

Parmi les personnes âgées, 96 % souhaitent rester dans leur domicile actuel et leur communauté en vieillissant¹. Cependant, la moitié des chutes entraînant une hospitalisation surviennent à domicile², là où les personnes âgées se déplacent souvent sans penser à la sécurité. Beaucoup de chutes pourraient être évitées en apportant des changements simples pour rendre le domicile plus sûr et faciliter la vie autonome³.

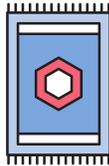
1 Établir un plan

Un bon point de départ pour rendre votre domicile plus adapté en vieillissant consiste à réaliser une évaluation approfondie de votre espace de vie. Parcourez votre domicile, pièce par pièce, et recherchez les zones problématiques comme les pièces difficiles d'accès ou les endroits difficiles à entretenir, y compris l'extérieur.



2 Désencombrer

Les objets du quotidien peuvent rapidement se transformer en risques de chute. Enlevez tous les meubles ou tapis inutiles pour dégager les passages et laissez beaucoup d'espace. C'est plus simple de les retirer maintenant que d'avoir à s'en préoccuper plus tard.



3 Augmenter la luminosité

L'éclairage est important parce qu'il peut améliorer l'humeur, la vision et la sécurité. En vieillissant, nous avons souvent besoin de plus de lumière que les jeunes, en particulier pour les activités quotidiennes comme lire, marcher ou cuisiner.



4 Rendre la salle de bain plus accessible

Parmi toutes les blessures dans la salle de bain, 80 % sont causées par des glissades et des chutes³. Ajoutez des barres d'appui dans la baignoire et près de la toilette et envisagez d'installer un siège de toilette surélevé. Intégrez une chaise de douche et une pomme de douche à main pour faciliter le bain.



5 Déplacer les pièces essentielles au premier étage

Si vous vivez dans une maison de deux étages, envisagez de réorganiser les pièces et de trouver un entrepreneur pour élargir les portes et les couloirs pour un accès en fauteuil roulant et en marchette. Si vous avez besoin d'accéder au deuxième étage, installez un monte-escalier électrique pour plus de sécurité et de tranquillité d'esprit. Plusieurs personnes âgées craignent de tomber dans les escaliers alors qu'elles sont seules.



6 Faciliter l'accès extérieur

Envisagez d'ajouter une rampe d'accès pour fauteuil roulant au-dessus des escaliers ou de construire une entrée couverte pour vous protéger des intempéries. Assurez-vous qu'il y a un bon drainage autour de la porte et de la rampe d'accès et installez un éclairage extérieur pour contribuer à réduire les chutes.



7 Utiliser la technologie

En plus des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnels, la technologie d'aujourd'hui nous permet de contrôler tout ce qui se trouve au domicile, du thermostat à l'éclairage. Envisagez un dispositif d'alerte médicale comme ceux de Lifeline pour vous permettre d'appeler à l'aide quand vous en avez besoin.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE

1800 543-3546

www.lifeline.ca