

Repérez les DANGERS



Liste de vérification de la sécurité à la maison



Pour commander (version anglaise) :
www.findingbalancealberta.ca
Courriel : info@findingbalancealberta.ca
Téléphone : 1.780.492.6019

Table des matières

À propos de cette liste de vérification ...	1
Journal du plan d'action	3
Entrée	4
Salon	6
Cuisine	8
Chambre à coucher	10
Salle de bain	12
Escalier	14
Salle de lavage	16



Une chute peut avoir des répercussions importantes sur le mode de vie et l'autonomie d'une personne âgée.

Les chutes sont la cause principale de blessures chez les personnes âgées en Alberta. Chaque année, une personne âgée sur trois en Alberta fait une chute. Trouver l'équilibre (Finding Balance) est un programme éducatif et une campagne de sensibilisation visant à informer et à donner les moyens aux personnes âgées de l'Alberta de conserver leur autonomie et de prévenir les chutes.

La campagne et le programme de prévention des chutes sont élaborés et dirigés par le Centre de prévention des blessures de l'École de santé publique de l'Université de l'Alberta en partenariat avec des groupes de personnes âgées, des organismes de soins de santé et des praticiens de partout en Alberta.

Des ressources sur la prévention des chutes, notamment des renseignements sur les médicaments, les soins de la vue, les chaussures et la marche en hiver, peuvent être commandées ou téléchargées à l'adresse suivante (en anglais seulement) :

www.findingbalancealberta.ca

Téléphone : 1.780.492.6019

Adresse électronique : info@FindingBalanceAlberta.ca

Voici la liste de vérification de la sécurité à la maison « Repérez les dangers »¹.

Utilisez cette liste de vérification pour vous aider à repérer les dangers dans votre domicile qui pourraient augmenter vos risques de chute.

Souvent, plusieurs de ces risques sont ignorés, mais il est important d'y remédier.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des photos et des explications montrant les risques de chute dans les pièces typiques d'une maison. Servez-vous de ces pages pour repérer les dangers potentiels dans votre domicile. Vous pourrez ensuite faire un plan pour rendre votre domicile plus sécuritaire. La liste de vérification comprend les éléments suivants :

- Une photo d'une pièce présentant des risques de chute
- Une deuxième photo de la même pièce après la réparation ou l'élimination des risques de chute
- Un numéro et une explication correspondant à chacun des risques et des solutions présentés sur les photos
- Un journal du plan d'action (p. 3) dans lequel vous sélectionnez les risques présents dans les pièces de votre domicile et déterminez les mesures à prendre pour renforcer la sécurité de celui-ci.



Vous pourrez trouver des ressources supplémentaires sur le site Web de Finding Balance Alberta (en anglais seulement) : findingbalancealberta.ca

En général :

- Utilisez toujours les barres d'appui et les rampes s'il y en a à l'intérieur ou à l'extérieur de votre domicile.
- Soyez attentif quand vous vous déplacez.
- Prenez votre temps et évitez de vous presser.
- Lorsque vous marchez ou que vous empruntez un escalier, ne textez pas et ne lisez pas sur votre téléphone.

Consultez un fournisseur de soins de santé pour connaître les équipements adaptés qui peuvent vous aider à vieillir chez vous.

Si vous utilisez un appareil d'aide à la mobilité, assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il est adapté à vous.

- Allumez toujours la lumière lorsque vous entrez dans une pièce. Utilisez des veilleuses ou des lampes munies d'un détecteur de mouvement.
- Assurez-vous que toutes les marches d'escalier sont en bon état. Réparez les marches qui bougent ou qui sont de hauteur inégale.
- Faites attention aux surfaces irrégulières, aux obstacles, aux fissures ainsi qu'aux marches d'escalier et aux bordures non signalées.
- Gardez vos mains libres pour maintenir votre équilibre et vous tenir aux barres d'appui ou rampes d'escalier.
- Faites attention lorsque vous vous déplacez d'une pièce à l'autre de votre domicile si celles-ci ont des revêtements de plancher différents.
- Gardez un téléphone à portée de main pour ne pas avoir à vous précipiter pour répondre à un appel.

Avis : L'information présentée dans ce guide a pour but de contribuer à réduire le risque de chutes chez les personnes âgées. Ce guide ne répertorie pas tous les risques potentiels présents dans votre domicile. Les recommandations formulées dans ce document peuvent ne pas être adaptées à toutes les situations. L'utilisateur de ce guide doit prendre toutes les mesures raisonnables pour déterminer si certaines tâches nécessitent l'intervention de plus d'une personne ou d'un professionnel.

¹Cet outil a été adapté avec autorisation à partir du Home Safety Self Assessment Tool Version 5 International.

Repérez les dangers - Journal du plan d'action

Maintenant que vous avez repéré les risques de chute dans votre domicile, ce plan d'action* peut vous aider à prendre les mesures nécessaires pour remédier aux risques ou les éliminer. **Consultez un professionnel de la santé pour connaître les équipements adaptés qui peuvent vous aider à vieillir chez vous.**

Partie du domicile	Travail à accomplir ou mesure à prendre	Qui peut m'aider ? (collègue, membre de la famille, ami, etc.)	Travail terminé
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

*Ce plan d'action est une version modifiée du document du Nouveau-Brunswick intitulé « Plan d'action personnel de prévention des chutes ».

Entrée

Repérez les dangers



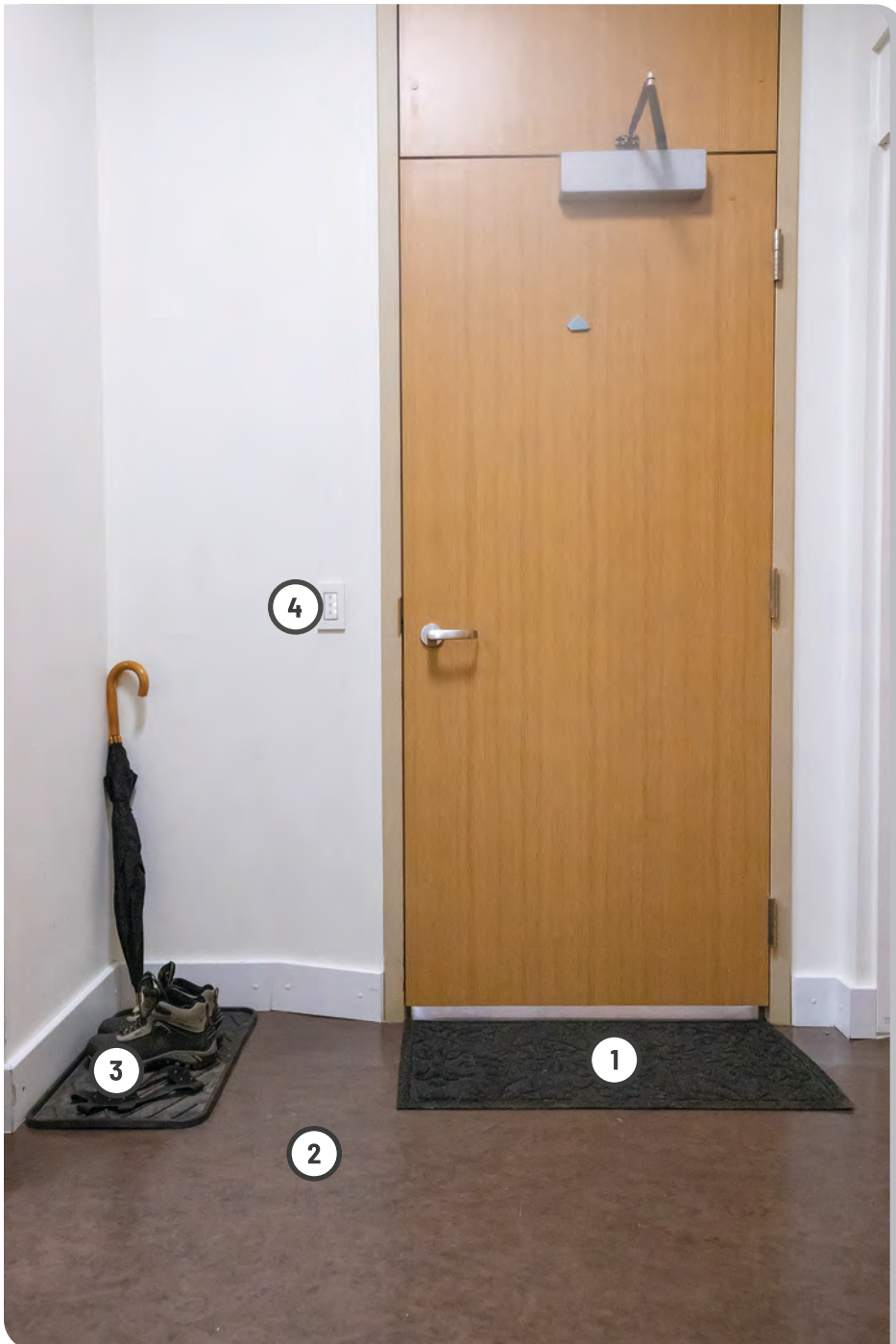
Cochez la case correspondante si votre entrée présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Carpette ou plancher glissant.
- ☐ 2. Plancher mouillé.
- ☐ 3. Encombrement et manque d'espace pour bouger.
- ☐ 4. Mauvais éclairage ou pièce sombre.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.

Entrée

Éliminez les dangers



Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- ☐ 1. Enlevez la carpepe ou utilisez un tapis antidérapant.
- ☐ 2. Nettoyez les liquides renversés et toute trace d'eau. Assurez-vous que le plancher est sec.
- ☐ 3. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- ☐ 4. Améliorez l'éclairage.

Mesures que vous pouvez prendre :

Salon

Repérez les dangers

Cochez la case correspondante si votre salon présente l'un des risques suivants :

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ 1. Carpettes ou plancher glissant. | ☐ 4. Mauvais éclairage ou pièce sombre. | ☐ 7. Fauteuil ou sofa trop haut ou trop bas.* |
| ☐ 2. Encombrement et manque d'espace pour bouger. | ☐ 5. Meuble ou chaise instable. | |
| ☐ 3. Cordons électriques qui doivent être enjambés. | ☐ 6. Interrupteurs difficiles d'accès. | |

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.



Salon

Éliminez les dangers

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- 1. Enlevez les carpettes ou utilisez des tapis antidérapants.
- 2. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- 3. Faites passer les cordons électriques le long des murs et derrière les meubles.
- 4. Améliorez l'éclairage.
- 5. Réparez ou remplacez les meubles brisés. N'utilisez pas de chaises à roulettes.
- 6. Assurez-vous de pouvoir atteindre facilement tous les interrupteurs et toutes les lampes.
- 7. Ajustez la hauteur des meubles si nécessaire.* Utilisez des chaises avec accoudoirs.

Mesures que vous pouvez prendre :



*Consultez un professionnel de la santé pour connaître les équipements adaptés qui peuvent vous aider à vieillir chez vous.

Cuisine

Repérez les dangers



Cochez la case correspondante si votre cuisine présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Carpettes.
- ☐ 2. Eau sur le plancher.
- ☐ 3. Encombrement et manque d'espace pour bouger.
- ☐ 4. Marchepied ou chaise instable pour atteindre les objets en hauteur.
- ☐ 5. Armoires trop hautes ou trop basses.
- ☐ 6. Mauvais éclairage ou pièce sombre.
- ☐ 7. Espace de comptoir insuffisant.
- ☐ 8. Animal dans les jambes pendant la préparation des repas.
- ☐ 9. Portes d'armoire et tiroirs laissés ouverts.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.

Cuisine

Éliminez les dangers



Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- 1. Enlevez la carpeite ou utilisez un tapis antidérapant.
- 2. Nettoyez les dégâts et assurez-vous que le plancher est sec.
- 3. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- 4. Remplacer le marchepied instable par un escabeau solide muni d'une poignée. Déplacez les objets sur les étagères du bas, si possible. Retirez toute chaise à roulettes.
- 5. Placez les objets à portée de main.
- 6. Améliorez l'éclairage.
- 7. Assurez-vous que l'espace de comptoir est désencombré.
- 8. Faites sortir les animaux de la cuisine lorsque vous cuisinez.
- 9. Refermez les tiroirs et les portes d'armoire.

Mesures que vous pouvez prendre :

Chambre à coucher

Repérez les dangers

Cochez la case correspondante si votre chambre à coucher présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Carpettes ou plancher glissant.
- ☐ 2. Encombrement et manque d'espace pour bouger.
- ☐ 3. Lit trop haut ou trop bas.*
- ☐ 4. Aucun dispositif pour vous aider à monter dans votre lit et à en descendre, si nécessaire.*
- ☐ 5. Mauvais éclairage ou pièce sombre.
- ☐ 6. Objets importants hors de portée, par exemple votre déambulateur, votre téléphone ou vos lunettes sont trop loin de vous.
- ☐ 7. Pas de téléphone près du lit.
- ☐ 8. Cordons électriques qui doivent être enjambés.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.



Chambre à coucher

Éliminez les dangers

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- 1. Enlevez la carpepe ou utilisez un tapis antidérapant.
- 2. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- 3. Ajustez la hauteur du lit.*
 - 4. Installez un côté de lit pour vous aider à monter dans votre lit et à en descendre.*
- 5. Améliorez l'éclairage si possible. Ajoutez des veilleuses.
- 6. Gardez les objets que vous utilisez le plus souvent à côté de votre lit.
- 7. Gardez un téléphone sans fil ou cellulaire à côté de votre lit lorsque vous dormez.
- 8. Faites passer les cordons électriques le long des murs et derrière les meubles.

Mesures que vous pouvez prendre :



*Consultez un professionnel de la santé pour connaître les équipements adaptés qui peuvent vous aider à vieillir chez vous.

Salle de bain

Repérez les dangers



Cochez la case correspondante si votre salle de bain présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Tapis glissant à l'extérieur de la baignoire ou de la douche.
- ☐ 2. Bain glissant ou absence de tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche.
- ☐ 3. Eau sur le plancher.
- ☐ 4. Pas de barres d'appui dans la douche, la baignoire ou près de celles-ci.*
- ☐ 5. Pas de barres d'appui près de la toilette.*
- ☐ 6. La toilette est trop haute ou trop basse.*
- ☐ 7. Rebord de la baignoire trop haut pour être enjambé.*
- ☐ 8. Pas de siège de bain, si nécessaire.*
- ☐ 9. Encombrement et manque d'espace pour bouger.
- ☐ 10. Mauvais éclairage ou pièce sombre.
- ☐ 11. Choses importantes hors de portée, par exemple shampoing et savon liquide pour le corps placés trop haut ou trop loin.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.

Salle de bain

Éliminez les dangers

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :



- 1. Retirez le tapis glissant ou utilisez un tapis antidérapant à l'extérieur de la baignoire ou de la douche.
- 2. Placez un tapis antidérapant en caoutchouc dans la baignoire ou la douche.
- 3. Nettoyez les liquides renversés. Assurez-vous que le plancher est sec.
- 4. Installez des barres d'appui sur les murs de la baignoire ou de la douche, ou utilisez une barre d'appui à fixer sur le rebord de la baignoire.*
- 5. Installez une barre d'appui sur le mur près de la toilette ou des appuie-bras de toilette.*
- 6. Si votre toilette est trop basse, installez un rehausseur de siège de toilette.* Si votre toilette est trop haute, optez pour une toilette plus basse.*
- 7. Installez un banc de transfert pour baignoire ou faites d'autres aménagements pour faciliter et sécuriser l'accès à la baignoire.*
- 8. Ajoutez un siège de bain pour pouvoir vous asseoir pendant votre douche.*
- 9. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- 10. Améliorez l'éclairage si possible. Ajoutez des veilleuses.
- 11. Gardez les objets que vous utilisez le plus souvent à portée de main.

Mesures que vous pouvez prendre :

***Consultez un professionnel de la santé pour connaître les équipements adaptés qui peuvent vous aider à vieillir chez vous.**

Escalier

Repérez les dangers



Cochez la case correspondante si votre escalier présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Marches encombrées.
- ☐ 2. Pas de rampe d'escalier.
- ☐ 3. Mauvais éclairage ou escalier sombre.
- ☐ 4. Carpette ou tapis glissant en haut ou en bas de l'escalier.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.

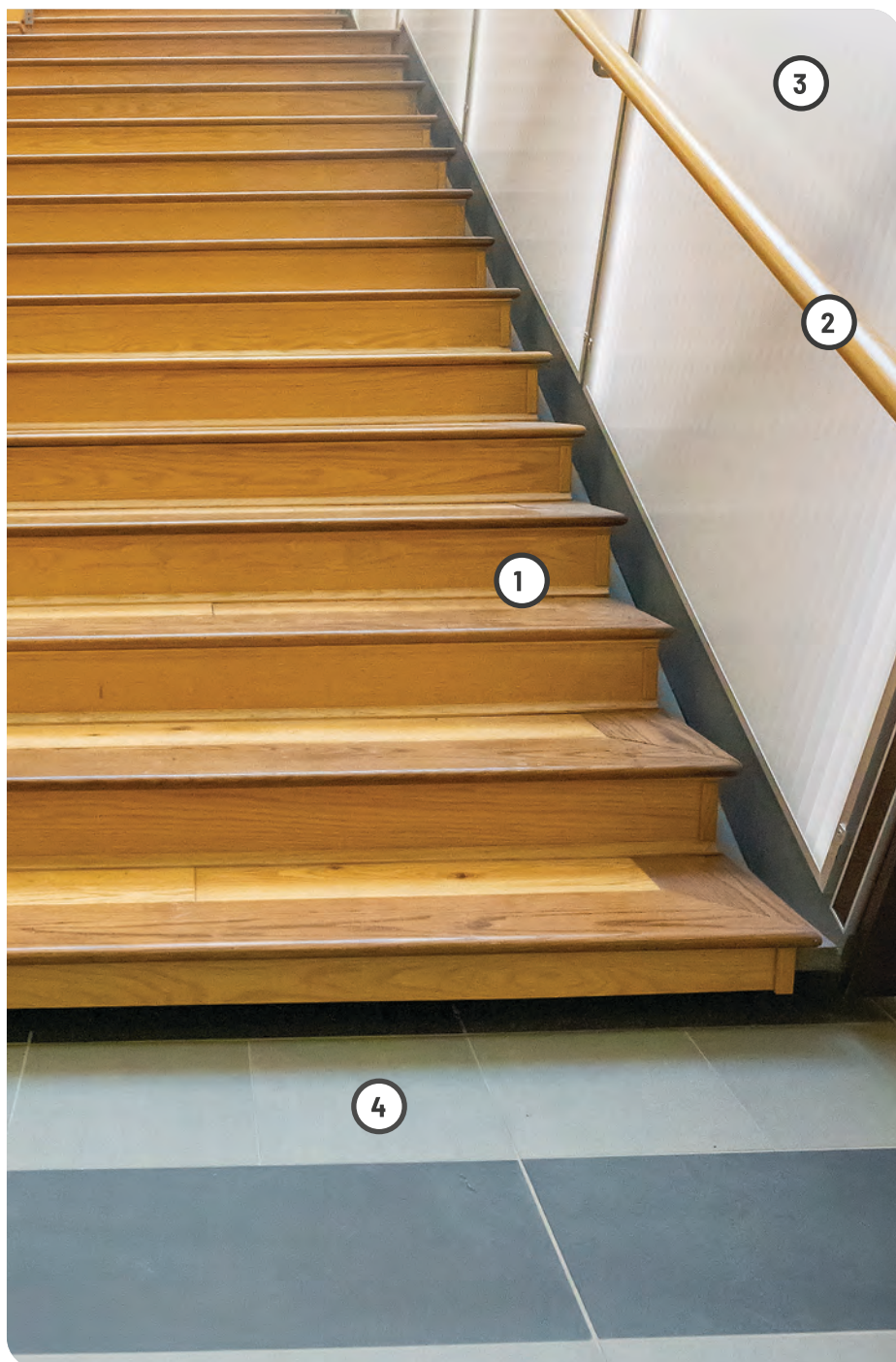
Escalier

Éliminez les dangers

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- ☐ 1. Enlevez les objets dans l'escalier. Gardez les passages dégagés.
- ☐ 2. Ajoutez au moins une rampe qui fait toute la longueur de l'escalier. L'idéal, c'est d'avoir une rampe de chaque côté.
- ☐ 3. Améliorez l'éclairage.
- ☐ 4. Enlevez la carpeste ou le tapis glissant en haut et en bas de l'escalier.

Mesures que vous pouvez prendre :



Salle de lavage

Repérez les dangers



Cochez la case correspondante si votre salle de lavage présente l'un des risques suivants :

- ☐ 1. Carpette ou plancher glissant.
- ☐ 2. Plancher mouillé.
- ☐ 3. Encombrement et manque d'espace pour bouger.
- ☐ 4. Objets trop haut ou trop bas pour les atteindre de façon sécuritaire.
- ☐ 5. Mauvais éclairage ou escalier sombre.

Des manières d'éliminer les dangers sont proposées à la page suivante.

Salle de lavage

Éliminez les dangers



Des manières d'éliminer les dangers sont proposées ci-dessous :

- ☐ 1. Enlevez la carpepe ou utilisez un tapis antidérapant.
- ☐ 2. Nettoyez les liquides renversés. Assurez-vous que le plancher est sec.
- ☐ 3. Gardez les passages dégagés. Enlevez ou rangez les objets qui traînent sur le plancher.
- ☐ 4. Placez les objets à portée de main.
- ☐ 5. Améliorez l'éclairage.

Mesures que vous pouvez prendre :



Un remerciement tout spécial à :



Pour commander des ressources gratuites ou nous faire part de vos commentaires :

Visitez le : **www.findingbalancealberta.ca** (en anglais seulement)

Adresse électronique : **info@FindingBalanceAlberta.ca**

Téléphone : **1-780-492-6019**

Cet outil a été élaboré en collaboration avec l'Injury Prevention Centre et les Services de santé de l'Alberta, puis adapté avec autorisation à partir du Home Safety Self Assessment Tool Version 5 International (autrice : Machiko, R. Tomita, Ph.D., département des sciences de la réadaptation, Université d'état de New York à Buffalo, 1er janvier 2017).

Dans un souci de cohérence, de qualité et de précision, nous demandons que toutes les ressources soient utilisées telles quelles. Nous vous prions de ne pas modifier ni adapter ces ressources. Si vous avez besoin d'un document particulier ou si vous souhaitez faire traduire l'un des documents existants de Finding Balance Alberta, veuillez téléphoner au 780-492-6019.

Merci au Dr Richard Louis pour la traduction.

Merci au Dr Don Voaklander pour les photos.

Les auteurs et les conseillers du programme renoncent à toute responsabilité. L'ensemble du contenu est fourni à titre d'information générale uniquement et ne doit en aucun cas se substituer aux conseils médicaux ou professionnels fournis par votre fournisseur de soins de santé ou tout autre professionnel de la santé.

Financement assuré, en tout ou en partie, par les Services de santé de l'Alberta. Le financement accordé par les Services de santé de l'Alberta ne signifie pas que ce projet reflète les politiques ou les opinions des Services de santé de l'Alberta.