

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

Ma sécurité  
Ta sécurité  
Notre sécurité

## Santé physique et mentale

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

### Ma vision me permet d'accomplir mes activités quotidiennes en toute sécurité.

#### Conseils

- Porter vos lunettes en tout temps et s'assurer auprès d'un professionnel de la vue qu'elles sont ajustées pour une vision optimale à vos besoins.
- Consulter régulièrement votre professionnel de la vue afin de prévenir les maladies de l'œil.
- S'assurer d'avoir un éclairage adéquat dans toutes les pièces et installer des veilleuses dans les pièces utilisées durant la nuit (salle de bain, chambre à coucher, couloir).
- Placer à portée de main les objets les plus souvent utilisés (marchette, verre d'eau, téléphone, manette de télévision, etc.).
- Installer un autocollant jaune sur le rebord des marches.
- Dégager toutes les pièces, corridors et escaliers des objets encombrants.
- Prendre votre temps lors des changements de position et des déplacements.
- S'assurer de bien utiliser votre aide technique à la marche.

Vous pouvez consulter le site Internet de l'Institut Nazareth et Louis-Braille

(<https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/organisation/institut-nazareth-et-louis-braille>).

## **J'entends bien et je peux discuter avec les autres sans problème.**

Il est recommandé d'aller consulter lorsque vous ou votre proche constatez que vous

- Ne répondez pas lorsqu'on vous parle ou lorsque vous ne voyez pas la personne qui parle
- Demandez de répéter (surtout lorsque vous ne voyez pas la personne qui parle)
- Répondez « de travers » ou en dehors du sujet
- Fixez les personnes du regard lorsqu'on vous parle
- Vous vous rapprochez ou vous penchez vers votre interlocuteur
- Semblez distrait ou mal à l'aise lors des conversations
- Montrez des signes d'impatience ou de frustration
- Vous vous isolez lorsque vous êtes en groupe

### **Conseils**

- Vous pouvez consulter le site du **Centre de réadaptation en déficience physique Raymond-Dewar** (<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/deficience-physique-readaptation-langage-auditive-motrice-et-neurologique>).
- Le site de l'**Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec** peut vous permettre de trouver des ressources pour des tests d'audiologie et vous donner des informations pertinentes ([www.ooaq.qc.ca](http://www.ooaq.qc.ca)).
- Le site de l'**Organisation mondiale de la santé** donne des conseils généraux sur l'audition Surdité et déficience auditive :  coute sans risque (<https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening>).

## **Je pratique une activité physique de façon régulière (groupe d'exercice, marche).**

### **Conseils**

La pratique régulière d'activité physique permet de maintenir une bonne souplesse, l'équilibre, l'endurance, etc. Toute activité qui fait bouger contribue à améliorer ou maintenir votre santé actuelle.

Consulter les différents sites Internet :

- Liste des programmes et ateliers sur **Laval en santé** (<https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/prevention-des-chutes/>).
- **Laval en santé** (<https://www.lavalensante.com/informations-pratiques/espace-usager/conseils-de-sante/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/>).
- Le **Go pour bouger** ([www.move50plus.ca/le-go-pour-bouger](http://www.move50plus.ca/le-go-pour-bouger)).
- **Safe votre programme d'exercices physiques pour vieillir en santé** ([www.safe-seniors.com/fr](http://www.safe-seniors.com/fr)).
- La marche à pied : bienfaits et bonnes pratiques (<https://oppq.qc.ca/blogue/marche-a-pied-bienfaits-et-bonnes-pratiques/>).
- Plusieurs organismes communautaires offrent des groupes d'activités physiques adaptés à tous les niveaux, voir le **Groupe Promo Santé Laval** ([www.groupepromosante.com](http://www.groupepromosante.com)) ou appeler au 211 pour connaître les ressources près de votre domicile.

## **Je pratique une activité cognitive de façon régulière (lire, mots croisés, cartes, casse-tête, etc.).**

Consulter les différents sites Internet :

- Prévenir le déconditionnement chez les aînés (<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/prevenir-deconditionnement-chez-aines>).
- Maintenir une bonne santé mentale (<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>).
- Site Internet Luci (<https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>).

Participer aux ateliers Muscler vos méninges offerts par les CISSS de Laval (<https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/ateliers-et-groupes-de-soutien/aines-muscler-vos-meninges/>).

## **Je prends mes médicaments en respectant les recommandations.**

### **Conseils**

- Demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin si vous voulez arrêter ou modifier la prise d'un médicament.
- Demander à votre pharmacien si vos médicaments ou les produits naturels que vous prenez augmentent votre risque de chute.
- Rapporter à la pharmacie vos médicaments périmés ou que vous n'utilisez plus.
- S'assurer de bien connaître vos médicaments, l'effet escompté et les effets secondaires possibles.
- Prendre vos médicaments selon les directives de votre médecin ou votre pharmacien.
- Ne pas changer la quantité ou la fréquence de la prise de vos médicaments sans avoir consulté votre médecin ou votre pharmacien.
- Faire affaire avec une seule pharmacie pour l'ensemble de vos médicaments.
- Vérifier avec votre pharmacien avant de prendre des médicaments sans ordonnance, des vitamines ou des produits naturels.
- Utiliser un pilulier personnel pour gérer vos médicaments.
- Utiliser un pilulier intelligent qui pourrait vous aider à gérer l'horaire de la prise de vos médicaments
- Si vous avez de la difficulté à préparer vous-même vos médicaments, demandez à la pharmacie de préparer un pilulier pour vous.
- Si vous utilisez un cellulaire, il est possible de programmer des alarmes ou d'utiliser des applications de rappel de prise de médicaments.