

Sécurité à domicile



ÉCLAIRAGE

- ☐ Assurez-vous que les zones suivantes sont suffisamment éclairées :
 - escaliers
 - salle de bain
 - chambre à coucher
 - cuisine
 - couloirs
- ☐ Assurez-vous qu'il y a une lampe à portée de main quand votre proche est :
 - au lit
 - dans le salon
 - tout autre endroit où la personne est assise ou allongée
- ☐ Assurez-vous que le couloir menant à la chambre à coucher est bien éclairé



SOLS ET MOBILIER

- ☐ Assurez-vous que le mobilier est disposé avec suffisamment de place autour pour pouvoir se déplacer facilement et de manière sécuritaire
- ☐ Assurez-vous que les sols ne sont pas glissants, ajoutez des tapis antidérapants et collez si nécessaire, y compris :
 - la salle de bains
 - la cuisine
 - les tapis mal fixés
- ☐ Assurez-vous que l'escalier a suffisamment d'adhérence, ajoutez des tapis antidérapants si nécessaire
- ☐ Assurez-vous que tout le mobilier est bien stable
- ☐ Assurez-vous que les bords/coins durs des plans de travail et des tables sont recouverts



CUISINE

- ☐ Assurez-vous que tous les ustensiles de cuisine fréquemment utilisés sont à portée de main :
 - plats
 - verres/tasses
 - couverts
 - casseroles/poêles
- ☐ Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone et un détecteur de fumée en état de marche, contrôlez les batteries une fois par mois
- ☐ Envisagez d'installer des appareils à contrôle de température qui s'éteignent automatiquement :
 - cuisinières
 - fours



SALLE DE BAIN/TOILETTES

- ☐ Au besoin, installez des barres de soutien :
 - dans la douche
 - près des toilettes
- ☐ Placez des tapis antidérapants dans la douche et près du lavabo
- ☐ Au besoin, envisagez d'installer une chaise de douche
- ☐ Au besoin, envisagez d'installer un siège de toilette élevé



SÉCURITÉ GÉNÉRALE

- ☐ Assurez-vous d'avoir une liste de numéros d'urgence accessibles par vous et votre proche
- ☐ Envisagez d'acheter un dispositif d'alerte médicale portable que votre proche peut utiliser pour demander de l'aide en cas d'urgence