



Conseils pour rester autonome

Liste de vérification de la sécurité à domicile



Le saviez-vous?

Utilisez cette liste de vérification pour faire de votre domicile un lieu sécuritaire.

- ✓ Les chutes sont prévisibles et évitables.
- ✓ La plupart des chutes surviennent à domicile.
- ✓ La peur de faire une chute ainsi que l'inactivité peut entraîner une perte d'autonomie.
- ✓ 40 % des admissions aux maisons de soins infirmiers sont attribuables à une chute.

Comment utiliser votre liste de vérification de la sécurité à domicile



Votre maison, vos meubles et vos habitudes de vie ont une influence sur votre risque de tomber.

Prenez le temps nécessaire 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 les passages qui mènent aux entrées.

Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider. Utilisez le formulaire à la fin de la trousse pour y noter les améliorations qui s'imposent et planifier les changements à apporter.

Il est temps de prendre votre autonomie en main!

À l'extérieur de votre maison

Est-ce que les allées, les rampes d'accès, les sentiers et les escaliers qui mènent aux entrées de votre maison :	Oui	Non
Sont dotés de mains courantes d'un côté ou des deux côtés?		
Sont en bon état, sans fissures ni trous, et désencombrés?		
Sont bien éclairés?		
Sont recouvertes d'une surface antidérapante?		

Le garage	Oui	Non
Est-ce que votre porte de garage est facile à ouvrir et à fermer?		
Pouvez-vous facilement entrer dans votre véhicule et en sortir lorsqu'il est dans votre garage?		
Est-ce que votre garage est bien dégagé, sans débris et autres dangers?		
Est-ce que votre garage est suffisamment éclairé?		

Conseils

- ✓ Enlevez les feuilles mouillées, la neige et la glace des allées, des rampes et des escaliers, et enlevez aussi les objets qui bloquent le passage. Gardez un mélange de sable et de sel à la portée de la main et épandez-en sur les surfaces glacées.
- ✓ Portez toujours des chaussures munies de bonnes semelles.
- ✓ Si vous utilisez une canne, posez un crampon au bout pour éviter de glisser sur les surfaces glacées.
- ✓ Sur le site Web <https://kite-uhn.com/rmt/fr>, vous trouverez des suggestions de chaussures à semelles antidérapantes.

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 débris?		
Est-ce que les poignées de porte sont faciles à ouvrir et à fermer?		
Y a-t-il une tablette ou un banc sur lequel vous pouvez déposer vos colis pendant que vous ouvrez la porte?		
Est-ce que l'ouverture de la porte est assez large pour vous permettre de passer facilement 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 celui du balcon sont en bon état et est-ce que les garde-corps sont 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?		

Conseils

- ✓ Faites enlever la neige et la glace sur le toit et dans les gouttières au-dessus des entrées pour éviter que l'eau dégoutte sur le sol et se transforme en surfaces glissantes.
- ✓ Songez à faire installer un interrupteur détecteur de mouvement pour éclairer la voie menant à votre porte d'entrée.

Vos escaliers

	Oui	Non
Est-ce que tous les escaliers sont en bon état, sans clous qui dépassent ou surfaces inégales?		
Est-ce que les marches sont toutes de la même hauteur et de la même profondeur?		
Est-ce que les marches sont revêtues d'une surface antidérapante bien fixée et est-ce que le bord des marches est clairement marqué?		
Y a-t-il de chaque côté de l'escalier une main courante qui s'étend au-delà de la première et de la dernière marche?		
Est-ce que les mains courantes sont solidement fixées au mur et installées à une distance suffisante du mur pour vous permettre de les saisir fermement?		
Y a-t-il des interrupteurs qui vous permettent d'éteindre et d'allumer les lumières du haut et du bas de chaque escalier?		
Est-ce que tous les escaliers sont bien éclairés et libres de chaussures, de colis et d'autres objets?		

Conseils

- ✓ Évitez de porter des objets lourds ou trop gros lorsque vous utilisez les escaliers.
- ✓ Gardez une main libre pour pouvoir tenir la main courante.
- ✓ Faites toujours très attention lorsque vous utilisez un escalier, un escabeau ou une échelle.
- ✓ Installez une veilleuse dans les escaliers.
- ✓ Les marches devraient idéalement être d'une hauteur qui ne dépasse pas 18 cm (7 po) et d'une profondeur d'au moins 28 cm (11 po).

Vos planchers

	Oui	Non
Est-ce que toutes les entrées de porte ont un seuil à ras le plancher?		
Est-ce que les petits tapis et les tapis de corridor sont bien fixés au plancher?		
Est-ce qu'ils ont un endos antidérapant?		
Est-ce que les revêtements de plancher sont en bon état et est-ce que les bouches d'aération sont bien fixées?		
Est-ce que les surfaces de plancher sont antidérapantes, surtout dans les endroits qui risquent d'être mouillés, comme dans la salle de bain, la cuisine, la salle de lavage et les entrées?		
Utilisez-vous une cire antidérapante et un nettoyant antidérapant sur vos planchers?		

Conseils

- ✓ Les planchers très cirés peuvent être très glissants et causer une chute.
- ✓ Assurez-vous de garder 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 qui vous permet d'allumer les lumières avant d'entrer dans chaque pièce?		
Est-ce que les meubles sont disposés de manière à vous permettre de circuler facilement sans vous heurter contre des objets?		
Est-ce que vos passages sont libres de fils électriques et téléphoniques?		
Est-ce que les fenêtres sont faciles à atteindre, à ouvrir, à fermer et à verrouiller?		

Conseils

- ✓ Songez à installer des interrupteurs détecteurs de mouvement.
- ✓ Ajoutez des prises électriques et téléphoniques supplémentaires pour éviter d'utiliser des rallonges.
- ✓ Un bon fauteuil stable muni d'accoudoirs vous permet de vous lever et de vous asseoir plus facilement.
- ✓ Pour vous permettre de vous asseoir et de vous lever plus facilement, songez à placer des blocs de bois sous les chaises ou un coussin en mousse pour augmenter la hauteur du siège.

Vos animaux de compagnie

	Oui	Non
Avez-vous un animal de compagnie?		
Est-ce que vous vous assurez que le lit et les jouets de votre animal de compagnie ne bloquent pas vos passages?		

Conseils

- ✓ Lorsque vous vous déplacez dans la maison, sachez toujours où se trouve votre animal de compagnie.
- ✓ Pour savoir où se trouve votre animal de compagnie, mettez-lui un collier qui produit un bruit, comme une cloche.
- ✓ Rangez les jouets de votre animal de compagnie lorsqu'il ne les utilise pas. Choisissez des jouets de couleur vive qui sont bien visibles.
- ✓ Lorsque vous travaillez dans la cuisine, songez à installer une barrière pour bébé afin de bloquer l'accès à votre animal de compagnie.
- ✓ Lorsque vous promenez votre animal de compagnie, utilisez une courte laisse pour éviter qu'elle vous fasse trébucher.



Votre cuisine

	Oui	Non
Est-ce que vous pouvez facilement atteindre les articles que vous utilisez souvent sans avoir à grimper ou à trop vous étirer?		
Avez-vous un escabeau (doté d'un garde-corps de sécurité) pour atteindre les articles en hauteur?		
Est-ce que vous gardez les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans les armoires du haut?		
Est-ce que les prises électriques sont faciles à atteindre sans avoir à utiliser des rallonges?		
Pouvez-vous tourner les robinets facilement d'une main?		

Conseils

- ✓ Songez à utiliser une pince à long manche plutôt qu'un escabeau quand vous le pouvez.
- ✓ Évitez de soulever des chaudrons trop lourds en les plaçant sur la cuisinière et en les remplissant avec une tasse.
- ✓ Au lieu de lever le chaudron pour égoutter les aliments, utilisez une cuillère à égoutter, une passoire en métal ou un panier en treillis.
- ✓ Gardez les numéros d'urgence là où vous y avez facilement accès, comme à côté du téléphone ou sur le réfrigérateur.

La sécurité incendie

	Oui	Non
Si vous fumez, est-ce que vous éteignez les cigarettes et les cendres dans un cendrier ou un contenant de métal avec de l'eau ou du sable?		
Avez-vous des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone fonctionnels?		
Y a-t-il un extincteur de fumée dans votre maison?		

Conseils

- ✓ Fumez dehors si possible. Ne fumez jamais au lit ni près d'un dispositif d'oxygène médical.
- ✓ Assurez-vous d'avoir un détecteur de fumée et un détecteur de monoxyde de carbone à chaque étage, surtout près des chambres à coucher.
- ✓ Vérifiez les détecteurs tous les mois pour vous assurer que la pile fonctionne et que vous pouvez entendre l'alarme de votre chambre à coucher.
- ✓ Changez les piles au moins une fois par année ou lorsque le détecteur émet un « bip », ce qui indique que la pile est faible.
- ✓ Dressez un plan d'évacuation en cas d'incendie qui comprend au moins deux issues de secours.

Votre salle bain

	Oui	Non
Est-ce que votre baignoire et votre douche ont une surface antidérapante ou un tapis de bain antidérapant?		
Est-ce que la salle de bain est bien éclairée et y a-t-il une veilleuse pour la nuit?		
Y a-t-il une barre d'appui à surface rugueuse dans la baignoire et la douche? Les barres à serviettes ne sont PAS assez solides pour supporter votre poids.		
Pouvez-vous facilement atteindre et tourner les robinets du lavabo, de la douche et de la baignoire?		
Est-ce que le tapis de la salle de bain a un endos antidérapant?		

Conseils

- ✓ Installez les barres à serviettes près du lavabo et de la baignoire pour éviter que l'eau dégoutte sur le plancher.
- ✓ Un siège de baignoire et une pomme de douche réglable 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 pencher et à vous étirer, utilisez une brosse ou un balai-éponge à manche 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 passage entre le lit et la salle de bain est libre d'obstacles?		
Est-ce qu'il y a assez d'espace pour vous permettre de 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 ou ont-ils un endos antidérapant?		

Conseils

- ✓ Gardez les numéros d'urgence là où vous y avez facilement accès, comme à côté du téléphone ou sur le réfrigérateur.
- ✓ Assoyez-vous plutôt que 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.
- ✓ Songez à utiliser un chausse-pied à manche long ou un enfile-bas pour vous aider à mettre vos chaussures et vos bas.
- ✓ Gardez les articles que vous utilisez souvent à la portée de la main.

Votre sous-sol

	Oui	Non
Est-ce que votre sous-sol est bien éclairé?		
Est-ce que le plancher de votre sous-sol est bien dégagé et désencombré?		
Est-ce que le bord de chaque marche est clairement marqué d'une couleur qui ressort?		
Pouvez-vous vous déplacer dans la pièce sans vous heurter contre des objets?		
Est-ce que les escaliers sont bien éclairés, en bon état et revêtus d'une surface antidérapante?		
Y a-t-il de chaque côté de l'escalier une main courante qui s'étend au-delà de la première et de la dernière marche?		
Y a-t-il des interrupteurs qui vous permettent d'éteindre et d'allumer les lumières du haut et du bas de chaque escalier?		

Conseils

- ✓ Songez à installer un téléphone au sous-sol ou à transporter un téléphone sans fil dans votre poche.
- ✓ Gardez une lampe de poche à la portée de la main en cas de panne de courant.
- ✓ Assurez-vous de savoir comment couper l'électricité ainsi que l'alimentation en gaz et en eau.

Votre armoire à pharmacie

	Oui	Non
Savez-vous pourquoi vous prenez chacun de vos médicaments?		
Connaissez-vous les effets secondaires possibles de vos médicaments? Certains médicaments peuvent augmenter le risque de faire une chute!		
Savez-vous quand et comment prendre chacun de vos médicaments?		
Est-ce que vos médicaments sont dans des contenants clairement étiquetés et est-ce qu'ils sont rangés dans un endroit frais et sec, loin de la chaleur et de l'humidité du bain et 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 les médicaments en vente libre?		
Est-ce que vous passez en revue vos médicaments avec votre pharmacien au moins une fois par année?		
Est-ce que vous gardez vos médicaments dans un lieu sûr, hors de la vue et de la portée des enfants?		

Conseils

- ✓ Apportez vos médicaments périmés à la 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. Il peut être dangereux, même mortel, de partager des médicaments.
- ✓ Si vous avez tendance à oublier de prendre vos médicaments, demandez au pharmacien de les mettre dans un emballage-coque.
- ✓ Si vous avez des questions, n'hésitez pas à parler à votre médecin ou pharmacien.

Votre résumé pour une maison sécuritaire

Avez-vous répondu « NON » à certaines des questions?

Améliorations requises	Travail à faire	Besoin d'aide	Accompli
Extérieur			
Entrée			
Escaliers			
Planchers			
Espace habitable			
Animaux de compagnie			
Cuisine			
Sécurité incendie			
Salle de bain			
Chambre à coucher			
Sous-sol			
Armoire à pharmacie			



Pour obtenir d'autres renseignements, communiquez avec

le bureau de santé de votre localité

Ou parlez avec votre médecin, infirmière ou infirmier praticien, pharmacien ou pharmacienne, fournisseur de soins à domicile ou en milieu communautaire, ou détaillant de fournitures médicales.

www.stayonyourfeet.ca/fr/

Cette ressource a été créée par le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka et adaptée par le Bureau de santé Porcupine avec la permission des auteurs.