Liste de vérification de la sécurité à domicile

Soyez actif, soyez indépendant et avancez de pied ferme!

Saviez-vous?

- ✔ Les chutes ne sont pas un aspect normal du processus de vieillissement. La plupart des chutes sont prévisibles et évitables.
- ✔ Votre maison, vos meubles et vos habitudes de vie ont une influence sur votre risque de tomber à la maison et autour de celle-ci.
- ✔ L'élimination des sources de danger à l'intérieur et à l'extérieur du domicile peut aider à réduire le risque de chutes et la perte d'autonomie.

Utilisez cette liste de vérification pour améliorer la sécurité dans votre maison.

Ontario

stay on your feet · avancez de pied ferme

Comment utiliser votre liste de vérification de la sécurité à domicile

Prenez le temps qu'il faut pour passer en revue chaque pièce de votre maison à l'aide de cette liste. N'oubliez pas le sous-sol, le garage, la galerie de la maison et aussi les passages qui mènent aux entrées.

Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider. Ensemble, vous pourrez mieux détecter les risques, faire de petites améliorations et noter les changements à apporter vous-même et vos proches.

Si vous avez répondu « non » à l'une des questions dans la liste, cela veut dire que vous courez un plus grand risque de tomber. Utilisez le tableau à la page 12 pour améliorer la sécurité dans votre maison.

Il est temps de prendre en main votre propre indépendance!

À l'extérieur de votre maison

OUI	NON	
☐	☐	Les allées et les escaliers menant aux entrées de votre maison sont-ils en bon état, sans fissures ni trous, et libre de tout encombrement?
☐	☐	Les allées, les marches, les rampes d'accès et les chemins sont-ils bien éclairés?
☐	☐	Les allées, les marches et les rampes d'accès sont-elles recouvertes d'une surface antidéparante ou d'un revêtement sécuritaire?
☐	☐	Y a-t-il une rampe des deux cotés des escaliers à l'entrée et des marches dans les allées, et aussi des deux côtés des rampes d'accès?

Le garage

☐	☐	Votre porte de garage est-elle facile à ouvrir et à fermer?
☐	☐	Est-ce que vous pouvez facilement entrer et sortir de votre auto quand elle est dans le garage?
☐	☐	Votre garage est-il bien dégagé et libre de tout débris, objet qui traîne ou autre danger?
☐	☐	Votre garage est-il suffisamment éclairé?

À ne pas oublier :

Enlevez les feuilles mouillées et la neige des marches, des entrées et des allées, et enlevez aussi les objets qui encombrent le passage.

Gardez un mélange de sable et de sel à la portée de la main et mettez-en sur les allées lorsqu'elles sont glacées.

Portez toujours des chaussures munis de bonnes semelles.

Si vous utilisez une canne, posez un crampon au bout pour éviter de glisser sur les surfaces glacées.

Votre entrée

OUI	NON	
☐	☐	Est-ce que toutes vos entrées sont bien éclairées à l'extérieur?
☐	☐	Est-ce que les gouttières au-dessus des entrées sont en bon état et libres de tout débris?
☐	☐	Est-ce que les portes sont munies de bonnes poignées qui font qu'elles sont faciles à ouvrir et à fermer?
☐	☐	Y a-t-il une tablette ou un banc sur lequel vous pouvez poser vos paquets pendant que vous ouvrez la porte?
☐	☐	L'ouverture de la porte est-elle assez large (environ 80 cm ou 32 po) pour vous permettre de passer avec une marchette, une canne ou un chariot de magasinage?
☐	☐	Est-ce que le petit tapis à l'entrée est en bon état et est-il bien fixé au plancher pour qu'il ne bouge pas?
☐	☐	Est-ce que le plancher de la galerie et du balcon est en bon état et les garde-corps sont-ils bien fixés et sécuritaires?
☐	☐	Est-ce que toutes les sorties et tous les couloirs sont libres de boîtes, de chaussures et de tout autre objet encombrant?

À ne pas oublier :

Assurez-vous de faire enlever la neige et la glace sur le toit et dans les gouttières au-dessus des entrées.

Songez à faire installer un interrupteur détecteur de mouvement qui allume une lumière pour éclairer la voie qui mène à votre porte d'entrée.

Vos escaliers

OUI	NON	
☐	☐	Est-ce que tous les escaliers sont en bon état?
☐	☐	Est-ce que les marches sont d'un hauteur égale, ne dépassant pas 20 cm (8 po)?
☐	☐	Les marches sont-elles d'une profondeur égale et d'au moins 25 cm (10 po)?
☐	☐	Les marches sont-elles revêtues d'une surface antidérapante bien fixée et le bord des marches est-il clairement marqué?
☐	☐	Y a-t-il une rampe des deux côtés de l'escalier, laquelle s'étend au-delà de la première et de la dernière marche?
☐	☐	La rampe est-elle fixée solidement et à une distance suffisante du mur pour vous permettre de la saisir fermement avec votre main?
☐	☐	Y a-t-il des interrupteurs qui vous permettent d'éteindre et d'allumer les lumières du haut et du bas de tous les escaliers?
☐	☐	Est-ce que tous les escaliers sont bien éclairés et les marches sont-elles libres de toutes chaussures, paquets ou autres objets?
☐	☐	Avez-vous enlevé tous les petits tapis au haut et au bas des escali

À ne pas oublier :

Évitez de porter des objets lourds ou trop gros quand vous utilisez les escaliers.

Gardez une main libre pour pouvoir tenir la rampe.

Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez les escaliers, un escabeau ou une échelle.

Installez une veilleuse dans les escaliers.

Prolongez la rampe au-delà de la première et de la dernière marche pour vous donner de la stabilité.

Vos planchers

OUI	NON	
☐	☐	Est-ce que toutes les entrées de porte ont un seuil de porte qui n'est pas plus élevé que 1.2 cm (1/2 po)?
☐	☐	Les petits tapis et tapis de corridor sont-ils bien fixés au plancher?
☐	☐	Est-ce qu'ils ont un dessous antidérapant?
☐	☐	Les revêtements de plancher sont-ils en bon état et les bouches d'aération sont-elles bien fixées?
☐	☐	Les surfaces de plancher qui risquent d'être mouillées ont-ils un revêtement antidérapant, surtout dans la salle de bain, la cuisine, la salle de lavage et les entrées?
☐	☐	Sur vos planchers, utilisez-vous une cire antidérapante et des produits de nettoyage antidérapants?

À ne pas oublier :

Les planchers très cirés peuvent être très glissants et causer une chute.

Assurez-vous de maintenir le plancher sec dans la salle de bain, la cuisine, la salle de lavage et les entrées pour éviter de glisser et de tomber.

Les petits tapis sont dangereux. Fixez les petits tapis et les tapis de corridor au plancher à l'aide d'un ruban adhésif à tapis double face.

Les tapis à poils ras et serrés sont les plus sécuritaires.

Votre espace habitable

OUI	NON	
☐	☐	Y a-t-il un interrupteur pour allumer la lumière avant d'entrer dans la pièce?
☐	☐	Les meubles dans votre espace habitable sont-ils placés de manière à vous permettre de circuler facilement sans vous cogner contre des objects?
☐	☐	Vos passages sont-ils libres de fils électriques ou téléphoniques ainsi que d'animaux de compagnie et de leurs jouets?
☐	☐	Les fenêtres sont-elles faciles à atteindre, à ouvrir, à fermer et à verrouiller?

À ne pas oublier :

Les animaux de campagnie, leurs jouets et leurs laisses peuvent présenter des risques de trébuchement. Habituez vos animaux de compagnie à ne pas dormir sur vos passages. Ramassez leurs jouets lorqu'ils ont fini de jouer. Lorsque vous promenez vos animaux de compagnie, assurez-vous que la laisse est courte pour réduire votre risque de trébucher.

Songez à installer des interrupteurs détecteurs de mouvement sur vos lumières.

Ajoutez des prises électriques et téléphoniques supplémentaires pour éviter d'utiliser des rallonges.

Un bon fauteuil stable muni d'accoudoirs vous permet de vous asseoir et de vous lever plus facilement.

Placez des blocs de bois sous les chaises ou un coussin en mousse supplémentaire pour augmenter la hauteur du siège. Cela vous aidera à vous asseoir et à vous lever d'une chaise plus facilement.

Votre cuisine

OUI	NON	
☐	☐	Est-ce que vous pouvez facilement atteindre les objets que vous utilisez souvent sans avoir à trop vous étirer ou à grimper?
☐	☐	Avez-vous un escabeau (avec garde-corps de sécurité) pour atteindre les objets en hauteur?
☐	☐	Les objets lourds sont-ils rangés dans les armoires du bas et les objets légers dans les armoires du haut?
☐	☐	Les prises électriques sont-elles faciles à atteindre sans avoir à utiliser de rallonge?
☐	☐	Êtes-vous capable de tourner facilement les robinets de l'évier d'une main?

À ne pas oublier :

Songez à vous asseoir pour accomplir les tâches dans la cuisine.

Pour éviter de soulever des chaudrons trop lourds, posez le chaudron sur la cuisinière et remplissez-le avec une tasse.

Au lieu de lever le chaudron pour égoutter les légumes, utilisez une cuillère à égoutter, une passoire en métal ou un panier grillagé.

Une fois l'eau refroidie, videz le chaudron à l'aide d'une tasse pour ne pas avoir à soulever un chaudron lourd.

Gardez les numéros d'urgence à côté du téléphone.

Votre salle de bain

OUI	NON	
☐	☐	Votre baignoire et votre douche ont-elles une surface antidérapante ou un tapis de bain antidérapant?
☐	☐	La salle de bain est-elle bien éclairée et y a-t-il une veilleuse pour la nuit?
☐	☐	Dans la baignoire et la douche, avez-vous ajouté des barres d'appui à surface rugueuse?
☐	☐	Pouvez-vous facilement atteindre et tourner les robinets de votre lavabo ou votre baignoire?
☐	☐	Est-ce que le tapis de salle de bain a un dessous antidéparant?

À ne pas oublier :

Placez les supports à serviettes près du lavabo et de la baignoire pour éviter les gouttes d'eau par terre.

Un siège de baignoire et un support ajustable pour la pomme d'arrosoir de la douche peuvent vous offrir une meilleure stabilité pendant que vous vous lavez.

Pour faciliter l'accès à la toilette, utilisez un siège de toilette surélevé et des barres d'appui.

Pour éviter d'avoir à vous étirer et à vous pencher, utilisez une brosse ou un balai-éponge à manch long pour nettoyer la baignoire ou les murs de la douche.

Vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la douche ou la baignoire.

Votre chambre à coucher

OUI	NON	
☐	☐	Est-ce qu'il y a un interrupteur qui vous permet d'allumer les lumières avant d'entrer dans votre chambre à coucher?
☐	☐	Est-ce qu'il y a une lampe ou une lumière facile à atteindre à côté du lit?
☐	☐	Est-ce qu'il y a un téléphone facile à atteindre à côté du lit?
☐	☐	Est-ce que le trajet entre le lit et la salle de bain est libre d'obstacles?
☐	☐	Est-ce qu'il y a beaucoup d'espace pour circuler librement dans la chambre?
☐	☐	Est-ce qu'il y a une lampe de poche fonctionnelle facile à atteindre à côté du lit?
☐	☐	Est-ce que tous les petits tapis et tapis de corridor sont bien fixés au plancher et ont un dessous antidérapant?

À ne pas oublier :

Gardez vos numéros d'urgence à côté du téléphone.

Assoyez-vous au lieu de rester debout pour vous habiller.

Installez des veilleuses sensibles à la lumière qui deviennent plus brillantes quand il commence à faire noir dans la chambre ou le couloir.

Considérez une corne à chaussures à manche long ou un enfile bas pour vous aider à mettre vos chaussures et vos bas.

Gardez les objets que vous utlisez souvent à la portée de la main dans un garde-robe ou une armoire.

Votre sous-sol

OUI	NON	
☐	☐	Votre sous-sol est-il bien éclairé?
☐	☐	Le plancher de votre sous-sol est-il bien dégagé et désencombré?
☐	☐	Est-ce que le bord de chaque marche est clairement marqué d'une couleur qui ressort?
☐	☐	Est-ce que vous pouvez vous déplacer dans la pièce sans vous cogner contre des objets?
☐	☐	Est-ce que les escaliers sont en bon état, ont une surface antidérapante et sont bien éclairés?
☐	☐	Est-ce qu'il y a une rampe des deux côtés de l'escalier, laquelle se prolonge au-delà de la première et de la dernière marche?
☐	☐	Est-ce qu'il y a un interrupteur pour allumer les lumières au haut et au bas de chaque escaler?

À ne pas oublier :

Songez à installer un téléphone dans le sous-sol ou à transporter un téléphone portable dans votre poche.

Gardez une lampe de poche à la porté de la main en cas de panne d'électricité.

Assurez-vous de savoir comment arrêter le gaz, l'eau et l'électricité.

Votre armoire à pharmacie

OUI	NON	
☐	☐	Savez-vous pourquoi vous prenez chacun de vos médicaments?
☐	☐	Est-ce que vous connaissez les effets secondaires possibles de vos médicaments? Certains peuvent augmenter le risque de chute!
☐	☐	Est-ce que vous savez quand et comment prendre chacun de vos médicaments?
☐	☐	Est-ce que vos médicaments sont dans des contenants bien identifiés et est-ce qu'ils sont conservés dans un endroit frais, loin de la chaleur et de l'humidité du bain ou de la douche?
☐	☐	Est-ce que vous gardez un dossier à jour de vos médicaments, y compris des suppléments à base de plantes médicinales et des médicaments en vente libre, et est-ce que voustransportez ce dossier avec vous en tout temps?

À ne pas oublier :

Apportez vos vieux médicaments à votre pharmacie ou au dépôt de déchets dangereux. Ne les jetez pas dans la poubelle, le lavabo ou la toilette.

Prenez seulement des médicaments qui ont été prescrits pour vous - partager des médicaments peut être dangereux et parfois mortel.

Parlez à votre médecin ou pharmacien avant de prendre des suppléments à base de plantes médicinales ou des médicaments en vente libre. Ils sont là pour répondre à vos questions.

Votre résumé pour une maison sécuritaire

Avez-vous répondu « non » à l'une our l'autre des questions?
Notez le travail qui doit être fait dans le tableau ci-dessous.

	Travail à faire		Besoin d'aide	Accompli
À l'extérieur				
À l'entrée				
Les escaliers				
Les planchers				
L'espace habitable				
La cuisine				
La salle de bain				
La chambre à coucher				
Le sous-sol				
L'armoire à pharmacie				

Pour de plus amples renseignements, appelez :

Santé publique Algoma
1.866.892.0172

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound
1.800.563.2808

Bureau de santé Porcupine
1.800.461.1818

Santé publique Sudbury et districts
1.855.674.4330

Services de santé Timiskaming
1.866.747.4305

Soyez actif, soyez indépendant et avancez de pied ferme!

stay on your feet • avancez de pied ferme •

Les photos sont une gracieuseté de Santé Canada. Adapté avec la permission du Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka. Le travail et le droit d'auteur appartiennent au Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka. Aucune partie ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit sans le consentement du Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka, © Santé publique Sudbury et districts, octobre 2016