

## Aide-mémoire sur la sécurité à domicile

N'importe qui peut faire une chute, mais en vieillissant le risque de chute augmente. Santé Canada indique que chaque année, un aîné sur trois fait au moins une chute. Près de la moitié de ces chutes surviennent à la maison — le plus souvent dans la salle de bains ou dans un escalier.

Plusieurs facteurs contribuent à augmenter vos risques de chute, notamment les suivants :

L'exercice de renforcement suivant prévient l'aplatissement des fesses et l'amaigrissement des jambes à mesure que l'on vieillit.

- mauvais équilibre;
- diminution de la force des muscles et de l'ossature;
- perte de vision ou d'ouïe;
- dangers dans la maison et autour de la maison.

Nous avons dressé à votre intention un aide-mémoire sur la sécurité à domicile afin de vous encourager à réfléchir aux modifications que vous pourriez apporter pour atténuer vos risques de chute. Ne manquez pas de lire le prochain numéro où vous trouverez des conseils en matière de sécurité et d'autres aide-mémoire.

### Sécurité dans les escaliers

Ne laissez pas des choses à la traîne dans les escaliers.

Réparez les marches inégales ou brisées.

Installez un interrupteur d'éclairage au haut et au bas des escaliers. Assurez-vous que les tapis sont bien fixés au sol et ne comportent pas de plis.

Enlevez les carpettes ou fixez-les au plancher à l'aide d'un revêtement antidérapant à double face.

Installez de solides rampes de chaque côté de l'escalier.

Portez des chaussures à l'intérieur. Le port de pantoufles peut augmenter le risque de chute.



### La sécurité dans la salle de bains

Utilisez un tapis de caoutchouc dans la baignoire et la douche et installez-le quand la baignoire est sèche.

Au besoin, utilisez un siège de bain pour prendre votre douche.

Installez des barres d'appui près de la toilette et autour de la baignoire.

Rangez les articles de toilette comme le savon et le shampoing à portée de main.

Installez un siège de toilette surélevé au besoin.

Songez à remplacer votre baignoire fermée par une baignoire à accès latéral qui comporte plusieurs avantages sur le plan de la sécurité et dont il est facile d'entrer et de sortir. Il est possible aussi d'obtenir ce genre de baignoire en version hydrothérapeutique et dotée par exemple de jets d'eau.

### La sécurité au téléphone

Songez à vous procurer des téléphones sans fil et à en installer dans les principales pièces que vous occupez afin de vous éviter d'avoir à vous précipiter pour répondre au téléphone.

Affichez près de vos téléphones la liste de numéros à composer en cas d'urgence.

Songez à vous procurer un dispositif d'alerte à porter en tout temps afin de pouvoir obtenir de l'aide si vous êtes incapable de vous relever après une chute.