

# Votre guide pour une vie autonome - Rendez votre domicile plus sécuritaire

## Your Guide to Independent Living - Make your home safer

Complétez les activités sur la liste de contrôle pour rendre votre domicile plus sécuritaire.

### Escaliers et marches

- Installez des interrupteurs d'éclairage en haut et en bas des escaliers. Veillez à ce que les escaliers soient bien éclairés.
- Vérifiez que les escaliers sont en bon état, sans encombrement et recouverts d'une surface antidérapante.
- Marquez les rebords des marches avec du ruban antidérapant à couleur contrastante ou de la peinture.
- Assurez-vous d'avoir au moins une main-courante robuste sur un côté de chaque escalier dans votre domicile.
- Retirez vos lunettes de lecture quand vous montez ou descendez les escaliers.
- Ne vous empressez pas de monter ou de descendre les escaliers.

### Chambre à coucher

- Ayez une lampe à portée de main près de votre lit. Prenez en considération une lampe de poche ou un adaptateur qui s'active quand on frappe des mains.
- Les lits doivent être à la bonne hauteur pour faciliter le mouvement quand on rejoint ou quitte son lit. Des matelas fermes rendront la tâche plus facile.
- Placez un téléphone sans fil près de votre lit.
- Dégagez le passage entre le lit et la salle de bain.
- Évitez que votre literie se retrouve au sol, sinon vous pourriez trébucher.
- Gardez votre appareil d'aide à la marche à portée de main près du lit.
- Asseyez-vous sur le bord du lit pendant une minute avant de vous lever après vous être reposé.

### Cuisine

- Mettez les articles les plus fréquemment utilisés à portée de main. Rangez les choses plus lourdes dans les placards du bas.
- Évitez d'utiliser de la cire pour plancher, ou utilisez de la cire antidérapante.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser.

### Pièces habitables

- Veillez à ce que les espaces pour marcher soient libres de cordons électriques ou de fils de téléphone.
- Positionnez vos meubles de sorte à préserver les allées libres de tout encombrement pour accéder facilement aux endroits dans lesquels vous devez vous rendre.
- Ayez un téléphone sans fil à portée de main.

### Salle de bains

- Placez des tapis antidérapants dans la douche et la baignoire. Utilisez des bandes antidérapantes auto-adhésives ou à application par peinture dans la douche et la baignoire.
- Le savon, le shampoing et les serviettes doivent être mis à portée de main pour que vous n'ayez pas à vous pencher ou à vous baisser pour les atteindre.
- Faites installer des barres d'appui dans la douche, la baignoire et les toilettes.
- Si vous avez du mal à vous asseoir sur le siège de toilette ou de vous relever, pensez à un siège de toilette surélevé.
- Envisagez d'utiliser un siège de bain pour que vous puissiez prendre une douche ou un bain en restant assis.