

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

Ma sécurité  
Ta sécurité  
Notre sécurité

## Réseau social



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

### Je maintiens des relations sociales qui sont satisfaisantes pour moi.

#### **Conseils**

Plusieurs services existent pour briser la solitude. Vous pouvez appeler au 211 pour connaître les ressources près de votre domicile ou consulter le site Internet ([www.211qc.ca](http://www.211qc.ca)).

Des centres communautaires à Laval offrent des activités ou des services, vous pouvez les contacter :

- **Association pour aînés résidant à Laval** ([www.aparl.org](http://www.aparl.org))
- **Comité d'animation du troisième âge de Laval** ([www.lecatal.ca/fr](http://www.lecatal.ca/fr))
- **Centre SCAMA** ([www.centrescama.org](http://www.centrescama.org))
- **Le rendez-vous des aînés** ([www.ccrva.org](http://www.ccrva.org))
- **AGAPE** (pour la clientèle anglophone ou allophone) ([www.agapeassociationinc.com](http://www.agapeassociationinc.com))

Vous pouvez aussi contacter le 811 Laval en santé pour vos besoins (<https://www.lavalensante.com/en-cas-durgence/811-info-sante-et-info-social/>).

**J'ai un bon réseau de personnes significatives autour de moi (famille, amis, etc.) qui me soutient et tient compte de mes besoins lors de la prise de décisions qui me concernent.**

**Conseils**

Penser à faire une liste de ces personnes avec leurs coordonnées et de l'avoir à portée de main lorsque nécessaire.

Consulter la page sur la maltraitance sur Laval en santé (<https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/maltraitance/>).

Ou consulter la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) ([www.lignemaltraitance.ca/fr](http://www.lignemaltraitance.ca/fr)).