

Auto-évaluation de la sécurité à domicile à l'intention des usagers et de leurs proches

Ma sécurité
Ta sécurité
Notre sécurité

Environnement physique intérieur et extérieur



Ce document vous offre une autoréflexion sur votre sécurité à domicile et vous donne des conseils pour résoudre certains problèmes de base et pour vous responsabiliser face à votre sécurité en appliquant des mesures positives et des correctifs pour vivre en sécurité dans votre domicile.

Le fait d'habiter avec une autre personne ajoute un facteur de protection et diminue les risques à domicile. Vos proches peuvent également vous aider à effectuer certains soins, tâches ou activités. Ces éléments ne représentent alors pas de problématique, car les activités sont faites par une autre personne.

Si vous vivez une situation qui pourrait avoir des conséquences pour votre santé, nous vous recommandons de consulter un médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous accompagner.

Certaines démarches téléphoniques peuvent également être requises pour obtenir du soutien.

Besoin pour votre santé physique non urgent :

- 811 option 1
- Besoin psychosocial : 811 option 2
- Pour faire une demande de soins ou services au CISSS de Laval : 811 option 3



Auto-évaluation
des risques
en matière de
sécurité à domicile

Chaque pièce de mon domicile est bien éclairée et je peux voir les objets qui se trouvent au sol.

Conseils

- Avoir suffisamment de lumière dans chaque pièce pour voir les objets/obstacles afin d'avoir des espaces de déplacements sécuritaires.
- S'assurer que les interrupteurs sont suffisamment nombreux et accessibles pour éviter de revenir sur vos pas ou de devoir vous pencher pour allumer les lumières.
- Veiller tout particulièrement à ce que les escaliers, les petites marches et les dénivelés soient largement éclairés.
- Faire en sorte que les fils des lampes n'entraient pas la circulation en les fixant au besoin.
- Il est indispensable qu'une source de lumière soit accessible directement du lit, et ce même lorsque vous vous trouvez en position allongée.
- Installer des veilleuses dans les pièces les plus utilisées la nuit (chambre à coucher, corridor, salle de bain).
- Des lumières avec œil magique qui détectent les mouvements et s'allument seules peuvent être installées.

Les entrées, les marches d'escalier et les planchers sont dégagés, non encombrés et accessibles de façon sécuritaire en tout temps (à l'intérieur et à l'extérieur).

Conseils

- Déglacer et déneiger les entrées de votre domicile ou embaucher une personne pour le faire pour vous.
- Saupoudrer du sable ou du sel déglaçant sur les marches et les allées glacées.
- Installer des mains courantes fixées solidement dans les escaliers.
- Installer un autocollant de couleur contrastante avec la couleur de vos marches sur le rebord des marches. Il est important que celui-ci soit bien fixé pour ne pas augmenter le risque de chute.
- Dégager les marches de tous les objets.
- Dégager l'espace et retirer les objets encombrants qui pourraient nuire à vos déplacements et provoquer des chutes.
- Retirer ou fixer au plancher les tapis et carpettes.
- Fixer les fils électriques dans le bas des murs.

Je peux me rendre dans toutes les pièces essentielles de mon domicile.

Conseils

- Retirer les seuils de porte ou installer un biseau.
- Utiliser l'aide technique à la marche la plus appropriée pour votre condition (cane, marchette, ambulateur/déambulateur, etc.). Discutez-en avec un professionnel de la santé ou un fournisseur d'équipement spécialisé qui pourront vous conseiller sur la bonne aide technique à choisir.
- Privilégier des chaussures fermées antidérapantes (éviter les pantoufles glissantes).

Je peux me déplacer facilement et de façon sécuritaire à l'extérieur de mon domicile.

Conseils

- Utiliser l'aide technique à la marche la plus appropriée pour votre condition (cane, marchette, ambulateur/déambulateur, etc.). Discutez-en avec un professionnel de la santé ou un fournisseur d'équipement spécialisé qui pourront vous conseiller sur la bonne aide technique à choisir.
- Installer un pic à glace sur les cannes simples pour les déplacements extérieurs lors de la saison hivernale (il est important de les retirer à l'intérieur).
- Porter des bottes antidérapantes ou ajouter des crampons à vos bottes.
- Faire de petits pas et avancer lentement.
- Garder vos mains libres et ne pas les mettre dans vos poches afin de pouvoir réagir rapidement en cas de déséquilibre.
- Privilégier la marche sur des terrains plats et éviter autant que possible les terrains dénivelés ou accidentés. Soyez attentif à ne pas marcher dans un trou ou une crevasse.
- Éviter de sortir pendant les tempêtes hivernales.
- Recouvrir les marches d'un fini antidérapant (appliquer une peinture antidérapante).
- Utiliser un chariot pour transporter vos courses ou privilégier les sacs à bandoulière.
- Ranger les outils, les pelles et les râpeaux lorsque vous avez terminé de les utiliser.