

Visitez-nous au
santemc-soutiendomicile.ca



Vous cherchez du soutien dans votre région?

514 630-2239

Courriel : Pierrefonds, Lac-Saint-Louis :
guichetsapaodi.comtl@ssss.gouv.qc.ca

Courriel : Dorval, Lachine, LaSalle :
guichetsapadll.comtl@ssss.gouv.qc.ca

RISQUES POUR LES ÂÎNÉS À LEUR DOMICILE

santemc-soutiendomicile.ca

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec 

Avec le financement de



**Santé
Canada** **Health
Canada**

Québec 

Si vous êtes tombé dans votre demeure au cours de la dernière année, si vous êtes de plus en plus distrait ou si vous avez besoin d'aide pour vos activités habituelles, votre environnement domestique peut vous exposer à un risque de chute et autres blessures.

Mesures simples pour réduire les risques dans votre demeure :

- Assurez-vous que les rampes sont sécuritaires et couvrez les marches avec une surface antidérapante. Tenez toujours la rampe pour monter ou descendre les marches.
- Gardez les pièces, les escaliers et les passages fréquemment utilisés, sans encombrement.
- Assurez-vous que les allées et les marches extérieures de votre maison sont dégagées et déneigées en hiver.
- Ne laissez pas d'objets ou de fils au sol, ils pourraient vous faire trébucher.
- Retirez les petits tapis.
- Ne laissez rien sans supervision sur le dessus ou à l'intérieur de votre cuisinière.
- Assurez-vous d'entreposer les aliments conformément aux instructions.
- Ramenez vos médicaments périmés à la pharmacie.
- Évitez de déposer des objets à côté ou contre des plinthes électriques.
- Vérifiez votre cheminée chaque année et changez les piles de vos détecteurs de fumée tous les six mois.
- Portez des chaussures ou pantoufles avec des semelles antidérapantes qui supportent bien vos pieds.
- Ayez un téléphone et une liste de numéros d'urgence accessibles dans diverses pièces de la maison.
- Faites installer des barres d'appui dans la salle de bain. Utilisez un tapis de bain antidérapant dans la baignoire.

EXEMPLES DE RISQUES

- Rampes d'escaliers en mauvais état.
- Marches encombrées ou couvertes de neige ou de glace l'hiver.
- Tapis qui glissent ou avec des plis.
- Absence de barres et de tapis de bain antidérapant dans la baignoire ou la douche.
- Aliments ou médicaments périmés.
- Mauvais éclairage.
- Casserole laissée sur la cuisinière allumée.
- Flamme ou fumée près d'une source d'oxygène.

Les services sociaux et de santé de votre communauté sont des partenaires pour assurer votre sécurité. Une partie de leur rôle est d'observer et de faire des recommandations pour rendre votre domicile plus sécuritaire. Ils peuvent également vous orienter vers différentes ressources pour vous aider avec l'entretien, effectuer des réparations, etc.

La sécurité des prestataires de soins de santé est également importante. Avant la première visite, le professionnel de santé vous informera des premières mesures à prendre pour assurer sa sécurité, comme l'isolement de vos animaux domestiques pendant les visites.

