



Remembering When™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

(Se rappeler quand)

(Un Programme de Prévention des Chutes et des Incendies pour les Personnes Âgées)

Liste de contrôle de sécurité à la maison

Les personnes âgées d'au moins 65 ans sont particulièrement vulnérables aux chutes et aux incendies à la maison. Cette liste de contrôle peut être utilisée par des personnes âgées pour vérifier que leur maison ne présente aucun danger. Elle peut également être utilisée par du personnel soignant, une infirmière

à domicile, un volontaire, un membre de la famille ou un ami afin d'aider une personne âgée à repérer les dangers dans la maison, discuter des solutions possibles et renforcer les messages de prévention contre les chutes et les incendies.

Prévention des chutes

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratiquez-vous régulièrement une activité physique ?*

Pratiquez régulièrement une activité physique afin d'améliorer votre force physique, votre équilibre et coordination. Demandez à votre médecin ou tout autre personnel soignant quelle est l'activité qui vous convient le mieux.

PRENEZ VOTRE TEMPS

- Vous précipitez-vous pour répondre au téléphone ou ouvrir la porte ?*

Prenez votre temps. Si vous vous dépêchez et ne faites pas attention, vous augmentez vos chances de tomber. Levez-vous lentement. Asseyez-vous un instant avant de sortir du lit. Levez-vous et trouvez votre équilibre avant de marcher.

NE LAISSEZ RIEN TRAÎNER

- Y a-t-il des objets susceptibles de vous faire trébucher (par ex., des journaux, des livres, des fils électriques, des chaussures) sur le sol ou dans les escaliers ?*

Ramassez les objets qui traînent. Ne laissez rien dans les escaliers afin d'éviter de trébucher.

- L'hiver, y a-t-il de la neige ou de la glace sur les trottoirs, les marches extérieures et les allées ?*

Nettoyez les passages. Si besoin est, demandez de l'aide pour enlever la neige ou la glace.

VÉRIFIEZ VOTRE VISIBILITÉ

- Avez-vous fait vérifier votre vue ?*

Consultez un spécialiste des yeux une fois par an. Une faible vision augmente vos chances de tomber.

L'endroit menant de votre chambre aux toilettes est-il éclairé ?

Les veilleuses de nuit sont le moyen le moins cher et le plus facile pour vous éclairer.

Allumez-vous la lumière avant d'utiliser les escaliers ?

Vous avez besoin d'un interrupteur en haut et en bas de l'escalier. Si besoin est, demandez de l'aide pour installer de nouveaux interrupteurs. Ne montez jamais les escaliers dans le noir.

Chaque pièce dispose-t-elle d'un interrupteur qui est accessible de la porte d'entrée ?

Si ce n'est pas le cas, demandez de l'aide pour installer de nouveaux interrupteurs.

GLISSANT LORSQUE HUMIDE

Y a-t-il des tapis de bain non glissants dans les baignoires et les douches ?

Utilisez des tapis de bain non glissants pour éviter de glisser et de tomber.

Y a-t-il des barres d'appui près des baignoires, des douches et de toutes les toilettes ?

Des barres d'appui devraient être installées dans toutes les salles de bain. (Il existe des barres d'appui faciles à installer et bon marché pour installer sur les côtés de la baignoire.) N'utilisez jamais un porte-serviettes ou une tringle de douche pour vous soutenir.

Essuyez-vous immédiatement les liquides renversés ?

Les liquides renversés rendent les sols glissants ; il suffit de quelques gouttes de liquide ou de graisse pour poser un risque de glissade.

LES TAPIS PEUVENT VOUS FAIRE TOMBER

Vos tapis ont-ils un support en caoutchouc antidérapant ?

N'utilisez que des tapis avec un support antidérapant. Aplanissez tous les plis de vos tapis et moquettes.

Votre moquette est-elle lâche, ondulée, déchirée ou usagée ?

Si la réponse est oui, demandez de l'aide pour réparer ou remplacer votre moquette.

AVANCEZ AVEC PRÉCAUTION

Y a-t-il une rampe solide, facile à agripper de chaque côté des escaliers ?

Si la réponse est non, demandez de l'aide pour bien visser les rampes au mur ou en installer de nouvelles le long de chaque côté de l'escalier.

CHUSSEZ-VOUS BIEN

Portez-vous des chaussures à haut talon, mal ajustées ou des pantoufles ?

Portez des chaussures solides, bien ajustées, à talon plat et à semelles antidérapantes. Il est plus sûr de marcher avec de telles chaussures que de marcher en chaussettes ou avec des chaussures à haut talon, des tennis à semelles épaisses ou des pantoufles.

Prenez-vous des médicaments ?

Demandez à votre docteur ou pharmacien de passer en revue tous vos médicaments, y compris ceux vendus sans ordonnance. Certains médicaments peuvent affecter votre équilibre et coordination.

Prévention des incendies

SI VOUS FUMEZ...

- Si vous ou un membre de votre famille fume, quelle sorte de cendrier utilisez-vous ?*
De grands cendriers profonds et stables sont les plus sûrs. Mouillez les mégots de cigarettes et les cendres avant de les jeter à la poubelle.
- Quelles précautions prenez-vous lorsque vous fumez ?*
Le fait de fumer est la principale cause de décès dus à un incendie de maison. Ne fumez jamais lorsque vous êtes somnolent(e), ressentez les effets de l'alcool ou d'un médicament, lorsque vous êtes allongé(e) ou au lit.

LAISSEZ DE LA PLACE AUTOUR DE VOS RADIATEURS

- Quelle est la distance séparant vos radiateurs indépendants ou vos réchauds portatifs d'objets susceptibles de prendre feu ?*
Gardez tout objet qui peut brûler, y compris vous-même, à au moins trois pieds (un mètre) des radiateurs indépendants, des réchauds portatifs et des fourneaux. Éteignez et débranchez les radiateurs lorsque vous quittez votre maison ou allez vous coucher.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- Y a-t-il dans votre maison des fils électriques fissurés ou effilés ?*
Si oui, débranchez-les immédiatement. Faites-les réparer ou remplacer.
- Y a-t-il des fils électriques à travers les entrées de portes ou sous les tapis ?*
Si oui, débranchez-les immédiatement et branchez-les dans un endroit plus sûr.

SOYEZ PRUDENTS DANS LA CUISINE

- Que portez-vous lorsque vous cuisinez ?*
Pour éviter que vos vêtements ne prennent feu, portez des habits bien ajustés, avec des manches courtes ou relevées. Utilisez des gants de cuisine pour manipuler des récipients chauds.
- Connaissez-vous la marche à suivre si vos habits prennent feu ?*
Arrêtez-vous (ne courez pas), laissez-vous tomber doucement au sol, couvrez votre visage avec vos mains, roulez sur vous-même plusieurs fois pour étouffer les flammes. Si vous ne pouvez pas vous « arrêter, tomber, rouler », étouffez les flammes avec une serviette ou une couverture.
- Que faire si vous vous brûlez ?*
Plongez la brûlure dans de l'eau froide durant 10 à 15 minutes. Si vos brûlures sont graves, obtenez immédiatement des soins médicaux. Ne mettez jamais du beurre ou de la graisse sur une brûlure.
- Savez-vous comment éteindre un feu dans un récipient ?*
Mettez un couvercle sur le récipient, éteignez votre cuisinière. Ou bien allez chez un voisin et appelez immédiatement les pompiers.

- Restez-vous dans votre cuisine lorsque vous cuisinez ?*
Restez toujours près d'un plat en train de cuire. Utilisez un minuteur pour vous rappeler de vérifier la cuisson de votre plat. N'utilisez pas votre cuisinière si vous êtes somnolent(e) ou ressentez les effets de l'alcool ou de médicaments.
- Utilisez-vous un four à micro-ondes ?*
N'oubliez pas que, bien que les fours à micro-ondes restent froids, la nourriture à l'intérieur peut être brûlante. Pour éviter de vous brûler avec de la vapeur, soulevez avec précaution les couvercles ou les emballages en plastique.

LES DÉTECTEURS DE FUMÉE SAUVENT DES VIES

- Y a-t-il au moins un détecteur de fumée à chaque étage de votre domicile ou près des chambres à coucher ?*
Si la réponse est non, demandez de l'aide afin d'installer des alarmes. Un feu peut prendre n'importe où dans la maison, puis se propager rapidement. L'alerte précoce fournie par des détecteurs de fumée vous permet de sortir sans danger de votre maison en cas d'incendie. Si vous n'entendez pas bien, considérez l'achat d'unités munies d'une alarme plus forte ou d'une lampe stroboscopique.
- Vérifiez-vous vos détecteurs de fumée ?*
Vérifiez vos alarmes au moins une fois par mois en appuyant sur le bouton de contrôle. Changez les piles au moins une fois par an, ou lorsque l'alarme émet un son pour vous indiquer que les piles sont faibles. Les détecteurs de fumée datant de plus de 10 ans doivent être remplacés.

PLANIFIEZ ET PRATIQUEZ VOTRE ÉVACUATION

- Que faire en cas d'incendie dans votre habitation ?*
Sortez de votre domicile aussi vite que possible et n'y retournez pas sous aucun prétexte. Une fois à l'extérieur, allez chez un voisin et appelez immédiatement les pompiers.
- Y a-t-il deux voies de sortie dans chaque pièce ?*
Assurez-vous que vous pouvez ouvrir facilement toutes les portes et toutes les fenêtres. Les barres de sécurité doivent être équipées d'un dispositif d'ouverture rapide. Assurez-vous que des meubles ou autres objets encombrants ne bloquent pas vos sorties. Si vous devez avancer à travers la fumée, baissez-vous près du sol (l'air est plus sain près du sol).
- Vous est-il difficile de vous déplacer ?*
Si possible, votre chambre doit être située au rez-de-chaussée de votre domicile de façon à pouvoir sortir plus rapidement en cas d'urgence.

CONNAISSEZ LE NUMÉRO À APPELER EN CAS D'URGENCE

- Connaissez-vous le numéro à appeler en cas d'incendie ?*
Mémorisez ce numéro. Une fois sorti de votre habitation, vous aurez besoin d'appeler les pompiers en utilisant le téléphone d'un voisin. C'est une bonne idée d'avoir un téléphone à portée de main dans votre chambre à coucher au cas où vous ne pourriez pas en sortir à cause d'un incendie.

