

# Mon proche est en sécurité

---



## ÉCLAIRAGE

---

- S'assurer que les zones suivantes sont correctement éclairées :
  - escalier
  - salle de bain
  - chambre à coucher
  - cuisine
  - couloirs
- S'assurer 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
- S'assurer que le couloir menant à la chambre à coucher est bien éclairé



## SOLS ET MOBILIER

---

- S'assurer que le mobilier est disposé avec suffisamment de place autour pour pouvoir se déplacer facilement et de manière sécuritaire
- S'assurer 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
- S'assurer que l'escalier a suffisamment d'adhérence, ajoutez des tapis antidérapants si nécessaire
- S'assurer que tout le mobilier est bien stable
- S'assurer que les bords/coins durs des plans de travail et des tables sont recouverts



## CUISINE

---

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



## SALLE DE BAIN/TOILETTES

---

- Si besoin, installez des barres de soutien :
  - dans la douche
  - près des toilettes
- Placez des tapis antidérapants dans la douche et près du lavabo
- Si besoin, vous pouvez installer une chaise de douche
- Si besoin, vous pouvez installer un rehausseur



## SÉCURITÉ GÉNÉRALE

---

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