

DANGERS ENVIRONNEMENTAUX :

LISTE DE VERIFICATION

DANS VOTRE MAISON

	OUI	NON
Les planchers ne sont pas glissants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les couloirs sont libres de rallonge électrique et de tout autre objet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les tapis sont bien à plat et sans déchirures.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les tapis sont enlevés ou fixés au sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les tables basses placées au milieu du salon sont enlevées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tous les meubles sont solides.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les chaises sont munies d'appui-bras et sont à une hauteur appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tous les luminaires sont pourvus d'ampoules d'au moins 60 watts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On peut ouvrir la lumière à l'entrée de chaque pièce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'escabeau ou le tabouret-escabeau est solide et la surface de la marche est antidérapante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les articles utilisés à tous les jours sont entreposés de façon à être facilement accessibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENTRÉE

	OUI	NON
Les portes s'ouvrent facilement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un siège solide avec appui-bras est placé à l'entrée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le courrier est facile d'accès.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'éclairage est suffisant tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les sentiers extérieurs sont libres de meubles de jardin, de tuyaux et autres objets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHAMBRE À COUCHER

	OUI	NON
Lorsque je suis au lit, mon téléphone est à portée de la main.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque je suis au lit, je peux facilement atteindre la lampe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le lit est à une hauteur appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SALLE DE BAINS

	OUI	NON
Le bouchon de la baignoire est facile à atteindre et à utiliser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La distance entre les décalques antidérapants au fond de la baignoire ne dépasse pas 2 po (5 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OU		
Un long tapis de caoutchouc est utilisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au moins deux barres d'appui sont posées aux endroits appropriés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les barres d'appui amovibles (sur le côté de la baignoire) demeurent fixes lorsqu'on s'y appuie.

Le tapis placé à l'extérieur de la baignoire a un revers de caoutchouc.

Si vous avez de la difficulté à entrer dans la baignoire ou de vous relever, utilisez-vous :

⇒ un siège de baignoire?

⇒ une douche manuelle?

Si vous avez de la difficulté à vous asseoir sur les toilettes ou de vous relever, utilisez-vous :

⇒ un siège de toilette surélevé?

⇒ une barre d'appui placée à un endroit approprié?

ESCALIERS (intérieur et extérieur)

OUI

NON

Le rebord des marches est délimité par une couleur contrastante.

Les marches sont toutes de la même hauteur.

Les marches ont toutes la même profondeur.

Les escaliers sont antidérapants.

Une rampe est fixée de chaque côté des escaliers.

La rampe est à une hauteur adéquate lorsqu'utilisée comme appui.

La rampe se prolonge de douze pouces à chaque extrémité de l'escalier.

Les rampes sont d'une forme arrondie.

La main recouvre environ les deux tiers de la rampe.

En hiver, les escaliers extérieurs sont entretenus de telles sortes qu'on n'y trouve jamais de glace ni de neige.

HABITUDES PERSONNELLES

OUI

NON

Afin de prévenir des étourdissements, je me relève lentement du lit ou du fauteuil et je prends une pause avant de commencer à marcher.

Je porte toujours des souliers bien ajustés ou des pantoufles à talon bas et à semelle antidérapante.

Je ne porte pas de jupes longues, de longs peignoirs ou des pantalons trop amples.

Je n'utilise pas d'huile de bain.

J'allume une veilleuse avant d'aller au lit.

J'allume la lampe lorsque je me lève la nuit.

J'évite d'utiliser un tabouret ou un escabeau.