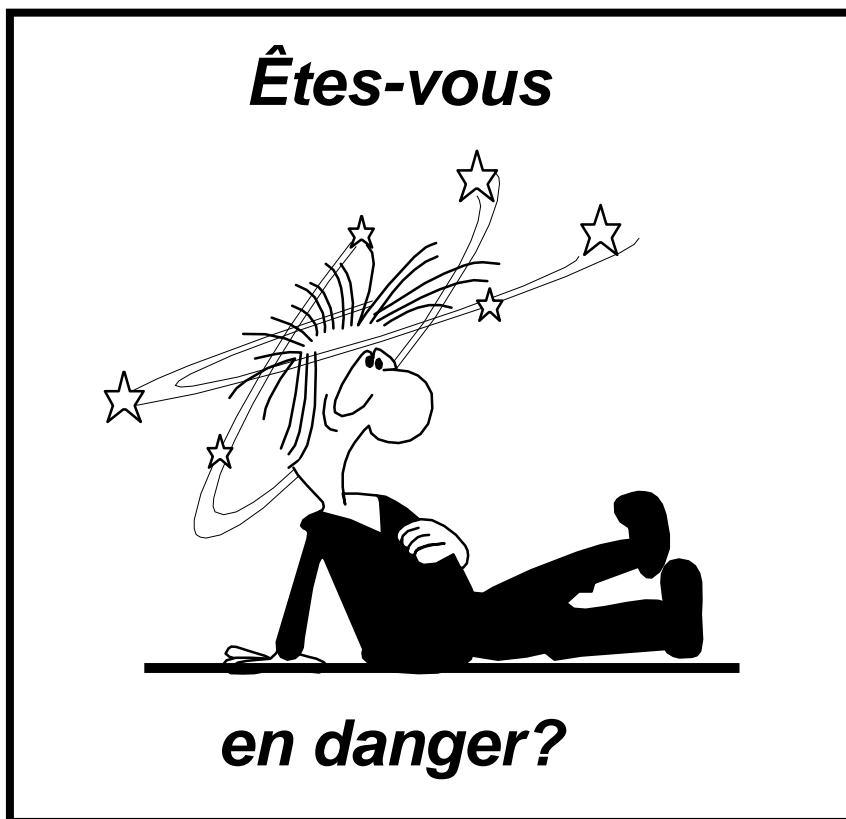


Chères personnes âgées...



LISTE DE VÉRIFICATION POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DE VOTRE DOMICILE

Améliorez votre sécurité

Prévenez les chutes et les blessures

- ❖ Répondez aux questions
- ❖ Si vous répondez "NON" à une ou à plusieurs des questions, suivez les conseils pour corriger le problème.
- ❖ Si vous ne pouvez pas corriger le problème, communiquez avec un des organismes nommés à la fin du document pour obtenir des conseils.



CUISINE



- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Avez-vous un escabeau solide pour vous aider à atteindre vos armoires? | Oui | Non |
| 2. Votre vaisselle et les autres articles utilisés tous les jours sont-ils faciles à atteindre? | Oui | Non |
| 3. Les carreaux, le linoléum et le tapis sont-ils bien fixés au sol? | Oui | Non |
| 4. Les positions "ON" et "OFF" des boutons de commande de la cuisinière sont-elles indiquées clairement? | Oui | Non |

Conseils



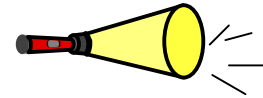
- ❖ Rangez les articles lourds dans l'armoire du bas et les articles légers à une hauteur ne dépassant pas les épaules.
- ❖ Utilisez une cire antidérapante. L'étiquette devrait le mentionner.
- ❖ Enlevez les petits tapis, car ils entraînent souvent des chutes.
- ❖ Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous cuisinez. Ils peuvent facilement prendre feu.
- ❖ Tournez les poignées des casseroles vers l'intérieur pour éviter de les renverser par accident.
- ❖ Portez des gants de cuisinier lorsque vous manipulez des plats chauds. N'oubliez pas que les plats chauffés au four micro-ondes sont également CHAUDS.
- ❖ Un magasin d'appareils électroménagers peut commander de nouveaux boutons de commande pour votre cuisinière. Vous pouvez également utiliser un marqueur rouge.
- ❖ Utilisez un escabeau muni d'une poignée et d'embouts en caoutchouc.



CHAMBRE À COUCHER / SALLE DE BAIN

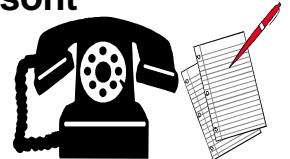


- | | | |
|--|-----|-----|
| 5. Votre salle de bain est-elle munie de barres d'appui? | Oui | Non |
| 6. Y a-t-il un tapis de bain en caoutchouc dans votre baignoire? | Oui | Non |
| 7. Y a-t-il un tapis de sécurité antidérapant à côté de la baignoire? | Oui | Non |
| 8. Le passage de la chambre à coucher à la salle de bain est-il bien éclairé la nuit? | Oui | Non |
| 9. Pouvez-vous facilement atteindre le téléphone et la lampe lorsque vous êtes couché? | Oui | Non |



Conseils

- ❖ Gardez une lampe de poche et des piles supplémentaires près du lit pour vous aider à voir lorsque les autres lumières de la pièce sont éteintes. N'utilisez JAMAIS de chandelles.
- ❖ Affichez les numéros d'urgence près de tous les téléphones.
- ❖ Pour améliorer la sécurité, installez des barres d'appui autour de la baignoire et de la toilette. Vous pouvez vous en procurer dans un magasin qui se spécialise dans les soins à domicile et les fournitures (voir les pages jaunes). Ces magasins peuvent également vous donner des conseils sur l'installation adéquate des barres.
- ❖ Les porte-serviettes NE DOIVENT PAS être utilisés comme barre d'appui.
- ❖ Les magasins qui se spécialisent dans les soins à domicile et les fournitures peuvent vous recommander d'autres produits pour votre sécurité tels que les sièges de baignoire.



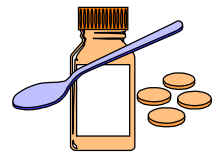
SOUS-SOL



- | | | |
|--|-----|-----|
| 10. L'escalier est-il bien éclairé et sans encombrement? | Oui | Non |
| 11. Y a-t-il des rampes solidement fixées des <u>deux</u> côtés de l'escalier? | Oui | Non |
| 12. Savez-vous comment changer les fusibles ou réenclencher un disjoncteur? | Oui | Non |
| 13. Votre radiateur à eau chaude est-il réglé à une température ne dépassant pas 54 °C ou 130 °F? | Oui | Non |
| 14. Savez-vous comment entreposer de façon sécuritaire les produits dangereux (p. ex. la peinture, la térébenthine, l'essence, etc.) et comment vous en débarrasser? | Oui | Non |

Conseils

- ❖ Pour rendre les marches plus visibles, ajoutez une bande de couleur contrastante sur le bord de chacune d'elles.
- ❖ Les rampes des deux côtés de l'escalier devraient commencer avant la première marche et se terminer après la dernière marche.
- ❖ Apprenez où est situé le panneau à disjoncteurs ou la boîte à fusibles. Consultez un électricien ou votre compagnie d'électricité si vous avez des préoccupations par rapport aux fusibles et aux circuits.
- ❖ Si vous ne savez pas quelle fusible acheter, apportez la fusible à remplacer au magasin et demandez l'aide du vendeur.
- ❖ Appelez le bureau municipal ou régional concerné pour obtenir des renseignements sur l'élimination des déchets dangereux.
- ❖ Votre compagnie d'électricité pourrait peut-être répondre à certaines de vos questions



MÉDICAMENTS

- | | | |
|--|-----|-----|
| 15. Vos médicaments sont-ils dans des contenants bien étiquetés? | Oui | Non |
| 16. Les gardez-vous dans un endroit frais et sec?
(PAS DANS LA SALLE DE BAIN) | Oui | Non |
| 17. Prenez-vous vos médicaments dans une pièce bien éclairée? | Oui | Non |
| 18. Les jetez-vous après la date de péremption? | Oui | Non |
| 19. Prenez-vous seulement les médicaments qui vous ont été prescrits? | Oui | Non |
| 20. Comprenez-vous pourquoi vous prenez chaque médicament? | Oui | Non |

Conseils



- ❖ Posez des questions sur vos médicaments à votre médecin ou à votre pharmacien. Demandez pourquoi vous les prenez, quels sont les effets secondaires et s'il existe d'autres moyens de traiter le problème sans avoir recours aux médicaments.
- ❖ Tenez un liste des médicaments que vous prenez et ayez-la toujours sur vous. Inscrivez-y également vos allergies et vos troubles médicaux.
- ❖ Si vous avez de la difficulté à avaler vos médicaments ou à ouvrir les contenants, discutez-en avec votre pharmacien.

N'oubliez pas que vous avez le droit d'être bien informé et de poser des questions.

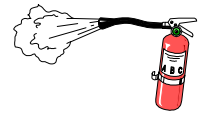
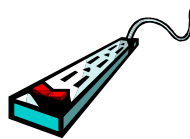


VÉRIFICATION DES RISQUES D'INCENDIE



- | | | |
|--|-----|-----|
| 21. Les rallonges sont-elles en bon état et loin des endroits où les personnes circulent | Oui | Non |
| 22. Y a-t-il des prises de courant qui ne sont pas surchargées? | Oui | Non |
| 23. Y a-t-il un détecteur de fumée qui fonctionne à chaque étage de la maison? | Oui | Non |
| 24. Y a-t-il un extincteur dans la cuisine? | Oui | Non |
| 25. Avez-vous prévu une sortie de secours et un plan d'évacuation en cas d'incendie? | Oui | Non |

Conseils



- ❖ Les cordons électriques placés sous les tapis entraînent une friction, ce qui peut endommager le revêtement des fils.
- ❖ Selon la loi, toute résidence doit être munie d'un détecteur de fumée. Communiquez avec le service d'incendie local pour savoir où le placer.
- ❖ Il est recommandé de changer les piles des détecteurs deux fois par année, soit à l'automne quand vous reculez l'heure et au printemps quand vous l'avancez.
- ❖ Il est recommandé de ranger l'extincteur dans la cuisine. Il devrait être fixé à l'aide d'un support et être éloigné de la cuisinière.
- ❖ Il est possible que votre service d'incendie local puisse vous aider à élaborer un plan d'évacuation.
- ❖ Votre compagnie de distribution de gaz vous aidera si la lampe témoin de votre fournaise s'éteint ou si vous détectez une odeur de gaz dans la maison.

VÉRIFICATION DE LA SÉCURITÉ



- | | | | |
|-----|--|-----|-----|
| 26. | Laissez-vous des lumières allumées dans la maison lorsque vous quittez, peu importe la durée de votre absence? | Oui | Non |
| 27. | Vos portes d'entrée sont-elles munies d'un œil magique? | Oui | Non |
| 28. | Les fenêtres sont-elles munies de serrures en bon état? | Oui | Non |

Conseils



- ❖ Branchez quelques lumières à une minuterie et allumez la radio; vous donnerez ainsi l'impression aux intrus potentiels qu'il y a quelqu'un à la maison. Informez toujours un voisin lorsque vous vous absentez.
- ❖ Un œil magique et un bon éclairage sont le meilleur système de sécurité puisqu'ils permettent de voir la personne avant d'ouvrir la porte.
- ❖ Verrouillez les portes et les fenêtres en tout temps, même lorsque vous êtes dans la maison.
- ❖ N'ouvrez pas la porte à une personne que vous n'attendez pas. Soyez ferme, dites "NON"! Si vous avez des craintes, appelez un voisin ou la police sans tarder.
- ❖ Un ami ou un membre de la famille pourrait accepter d'être votre "copain". Vous pourriez ainsi l'appeler si jamais vous avez des craintes. ***Assurez-vous que cette personne a la clé de votre maison.***
- ❖ Prenez les dispositions nécessaires pour que quelqu'un vienne chercher votre courrier, tondre le gazon ou pelleter pendant votre absence.
- ❖ Apprenez comment fonctionne l'interphone de votre immeuble.

**Si vous avez répondu OUI à toutes les questions,
FÉLICITATIONS!**

**Si vous avez répondu NON, il est possible que
votre maison et votre sécurité soient menacées.
Suivez les conseils pour AMÉLIORER VOTRE SÉCURITÉ
et apportez des changements dès aujourd'hui!**

Si vous

- ❖ **avez besoin d'aide pour répondre aux questions,**
- ❖ **avez besoin d'aide pour effectuer des réparations,**
- ❖ **désirez qu'on offre une présentation devant votre groupe,**
- ❖ **avez des questions ou avez besoin de conseils.**



Trauma Prevention Council
2001
www.traumaprevention.on.ca

Adapté par le Bureau de santé de la région de Niagara à partir de matériel produit par le Comité sur la sécurité des personnes âgées du Centre-ouest, Hamilton (Ontario) 1-866-860-2226. Also available in English.



le Bureau de santé de la région de Niagara
(905) 688-3762 or 1-800-263-7248
www.regional.niagara.on.ca