

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

Ma sécurité
Ta sécurité
Notre sécurité

Soins personnels



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 peux m'habiller seul.

Conseils

- N'hésiter pas à consulter un fournisseur spécialisé en équipement et matériel médicaux pour l'achat ou la location des équipements.
 - Enfile-bas
 - Pince à long manche pour atteindre des objets en hauteur ou au sol
 - Enfile-chaussure/Chausse-pied
 - Enfile bouton
 - Chaussures à velcro ou avec lacets élastiques
 - Porter des vêtements faciles à enfiler (pas trop serrés) sans être trop amples
 - Favoriser les pantalons à taille élastique

Je peux laver toutes les parties de mon corps aisément.

Conseils

- Vous pouvez utiliser de petits équipements pour vous aider :
 - Pour laver votre dos ou atteindre vos pieds, il existe des brosses à long manche.

Je suis en mesure d'entrer et de sortir de mon bain ou de ma douche sans difficulté.

Conseils

- Rester vigilant en tout temps, la salle de bain est un lieu où il y a fréquemment des chutes.
- Si vous avez la capacité d'entrer et de sortir de la baignoire en position debout en enjambant le rebord du bain, vous pouvez utiliser un tabouret de douche.
- S'il est difficile de rester en équilibre en position assise, opter pour un banc avec un dossier.
- Si vous avez une baignoire conventionnelle, vous pouvez utiliser une planche de bain utile pour enjambrer le rebord du bain. Elle est peu encombrante et prend peu d'espace de rangement. Elle n'est pas recommandée si vous avez de la difficulté à vous assoir sur une surface basse, car la hauteur ne peut pas être ajustée aux personnes qui ont des difficultés d'équilibre assis, car il n'y a pas de dossier.
- Le fauteuil de transfert facilite l'entrée et la sortie de la baignoire en étant en position assise. Les pattes sont ajustables en hauteur et le dossier offre la stabilité nécessaire si vous avez des problèmes d'équilibre assis et/ou d'endurance.
- Fixer solidement des barres d'appui antidérapantes près de la toilette et sur les murs de la baignoire ou de la douche (ne jamais s'appuyer sur les pôles de douche, supports à serviette ou porte-savon). L'installation peut se faire par vous ou par un fournisseur d'équipements spécialisés.
- Installer une douche-téléphone ajustable en hauteur.
- Le boyau doit mesurer de 6 à 7 pieds (1,83 à 2,13 mètres) de longueur.
- Installer un crochet mural pour accrocher la douche-téléphone près de la personne.
- Installer des tapis antidérapants à l'extérieur et à l'intérieur du bain.
- Il est recommandé de suspendre le tapis de bain après usage et de le rincer pour enlever le résidu de savon.

Voici un questionnaire pour vous aider à cibler les équipements qui pourraient vous être utiles pour prendre votre bain ou votre douche (www.h20.manonguay.ca). Consulter ensuite la section Enseigner transfert à la baignoire pour voir comment bien utiliser les aides techniques.

Je peux me relever et m'asseoir facilement (lit, toilette, bain, chaise, etc.) (suite).

Conseils

Vous pouvez consulter un professionnel de la physiothérapie qui pourra vous aider à retrouver de l'autonomie. Vous pouvez trouver des ressources sur le site de l'**Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** (<https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>).

Consulter un fournisseur spécialisé en équipement et matériel médicaux pour l'achat ou la location d'équipement.

Je peux me relever et m'asseoir facilement (lit, toilette, bain, chaise, etc.) (suite).

Bain : (voir la section précédente)

Lit : Privilégier un matelas ferme et à une hauteur légèrement au-dessus des genoux.
Installer une barre d'appui au lit (image bed helper).

Toilette : Installer des barres d'appui à votre toilette ou installer un siège de toilette surélevé avec des barres latérales intégrées.

Le siège de la toilette doit arriver 2 doigts au-dessus du pli du genou.

Chaise : S'asseoir sur une chaise ou un fauteuil stable, ferme et peu profond (éviter les fauteuils berçants ou à roulettes).

Favoriser des chaises avec appui-bras ou installer une barre d'appui à proximité.

Dans certains cas, l'utilisation d'un fauteuil auto-souleveur peut être requise.

Lors de mes repas, j'avale ma nourriture ou mes breuvages sans problème, sans tousser ou m'étouffer.

Conseils

Consulter rapidement votre médecin ou un professionnel habilité qui pourra vous aider avec cette problématique.

- Ergothérapeute (<https://www.oeg.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>)
- Diététiste-nutritionniste (<https://odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste/>)
- Orthophoniste (<https://odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste/>)

Consulter également les documents suivants qui vous donneront des conseils de base pour avaler de façon sécuritaire :

- Liste d'aliments pouvant être problématiques (porter une attention particulière) (https://bibliotheques.cissslaval.ca/GED_CL/109763592794/GED_CL/109763592794/Aliments_souvent_problematiques_FR.pdf).
- Précautions universelles pour réduire le risque de complication en lien avec la dysphagie (https://bibliotheques.cissslaval.ca/GED_CL/109765792794/Precautions_universelles_FR.pdf).

Je peux faire l'épicerie seul et je peux préparer seul mes repas.

Conseils

Si c'est seulement le déplacement en épicerie qui est problématique, vous pouvez commander par téléphone ou par Internet et utiliser le service de livraison.

Voici quelques ressources possibles qui pourraient vous aider :

- Association des popotes roulantes de Laval www.popoteroulantelaval.org)
- Traiteurs qui offrent des repas surgelés, livrés à la maison
- Repas préparés par les épiceries
- Boîtes-repas à cuisinier

J'ai généralement un bon appétit qui me permet de manger et boire suffisamment et mon poids est stable.

Rester vigilant et consulter votre médecin ou une nutritionniste (www.odnq.org) si vous gagnez ou perdez du poids de façon non souhaitée.

Conseils

- Manger trois repas par jour et prendre des collations entre les repas au besoin.
- Manger une variété d'aliments :
 - Légumes ou fruits
 - Aliments à grains entiers (pain, pâtes, riz, céréales)
 - Aliments protéinés (lait, yogourt, fromage, poulet, poisson, bœuf, porc, tofu, œuf, légumineuses, noix)
- Boire au moins six tasses de liquide par jour (eau, jus, lait), si vous n'avez pas de restriction médicale ou de limite liquidienne.
- Si vous mangez peu, penser à consommer des suppléments nutritifs oraux.
- L'achat de repas déjà préparés ou de contacter la popote roulante peuvent être une solution afin de maintenir une bonne alimentation :
 - **Association des popotes roulantes de Laval** (www.popoteroulantelaval.org)
 - Traiteurs qui offrent des repas surgelés, livrés à la maison
 - Repas préparés par les épiceries
 - Boîtes-repas à cuisinier

Je n'ai pas de problématique à éliminer (ex. : pas d'urgence pour uriner ou aller à la selle, pas de constipation).

Conseils

- S'assurer de porter des culottes d'incontinence ou culottes de protection à votre taille.
- Considérer l'utilisation d'une chaise d'aisance et d'un urinal près de votre lit qui permettrait de limiter vos déplacements et de prévenir les chutes.
- Installer des barres d'appui à votre toilette ou installer un siège de toilette surélevé avec des barres latérales intégrées.
- Le siège de la toilette doit arriver 2 doigts au-dessus du pli du genou.
- Penser à installer une veilleuse si vous avez à vous lever durant la nuit.
- Effectuer des déplacements lents pour se rendre à la salle de bain et utiliser adéquatement votre aide à la marche si nécessaire.
- Créer une routine pour vos soins d'élimination (heures fixes).
- Éviter de consommer une grande quantité de liquide en soirée.
- Éviter l'alcool et les boissons contenant de la caféine.
- Respecter la posologie de votre médication.
- Si le problème persiste, consulter votre pharmacien ou votre médecin.
- Si vous avez des difficultés à vous essayer, penser à installer un bidet sur votre toilette ou à utiliser un aide à l'essuyage à la toilette.