

Évitez les chutes...

En faisant de la prévention chez-vous et autour de vous!

La plupart des chutes se produisent à la maison – surtout dans la cuisine, les escaliers ou la salle de bains. Voici quelques suggestions pour améliorer la sécurité autour de votre domicile et dans vos déplacements.

Cuisine

- Éliminez les carpettes.
- Assurez-vous d'avoir tout à portée de main pour éviter d'avoir à grimper.
- Si vous devez grimper, utilisez un tabouret stable comportant une barre d'appui.
- Essuyez promptement les liquides renversés afin d'éviter de glisser.

Escaliers

- Faites poser des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Assurez-vous que vos escaliers sont bien éclairés.
- Résistez à l'envie de poser des choses sur les marches de l'escalier.

Salle de bain

- Faites poser des barres d'appui autour de la baignoire et de la douche.
- Ajoutez un revêtement antidérapant dans la baignoire.
- Utilisez un tapis de bain à endos antidérapant.
- Installez une veilleuse dans le passage et dans la salle de bains.
- Essuyez immédiatement l'eau ou le savon sur le plancher.

Salon

- Laissez amplement d'espace entre les meubles pour faciliter les déplacements.
- Pour ne pas trébucher, placez les cordons électriques en lieu sûr.
- Assurez-vous que les meubles et lampes sont solides et stables.

Évitez les chutes...

Entrées et trottoirs

- Ayez un banc dans l'entrée pour être en sécurité lorsque vous mettez ou enlevez vos souliers et bottes.
- Assurez-vous que vos marches et trottoirs sont dégagés de neige et de glace, de feuilles ou de journaux détrempés.
- Faites installer une rampe le long de votre trottoir, si nécessaire.

Jardin

- Rangez votre boyau d'arrosage lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Remplacez les pelles et râteaux en lieu sûr après usage.
- Portez des chaussures confortables qui vous supportent bien.
- Servez-vous d'un tabouret ou de genouillères à jardiner pour protéger vos genoux et votre dos.
- Ayez vos petits outils de jardinage à portée de la main (dans un seau ou dans votre tablier de jardinage).
- Évitez de marcher sur le gazon mouillé.
- Gardez la cour et les allées libres de feuilles et de branches.
- Assurez-vous que votre mobilier de jardin est stable et en bonne condition.

Lorsque vous sortez

- Prenez tout le temps qu'il faut – planifiez bien vos sorties et ne vous pressez pas.
- Portez des chaussures à semelle antidérapante et évitez les lacets trop longs qui peuvent vous faire trébucher.
- Utilisez votre canne ou marchette.
- Marchez lentement et avec précaution – prenez garde aux fissures, obstacles, pentes, surfaces glissantes ou autres dangers.
- Soyez sur la défensive – attention aux autos, aux vélos et aux patins à roulettes!
- Ne vous encombrez pas de paquets. Utilisez le service de livraison à domicile ou servez-vous d'un chariot ou panier roulant (qui peut aussi servir d'aide de locomotion).
- Évitez de vous déplacer pendant les heures de pointe, dans l'obscurité ou lorsque la température est mauvaise.

Autres précautions

- Évitez les tâches trop épuisantes ou potentiellement dangereuses; trouvez un volontaire – un ami, un voisin, un parent, un employé s'occupant de l'entretien de l'immeuble – pour vous aider à faire les travaux difficiles.
- Faites attention de ne pas trébucher sur votre animal domestique (ou les jouets de vos petits-enfants!) – vérifiez les escaliers, le plancher et les couloirs.
- Allumez les lumières avant d'entrer dans une pièce.
- Enlevez vos lunettes de lecture quand vous ne lisez pas.
- Utilisez une canne ou une autre aide de locomotion (à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, au besoin).
- Ne courez jamais pour répondre au téléphone. Si vous avez un répondeur, la personne vous laissera un message; sinon, elle vous rappellera.
- Enfin, sachez que vous avez le droit de sortir et de vous sentir en sécurité. Si vous remarquez des conditions de risque ou de danger, signalez-les aux autorités concernées (l'administration municipale, le propriétaire de la résidence ou le personnel du magasin). Peut-être pourra-t-on réparer les fissures, installer des rampes d'accès, modifier la synchronisation des feux de circulation, poser des avertisseurs sonores... Signaler les dangers profite à toute la collectivité!

Nous vous invitons à photocopier ce feuillelet librement!