

Conseils pour la sécurité à domicile

Sécurité générale	<p>Gardez toujours un téléphone portable, un système d'alerte d'appel ou un téléphone cellulaire avec vous ou à portée de main, à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison.</p>
	<p>Déplacez les objets fréquemment utilisés afin qu'ils soient faciles à atteindre sans avoir à vous pencher trop bas ni à vous étirer. Rangez les articles plus lourds dans les armoires du bas. Demandez de l'aide pour accéder aux objets situés en hauteur. Si nécessaire, utilisez un escabeau avec une poignée de sécurité ou utilisez une pince à long manche.</p>
	<p>Évitez de marcher en regardant votre téléphone cellulaire.</p>
Se déplacer dans votre maison	<p>Utilisez des chaises solides avec des accoudoirs et à une hauteur qui vous permet de vous lever et vous asseoir facilement.</p>
	<p>Si vous ressentez des vertiges en vous levant trop rapidement, soulevez vos talons de haut en bas pendant 15 à 30 secondes avant de vous lever pour augmenter votre circulation et levez-vous lentement.</p>
	<p>Portez des pantoufles ou des chaussures bien ajustées avec une semelle antidérapante et des lacets ou une fermeture à boucles et crochets (Velcro).</p>
Animaux de compagnie	<p>Si vous avez des animaux de compagnie, faites preuve de prudence lorsque vous vous déplacez dans votre maison et que vous vous penchez pour les nourrir ou en prendre soin. Mettez un collier avec une clochette sur votre animal afin que puissiez l'entendre s'il se trouve à proximité.</p>
	<p>Si votre animal tire sur sa laisse, envisagez de le laisser libre dans la cour, emmenez-le dans un parc où les animaux peuvent être sans laisse, utilisez un service de marche ou demandez de l'aide à votre famille/vos amis/vos voisins.</p>

Éclairage	Améliorez l'éclairage autour de votre maison. Ajoutez des appareils d'éclairage supplémentaires et utilisez des ampoules d'au moins 75 watts. Contactez votre quincaillerie locale pour étudier les options disponibles.
	Utilisez une lumière pour vous guider vers la salle de bains la nuit. Des veilleuses qui s'allument automatiquement lorsqu'il fait noir ou des lumières à détecteur de mouvement sont recommandées.
	Installez un interrupteur d'éclairage en haut et en bas de l'escalier ou un capteur lumineux qui s'allume automatiquement.
	Installez une lumière à portée de votre lit.
	Utilisez des rideaux ou des stores légers sur les fenêtres pour empêcher l'éblouissement les jours ensoleillés.
Planchers	Déplacez les meubles de sorte que votre chemin à travers une pièce ou un couloir soit dégagé et qu'il y ait de l'espace pour utiliser facilement une aide à la marche.
	Retirez les carpettes ou utilisez du ruban adhésif double face ou un support antidérapant spécial.
	Ramassez les papiers, les livres, les chaussures, les boîtes ou d'autres objets qui sont sur le sol.
	Enroulez ou collez les fils électriques contre le mur. Demandez à un électricien d'installer une autre prise de courant, le cas échéant.
	Essayez immédiatement tout liquide renversé pour prévenir les glissades.

Escaliers	Assurez-vous que toutes les marches et tous les escaliers ont au moins une rampe solide.
	Assurez-vous que les marches ont un revêtement antidérapant et que le bord de la marche est facile à voir en les peignant ou en ajoutant une bande adhésive de couleur contrastante le long du bord avant de la marche.
	Réparez les marches instables, cassées ou inégales.
	Assurez-vous que l'aide à la marche est utilisée de manière appropriée, les déambulateurs ne sont pas destinés à être utilisés dans les escaliers.
Salles de bains	Utilisez un tapis en caoutchouc ou des bandes antidérapantes dans la baignoire et/ou la douche.
	Utilisez des barres d'appui sécurisées à l'intérieur de la baignoire/douche et à côté de la toilette. Envisagez l'utilisation d'une chaise de douche dans la cabine de douche. Si vous vous douchez dans une baignoire, envisagez d'utiliser un banc de transfert pour baignoire afin d'éviter d'avoir à enjamber le rebord de celle-ci.
	Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, envisagez un siège de toilette surélevé ou une toilette plus haute.
	Gardez le savon, le shampoing et la serviette à portée de main.
Chambres à coucher	Assurez-vous que la hauteur du lit est facilement atteignable pour se coucher et se lever. Envisagez une poignée d'assistance au lit pour faciliter les transferts.
	Gardez votre aide à la marche à portée du lit.

À l'extérieur	Assurez-vous que les chemins autour de la maison sont en bon état et sans encombrement (par exemple, pas de chemins fissurés/lâches, de gravier meuble, de plantes/mauvaises herbes envahissantes, d'arbres en surplomb, de tuyaux d'arrosage sur les allées ou de dangers saisonniers tels que les feuilles mouillées, la glace ou la neige).
	Assurez-vous que les escaliers extérieurs sont dotés d'une rampe solide et de bandes antidérapantes et qu'ils sont libres de neige, de glace et d'encombrement.
	Pour tailler des arbres ou de grands buissons, jardiner ou installer des lumières saisonnières, optez pour des outils à long manche au lieu d'échelles.
	Demandez de l'aide ou embauchez quelqu'un pour effectuer des travaux nécessitant l'utilisation d'échelles ou l'accès aux toits.