la maison



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

  
**Pour  
rester sur pied**  
*Mesures à prendre pour prévenir les chutes*

# Liste de vérification de votre sécurité à la maison



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.

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

- Health Links - Info Santé au 788-8200
- [www.wrha.mb.ca](http://www.wrha.mb.ca)

## 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.

# Cuisine

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 traîner 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.

# Salle de bain

	Oui	Non
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 shampoing 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"/>

## 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 ébullition.

# Chambre à coucher

	Oui	Non
1 Êtes-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.

# 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"/>

## 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.

# Planchers

	Oui	Non
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.

# Éclairage

	Oui	Non
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"/>

## 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 dispendieux 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.



# À l'extérieur de la maison

	Oui	Non
1 Le bord des marches est-il clairement marqué?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Y a-t-il une bande adhésive antidérapante sur le bord des marches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Le perron a-t-il une rampe solide, facile à tenir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Les trottoirs, la voie d'accès au garage et les terrasses autour de votre maison sont-ils en bon état?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Les trottoirs, l'allée pour la voiture et les terrasses autour de votre maison ont-ils des surfaces antidérapantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Les entrées, terrasses et trottoirs sont-ils bien éclairés et sans obstacles tels que feuilles, neige ou glace?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Le sol du garage est-il propre, sans graisse ou huile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Est-ce que vous veillez à ne rien laisser traîner dans le jardin (p. ex., râteaux, tuyaux d'arrosage)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Est-ce que les endroits publics autour de votre maison sont en bon état?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 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 soient 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.

# Précautions générales

	Oui	Non
1 Portez-vous des souliers à semelles antidérapantes, même dans la maison?	<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"/>
3 Avez-vous une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre téléphone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Pouvez-vous facilement vous asseoir et vous lever?	<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"/>
6 Savez-vous quoi faire si vous tombez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Conseils de sécurité

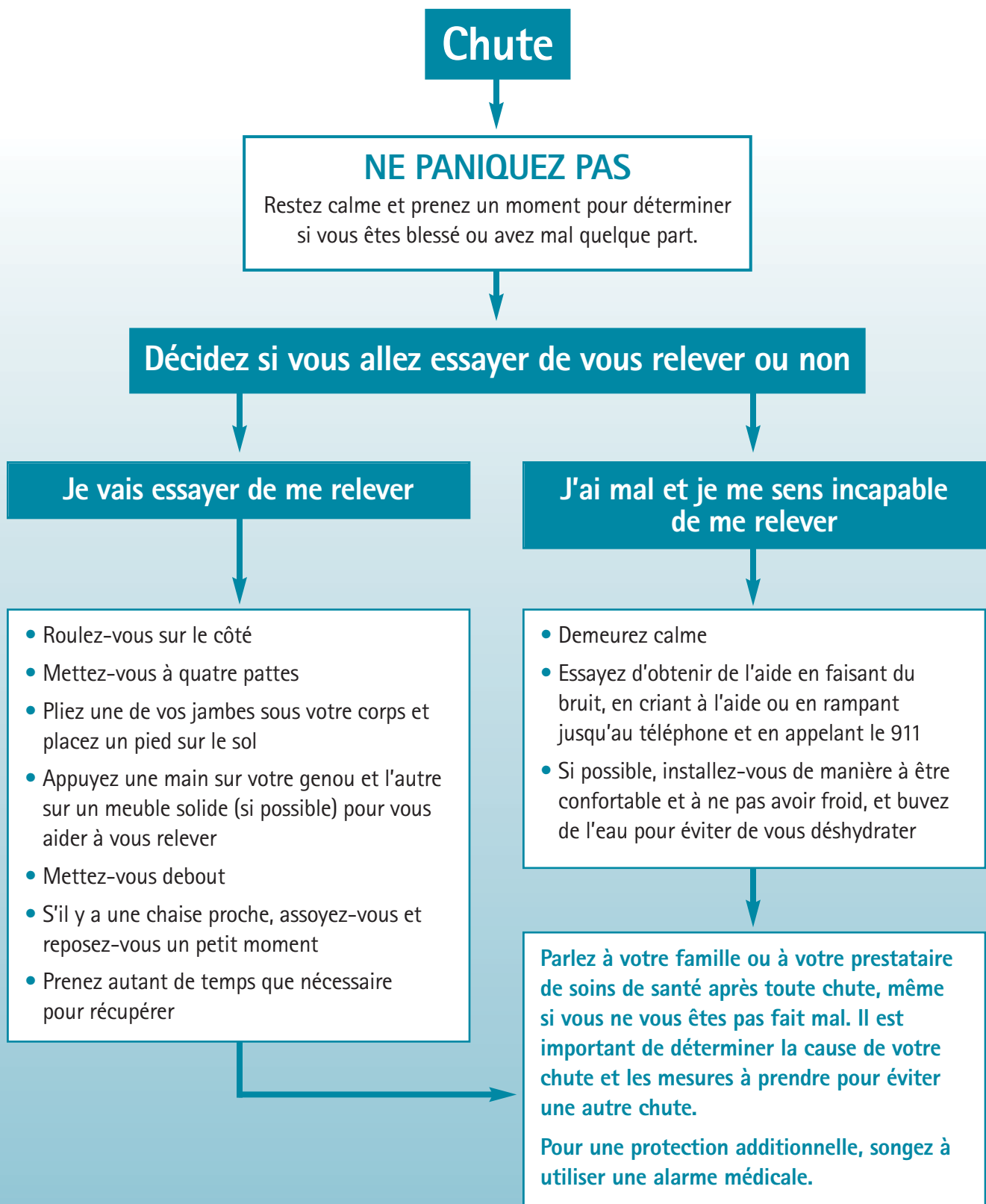
- Portez des souliers dans la maison, pas des pantoufles, des bas ou des collants.
- Portez des souliers qui ont de bonnes semelles antidérapantes et des talons ronds et larges.
- Évitez les souliers trop amples et les souliers à talons hauts ou semelles glissantes.
- Assoyez-vous quand vous vous habillez. 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 pouviez 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.

## Votre examen personnel de votre sécurité à la maison

Maintenant que vous avez parcouru cette liste de vérification de votre sécurité à la maison, dressez 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.

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

# Que faire si vous tombez quand vous êtes seul



Décembre 2008