

# Conseils de sécurité pour éviter les chutes à domicile

## Safety Tips to Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. Do not put electric cords under rugs or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

### Lighting

- Have lighting throughout your home. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

Les conseils suivants vous aideront à éviter les chutes chez vous.

### Sol

- Ôtez du passage et des escaliers les cordons, meubles et petits objets. Ne faites pas passer de cordons électriques sous les tapis.
- Les grands tapis doivent être munis de sous-tapis antidérapants. Sinon, utilisez de l'adhésif double face pour fixer solidement le tapis au sol. Enlevez les petits tapis afin qu'ils ne vous fassent pas trébucher.
- Remplacez ou retirez les tapis usés ou dont les bords rebiquent. Choisissez des moquettes à poil court ou des sols durs.
- Identifiez les passages d'un type de sol à un autre, par exemple d'une moquette à un sol dur, au moyen d'un ruban adhésif ou d'une peinture de couleur vive. Le risque de chute est important lors du passage d'un type de sol à un autre.

### Éclairage

- Installez un éclairage dans toute votre maison. Placez des veilleuses dans les chambres, les salles de bains et près des escaliers.
- Utilisez les commutateurs qui brillent dans le noir pour les voir plus facilement.
- Enlevez les cordons électriques et les petits objets du passage.

## Stairs

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

## Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.

## Bathroom

- Place non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars are to hold towels, and they will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you do fall.

## Escaliers

- Installez des rampes solides pour monter et descendre plus facilement les escaliers. Celles-ci doivent se prolonger au-delà des marches du haut et du bas.
- Installez un éclairage dans les escaliers. Installez un revêtement antidérapant sur les marches en bois pour éviter les chutes.
- Peignez une ligne de couleur vive au bord des marches pour les voir plus facilement.

## Meubles

- Faites attention en vous asseyant. Lorsque vous vous asseyez, veillez à ce que l'arrière de vos jambes touche le siège derrière vous.
- Utilisez des sièges et des meubles dont la stabilité est adaptée à votre taille et votre poids. Choisissez des sièges munis d'accoudoirs.

## Salle de bain

- Placez des autocollants antidérapants ou un tapis dans la baignoire ou la douche.
- Installez des barres d'appui autour des toilettes et dans la douche ou la baignoire. Les porte-serviettes ne sont que des supports à serviettes, il se briseront si vous les utilisez comme barre d'appui.
- Utilisez un siège de bain et un siège de toilette surélevé.
- Ne verrouillez pas la porte de la salle de bain afin que l'on puisse l'ouvrir si vous tombez.

## Bedroom

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

## Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. Do not climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

## Outside your home

- Leave some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

## Chambre

- Évitez de porter de longues chemises de nuit ou robes de chambre. Celles-ci peuvent vous faire trébucher.
- Portez des chaussures ou pantoufles antidérapantes, de la bonne pointure et qui tiennent bien aux pieds. Des chaussures trop larges, qui vous obligent à traîner les pieds, pourraient vous faire tomber.
- Choisissez un lit dans lequel vous pouvez monter et dont vous pouvez descendre facilement.
- Placez une lampe, un téléphone et une lampe de poche à proximité de votre lit en cas de besoin pendant la nuit.

## Cuisine

- Placez les objets que vous utilisez fréquemment sur le comptoir ou à portée de main.
- Utilisez un escabeau robuste, muni d'une main courante, pour atteindre les objets posés sur des étagères hautes. Ne montez pas sur le comptoir ni sur une chaise.
- Portez des chaussures antidérapantes dans la cuisine pour éviter les chutes.

## Extérieur du domicile

- Laissez quelques lumières extérieures allumées le soir pour éviter les chutes si vous ou d'autres personnes sortez ou rentrez à la maison après la tombée de la nuit.
- Faites reboucher les trous dans vos allées et dans la pelouse.
- Faites-vous aider pour enlever les cailloux, les outils, la neige, les feuilles mouillées et la glace sur les allées et dans les escaliers.

## Other tips

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

### **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Autres conseils

- Prenez votre temps. Prenez l'habitude de vous déplacer à une vitesse adaptée à votre niveau d'énergie et à vos capacités. Ne vous précipitez pas pour répondre au téléphone ou à un coup de sonnette.
- Demandez de l'aide pour vous lever de votre lit, d'une chaise ou des toilettes si vous vous sentez vacillant, faible, étourdi ou pris de vertige.
- Utilisez votre canne ou votre déambulateur au lieu de vous appuyer sur les meubles quand vous marchez.
- Faites attention à ne pas trébucher sur votre animal de compagnie. Vérifiez que votre animal n'est pas dans vos jambes quand vous vous déplacez.
- Gardez un téléphone à proximité ou conservez sur vous un téléphone portable. Envisagez éventuellement d'utiliser un système d'alarme ou un service de télésurveillance si vous présentez un risque élevé de chute.
- Parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez et demandez-lui s'ils affectent votre équilibre et votre coordination.

### **Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**