



Santé Seins & Os
Breast & Bone Health

Passez à l'action : la sécurité à la maison!

Prévenez les fractures en prévenant les chutes. Éviter les chutes quand vous êtes chez vous est une mesure importante dans la protection de vos os. Utilisez cette liste pour vous rappeler les différentes manières de rendre votre maison plus sécuritaire. Quelques petites adaptations peuvent faire une grande différence!

Salle de bain

- Prévoyez des surfaces antidérapantes jusqu'au bain ou à la douche.
- Utilisez un tapis de bain antidérapant.
- Si vous manquez de force ou d'équilibre, installez des barres d'appui près de la toilette et du bain. Ces barres vous aideront à vous asseoir et à vous relever.
- Essayez sans tarder l'humidité ou les flaques.

Salon et chambre à coucher

- Ne laissez pas s'emmêler les fils électriques et les câbles, et faites-les plutôt suivre les murs.
- Dégagez le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain.
- Installez un bon éclairage et utilisez des veilleuses.
- Assurez-vous que les tapis soient antidérapants; ajoutez-leur une sous-couche antidérapante.

Cuisine

- Rangez les articles lourds dans les armoires du bas.
- Rangez les articles d'usage fréquent dans des armoires ou étagères faciles d'accès.
- Utilisez un marchepied stable pour atteindre les tablettes du haut.
- Essayez les flaques sans tarder.

Escaliers

- Assurez-vous que les rampes d'escalier sont solides.
- Installer un éclairage en haut des marches.
- Si vous portez des lunettes de lecture, enlevez-les avant d'utiliser l'escalier.
- Ne descendez pas l'escalier si une autre activité requiert votre attention (par exemple, texter ou parler au téléphone).

À l'extérieur de la maison

- Assurez-vous que les escaliers et l'entrée sont déneigés et déglacés. Demandez de l'aide au besoin.
- Installez un éclairage au-dessus de la porte d'entrée.
- Rangez les objets tels que les outils de jardinage et les pelles afin qu'ils n'encombrent pas l'entrée ou l'allée.

Pour de plus amples renseignements

Ce guide contient des renseignements qui proviennent d'une publication de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) sur la sécurité à la maison. Pour en savoir davantage, visitez le site Web de l'ASPC (www.phac-aspc.gc.ca) et tapez « Chez soi en toute sécurité » dans la boîte de recherche de la page d'accueil.

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.

www.santeseinsetos.ca

