



Réduire le risque de chute à domicile

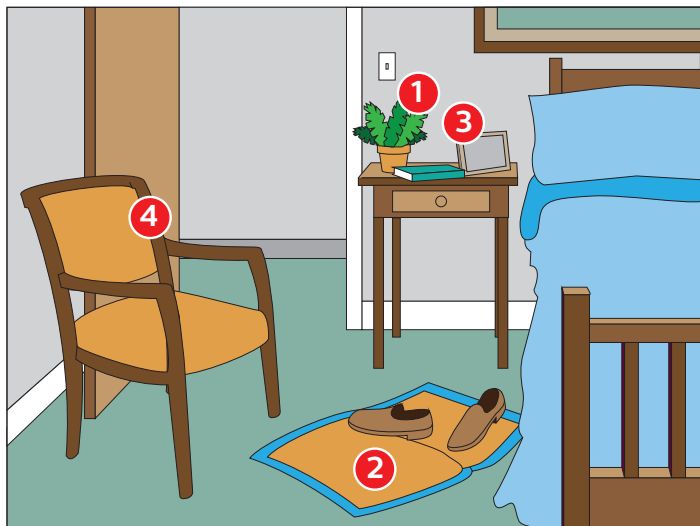
Des conseils
de sécurité à
domicile pour
minimiser les
risques de chute

Un guide visant à éliminer les causes les plus fréquentes de chutes dans chaque pièce

Les chutes à l'intérieur et autour de la maison représentent les accidents les plus fréquents chez les aînés. La bonne nouvelle, c'est que bon nombre de ces chutes peuvent être évitées. Voici donc 10 conseils pour vous protéger..

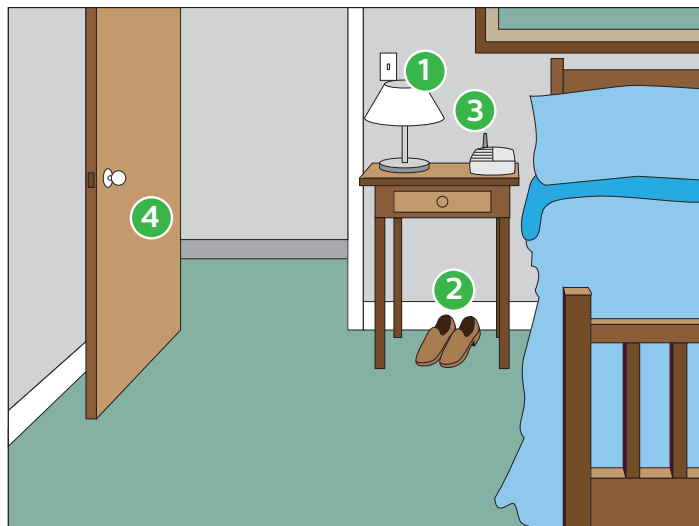
Chambre à coucher

Améliorations nécessaires



1. Les objets mobiles peuvent être facilement renversés, créant un danger de trébuchement. Ils prennent un espace qui serait plus utile à une lampe et un téléphone.
2. Les chaussures, petits tapis et autres objets encombrants occasionnent des risques, surtout à la noirceur ou lors des premiers pas au lever.
3. En l'absence de téléphone près du lit, le fait de se lever ou de se dépêcher pour répondre peut provoquer une chute.
4. L'espace étroit entre le lit et la chaise rend l'accès à la porte difficile.

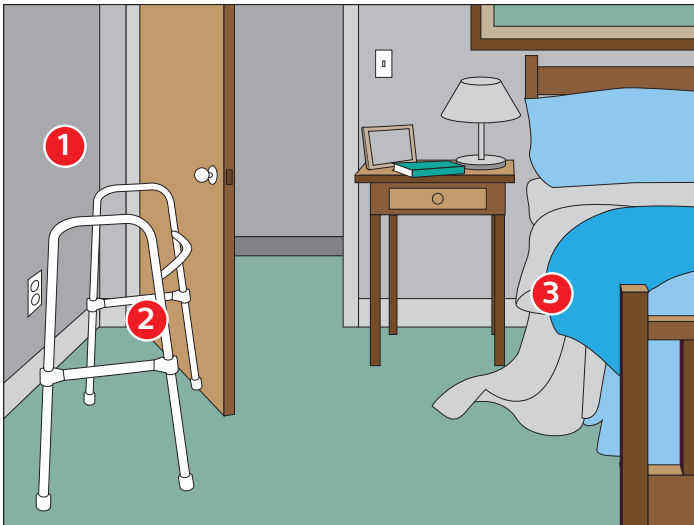
Beaucoup mieux



1. Maintenant dégagée, la table de chevet peut accueillir des articles essentiels qui doivent être accessibles depuis le lit.
2. Les chaussures et les pantoufles sont placées hors du passage, réduisant le risque de trébuchement. Les petits tapis ont été enlevés ou fixés au plancher avec du ruban adhésif à double face.
3. Un téléphone placé à portée de main permettant de répondre aux appels.
4. Sans la chaise encombrante, l'accès à porte est dégagé.

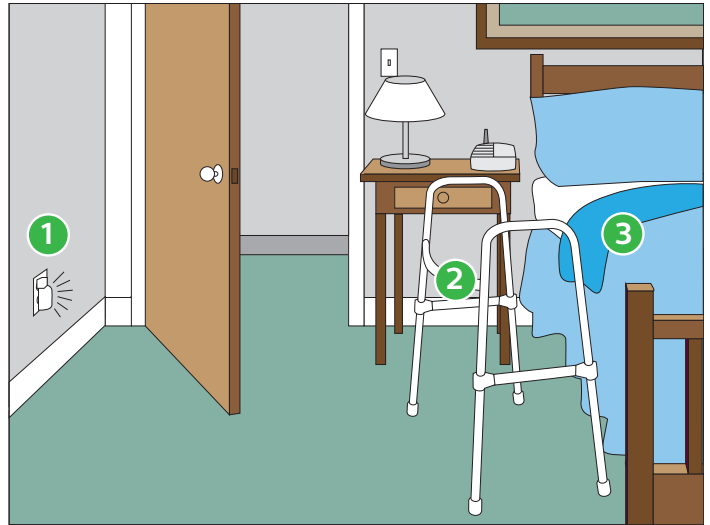
Chambre à coucher

Améliorations nécessaires



1. La nuit, une mauvaise visibilité peut provoquer des chutes.
2. Contre le mur, la marchette est inaccessible du lit et ne peut pas servir au coucher ni au lever.
3. Les couvertures sur le plancher peuvent créer un risque de trébuchement.

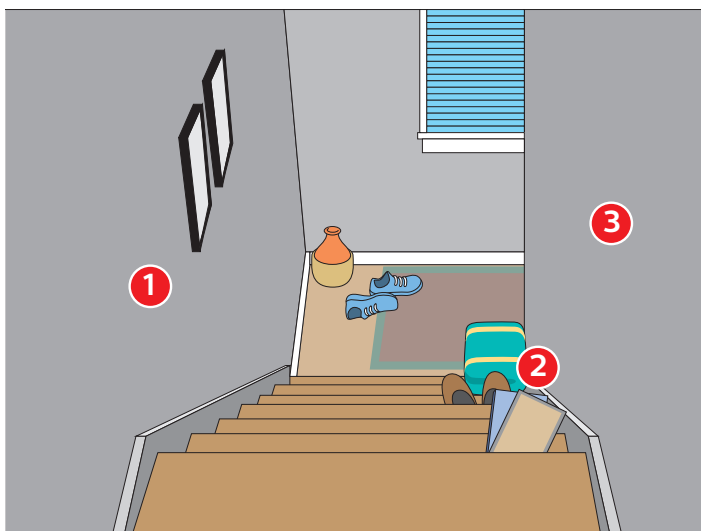
Beaucoup mieux



1. Une lampe accessible depuis le lit et une veilleuse photosensible au mur améliorent la visibilité la nuit.
2. La marchette est maintenant accessible depuis le lit, réduisant le risque de chute au lever et au coucher.
3. En ne laissant pas les couvertures et autres articles sur le plancher, la pièce est plus sécuritaire.

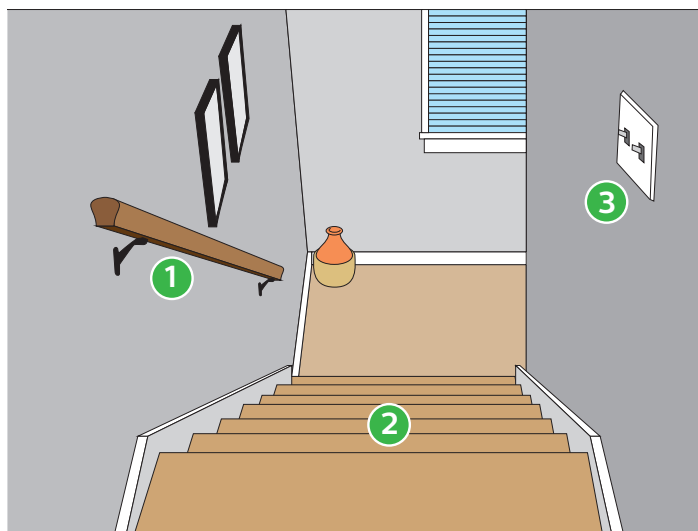
Escalier

Améliorations nécessaires



1. Sans une rampe, même une légère glissade peut mener à une chute grave.
2. Des articles mobiles ou des petits tapis non fixés dans les marches et sur les paliers accroissent le risque de chute.
3. Les ombres et l'éclairage diffus accroissent le risque de trébucher ou de manquer une marche.

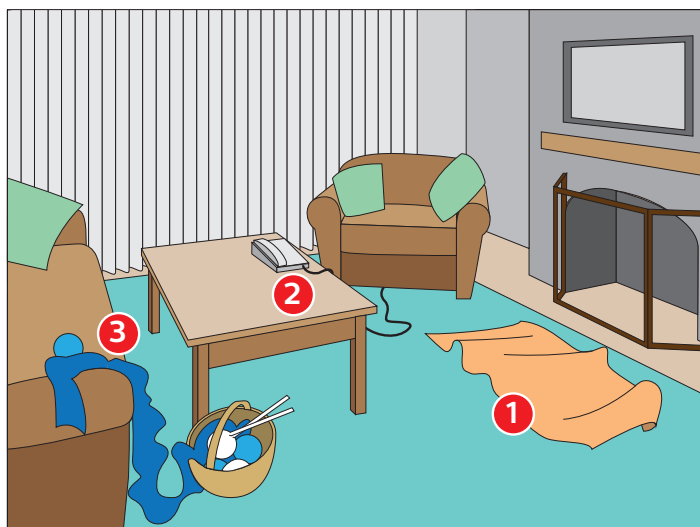
Beaucoup mieux



1. Solidement fixée à la hauteur appropriée, la rampe fournit un soutien en montant et en descendant les marches.
2. Des marches dégagées permettent à l'utilisateur de se concentrer sur chacune des marches plutôt que sur le contournement des objets.
3. Les plafonniers baignent l'escalier d'un éclairage abondant et sont contrôlés par des interrupteurs muraux sur les paliers supérieur et inférieur.

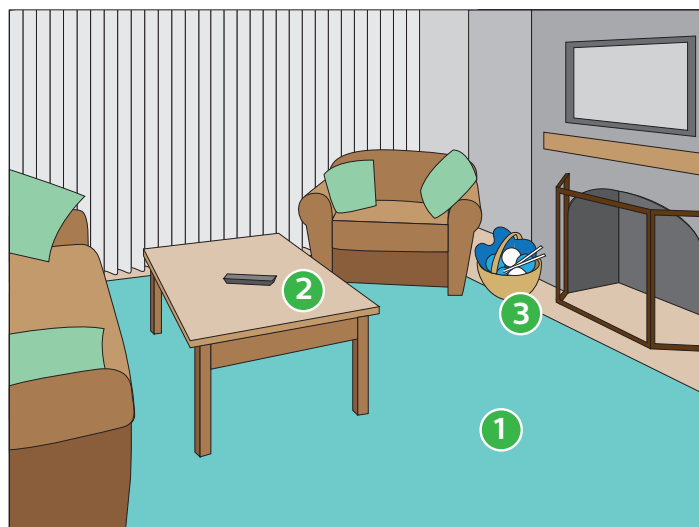
Salon

Améliorations nécessaires



1. Laissés sur le plancher, les paniers et les projets d'artisanat peuvent entraîner un trébuchement puis une chute.
2. Les câbles téléphoniques ou les rallonges électriques placés en travers d'espaces ouverts constituent un danger de trébuchement.
3. Il est facile de trébucher sur un petit tapis non fixé.

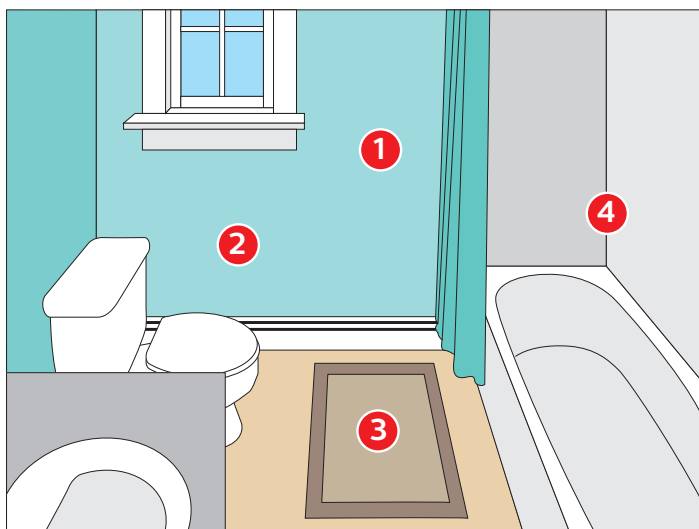
Beaucoup mieux



1. Les projets mieux organisés ne sont pas déposés sur le plancher ni dans les passages.
2. Les cordons sont placés hors du passage et disposés de façon sécuritaire derrière les meubles. Les téléphones et autres appareils ont été placés plus près des prises murales.
3. Le fait d'enlever ou de fixer les petits tapis élimine le risque fréquent de trébuchement.

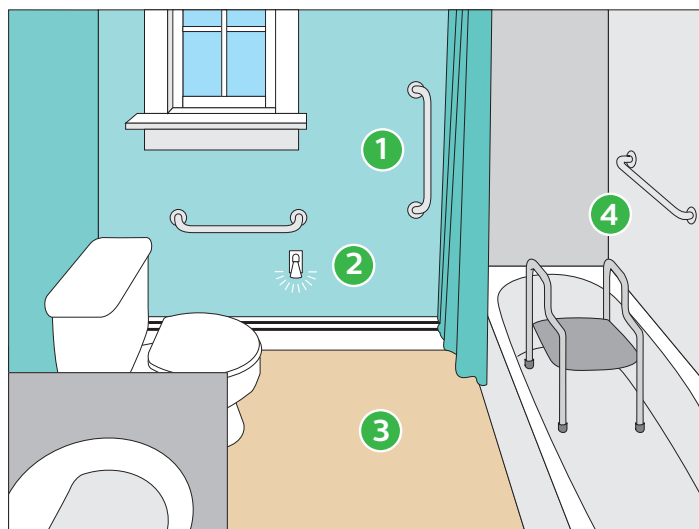
Salle de bains

Améliorations nécessaires



1. L'utilisation des toilettes et de la douche nécessite des mouvements inhabituels, provoquant de nombreuses chutes.
2. Le soir, un éclairage diffus peut rendre les déplacements difficiles.
3. Des tapis de bain non fixés peuvent glisser sous les pieds à l'entrée ou à la sortie de la baignoire, provoquant une chute grave.
4. Prendre un bain ou une douche devient plus dangereux pour les patients âgés.

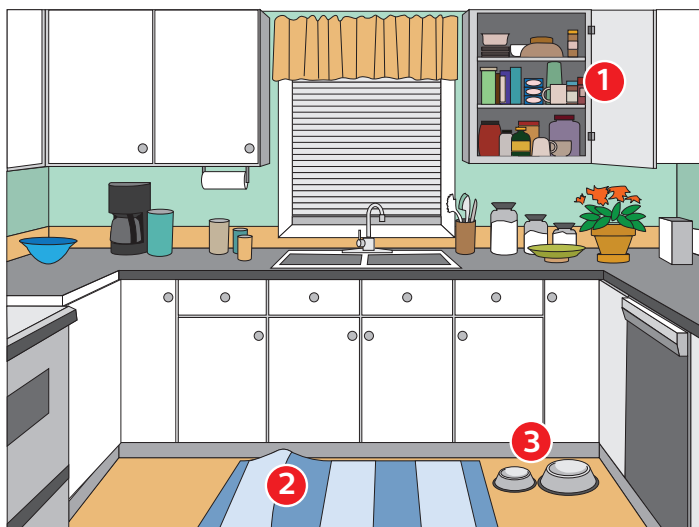
Beaucoup mieux



1. Des barres d'appui adéquatement installées rendent plus sécuritaire l'utilisation des toilettes et de la douche.
2. Une veilleuse photosensible s'allume automatiquement pour accroître la luminosité.
3. Le fait d'enlever le tapis de bain ou d'en utiliser un antidérapant élimine cette cause fréquente de chute.
4. Un siège de douche solide réduit le risque de glissade et une douche-téléphone élimine le besoin de lever les bras.

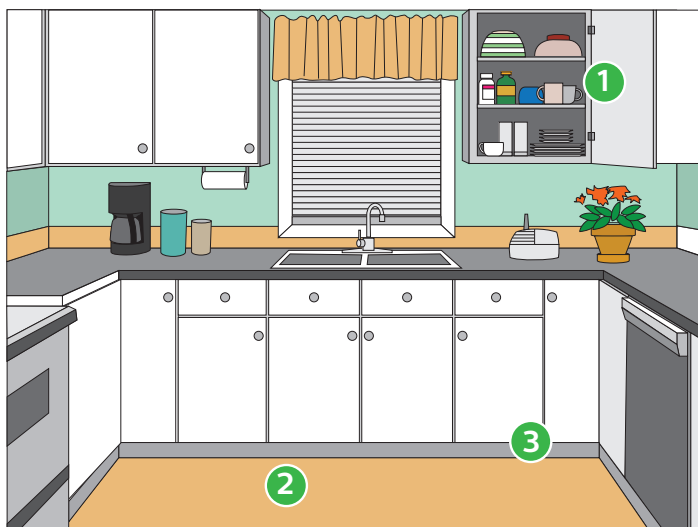
Cuisine

Améliorations nécessaires



1. Les articles d'usage courant sont placés trop haut.
2. Un tapis non fixé occasionne un risque de trébucher.
3. Les plats des animaux domestiques sont placés dans un espace commun de la cuisine.

Beaucoup mieux



1. Les articles d'usage courant sont plus facilement accessibles.
2. Enlever ou fixer les petits tapis élimine le risque fréquent de chutes.
3. Les plats des animaux domestiques sont placés hors de l'espace commun et élimine les risques de trébucher.



Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.¹ La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.² Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.¹ Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

www.lifeline.ca

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.

2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.