



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Sécurité à la maison et en milieu communautaire

Pour assurer sa sécurité, il est préférable d'être proactif en identifiant et en faisant face aux dangers avant qu'une situation d'urgence ou un événement qui change la vie ne se produise.

Malheureusement, beaucoup ne réalisent pas qu'ils peuvent être à risque d'une blessure liée à une chute et ne ressentent pas le besoin de prendre des mesures nécessaires pour rendre leur maison ou leur communauté plus sûre.

Votre maison est un endroit où vous devriez toujours vous sentir en sécurité. Pour vous aider à accroître ce sentiment de sécurité, il existe un large éventail de mesures de sécurité à domicile que vous pourriez prendre. Cependant, il peut être difficile de savoir par où commencer pour apporter ces changements nécessaires si vous choisissez de les compléter vous-même.

De plus, il est important d'être conscient des dangers extérieurs pour vous aider à éviter les chutes lorsque vous sortez dans votre communauté. Des problèmes tels que l'inégalité des trottoirs ou le manque de bancs le long des allées piétonnières peuvent également contribuer à une augmentation du risque de chutes.

La bonne nouvelle, c'est que la famille, les amis, les administrateurs municipaux et les spécialistes de la sécurité à domicile, comme les ergothérapeutes, peuvent tous jouer un rôle pour vous aider à rendre votre maison et votre collectivité plus sécuritaires. Gardez à l'esprit qu'en demandant du soutien aux autres, vous pouvez mieux réduire votre risque de chute, prévenir les blessures graves et maintenir votre indépendance.



Trauma NB



Pour apprendre davantage à propos de la prévention des chutes, visitez www.trouverlequilibrenb.ca

Sécurité à domicile

- L'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire est de rendre votre maison plus sécuritaire. Vous pouvez y parvenir en prenant des mesures telles que :
 - S'assurer que tous les couloirs, escaliers et passages sont bien éclairés et dégagés d'objets tels que des rallonges ou des chaussures.
 - Fixer tous les tapis décoratifs au sol afin qu'ils ne bougent pas lorsque vous marchez sur eux. Évitez de placer des tapis en bas ou en haut des escaliers.
 - Mettre un tapis en caoutchouc ou des bandes antidérapante sur le plancher de la baignoire pour rendre la douche plus sécuritaire.
- Certaines personnes âgées peuvent avoir besoin de modifications plus considérables à la maison pour les aider à rester en sécurité. Cela peut être fait avec l'installation d'appareils fonctionnels tels que :
 - Un télésiège pour pouvoir monter et descendre vos escaliers plus facilement et en plus de sécurité
 - Des barres d'appui installées dans la douche et près des toilettes pour aider à prévenir les glissades, les trébuchements et les chutes.
 - Un lit à hauteur réglable pour faciliter et rendre plus sûr l'accès et la sortie du lit

Rappelez-vous que certaines améliorations de la maison peuvent exiger deux personnes ou plus pour accomplir et/ou une expertise professionnelle.

Liste de vérification de la sécurité à domicile

Les chutes chez les personnes âgées sont souvent dues à des dangers faciles à négliger, mais simples à corriger. Pour vous aider à résoudre ce problème, nous vous encourageons à remplir une liste de vérification de la sécurité à domicile provenant d'une source réputée.

La liste de vérification de la sécurité à domicile suivante et le plan d'action personnel qui l'accompagne peuvent être utilisés pour aider à identifier certains des dangers les plus courants à l'intérieur et autour de votre maison. Ceci est fait en passant par chaque pièce et en prenant note de tout changement et/ou des réparations qui doivent être effectuées. Cette ressource utile, qui est disponible sur le site web Trouver l'équilibre NB, vous fournit également des suggestions pratiques pour réduire et éliminer ces dangers.



Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement
Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.

Sécurité communautaire

- Les dangers communautaires sont souvent liés aux normes de conception. Malheureusement, certains codes du bâtiment peuvent ne pas tenir compte des besoins des personnes âgées. Par exemple :
 - Mauvaise conception de l'escalier et de la main courante
 - Éclairage inadéquat le long des trottoirs
 - Absence de rampes d'accès et d'aires de repos
 - La présence d'obstacles sur les trottoirs qui entravent le passage sécuritaire, comme des porte-vélos et des panneaux de signalisation de magasins
- La glace et les accumulations de neige peuvent également créer des obstacles à un accès sécuritaire aux routes, aux trottoirs et aux bâtiments si des mesures de précaution appropriées ne sont pas prises.
- Si vous souhaitez vous impliquer, vous pouvez encourager votre communauté à prendre des mesures pour être reconnue comme une Communauté Amie des Aînés.
- En collaborant avec d'autres personnes ayant les mêmes préoccupations dans sa communauté, vous pouvez aider à établir des politiques, des services et des structures qui répondent mieux aux besoins des personnes âgées et qui favorisent le vieillissement en santé et le mieux-être.
- Pour plus d'information et des ressources au sujet des Communautés Amis des Aînés, veuillez consulter la section personnes âgées du site Web du Mouvement du mieux-être au www.mieux-etre.nb.ca

Obtenir de l'aide et du soutien

Si vous ne savez pas par où commencer, nous vous encourageons à demander de l'aide et du soutien à votre fournisseur de soins primaires ou à un spécialiste de la sécurité à domicile. Ceci est important surtout si vous avez des préoccupations à propos de :

- Faire une évaluation complète de la sécurité à domicile pour aider à identifier les dangers potentiels
- Obtenir des renseignements supplémentaires sur les appareils fonctionnels ou tout autre équipement de sécurité qui répondent à vos besoins personnels
- Clarifier ses préférences en matière de mesures de sécurité qui pourraient être utilisées dans et autour de sa maison
- Aider à identifier les programmes de financement disponibles que vous pourriez qualifier puisque certaines modifications à la maison peuvent être coûteuses
- L'installation appropriée d'équipement de sécurité et/ou d'appareils fonctionnels à la maison

Gardez à l'esprit que vous pouvez créer un nouveau danger si vous essayez d'installer ou de réparer quelque chose d'une manière dangereuse.

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER
Évitez que cela vous arrive
www.trouverlequilibrenb.ca