

## Liste de vérification de la maison en matière de sécurité

De nombreux petits changements tout simples peuvent être apportés à n'importe quelle maison pour réduire les risques de chute.

- **Les escaliers**

- Installez une rampe de chaque côté.
- Veillez à ce qu'ils soient bien éclairés.
- N'y posez rien qui puisse vous faire trébucher.

- **La salle de bain**

- Utilisez un tapis antidérapant et des barres d'appui dans la baignoire et la douche.
- Remplacez une tête de douche fixe par une douche-téléphone.
- Installez des barres d'appui à côté de la toilette.
- Posez des revêtements de sol antidérapants.
- Branchez une veilleuse dans la salle de bain et une autre le plus près possible de la salle de bain, dans le couloir.

- **La cuisine**

- Gardez les articles de cuisine là où ils sont faciles à atteindre.
- Mettez les articles plus lourds dans les placards du bas.
- Utilisez un tabouret stable muni d'une barre d'appui pour atteindre les placards en hauteur.
- Essayez sans attendre tout liquide renversé.

- **Le salon et les chambres à coucher**

- Laissez amplement d'espace entre les meubles pour les déplacements.
- N'utilisez pas de carpettes.
- Éliminez les fils électriques qui traînent.
- Ayez des meubles et des lampes robustes et stables.

- **Les entrées**

- Éliminez le fouillis
- Ayez une chaise ou un banc sur lequel vous asseoir pour changer de chaussures.

- **Dehors**

- Gardez les allées, les marches et l'entrée de garage dégagées et bien éclairées.
- Utilisez des détecteurs de mouvement pour l'éclairage extérieur.
- Rangez toujours les outils de jardin et les pelles.

- **Conseils généraux**

- Utilisez un téléphone sans fil.
- Évitez les étourdissements en vous levant toujours lentement de la position assise ou couchée.
- Enlevez vos lunettes de lecture lorsque vous ne lisez pas.
- Gardez votre maison bien éclairée et branchez des veilleuses un peu partout.
- Ne vous pressez pas.
- Obtenez de l'aide pour faire les grosses tâches, comme déneiger, ratisser les feuilles, tondre le gazon ou peindre.