



# Liste de prévention des chutes

## DANS LES ESCALIERS

- Gardez les escaliers dégagés.
- Installez des rampes et assurez-vous qu'elles sont solides.
- Installez des veilleuses avec détecteur de mouvements.
- Installez des bandes antidérapantes sur les escaliers.
- Portez des souliers ou des pantoufles ajustés, des bas talons et des semelles antidérapantes.

## À L'EXTÉRIEUR

- En automne, dégagez l'eau et les feuilles du chemin.
- En hiver, mettez du sel dans le chemin et retirez le plus de glace possible.
- En hiver, mettez du sel dans le chemin et retirez le plus de glace possible.
- Offrez de ramasser le courrier ou promenez le chien.

## CONSEILS GÉNÉRAUX

- Retirez les tabourets et les escabeaux. Descendez les objets à portée.
- Jetez les vieilles chaises sans accoudoir.
- En cas de tube à oxygène, gardez les tubes loin des pieds.
- Utilisez des équipements de stabilité comme la marchette ou la canne.

## DANS LA SALLE DE BAIN

- Le bouchon est facile à atteindre et utiliser (attachez la chaîne au robinet.)
- Recouvrez le fond du bain de collants antidérapants à moins de 2" d'intervalle.
- Retirez les tapis glissants, installez des tapis antidérapants si désiré.
- Installez des barres de soutien à la toilette, baignoire et douche (au moins 2 dans la baignoire). Assurez-vous de leur solidité.
- Pensez à installer un banc dans la douche et une douche à main.
- Pensez à installer un siège de toilette surélevé.

## AMEUBLEMENT

- Dégagez les meubles et les autres objets du passage. Dégagez aussi les fils électriques.
- Installez des veilleuses dans le passage et les escaliers pour augmenter la visibilité.
- Utilisez des chaises avec accoudoirs.
- Retirez les tapis glissants ou abimés.
- Levez-vous lentement pour éviter d'être étourdi. Financé