

Ce document se veut un guide pour maximiser la sécurité à domicile. Vous trouverez donc des conseils d'usage pour éviter les risques de chute ou les blessures reliées à une adaptation inadéquate du domicile ou à un comportement non sécuritaire.

Lit

- Assurez-vous que vos matelas est suffisamment ferme.
- Assurez-vous que la hauteur du lit soit suffisante (entre 18 et 22 pouces) et que vos pieds soient à plat au sol en position assise sur le rebord du matelas.
- Assurez-vous que les espaces autour du lit sont bien dégagés.
- Évitez les couvre-lits trop longs qui pourraient être encombrants lors de vos déplacements.

Rangement et table de chevet

- Assurez-vous que votre espace de rangement soit facilement accessible.
- Refermez toujours les tiroirs de votre rangement.
- Déposez vos lunettes de vue sur la table de chevet.
- Utilisez un téléphone sans fil à proximité ou installez un téléphone sur votre table de chevet.
- Utilisez un cadran lumineux ou une lampe sur votre table de chevet.



Barre d'appui au lit

- Utilisez la barre d'appui pour vous asseoir et vous lever.
- Utilisez la barre d'appui pour vous tourner sur le côté et passer de la position couchée à assise.

Aide à l'habillage

- Utilisez une chaise pour vous habiller et mettre vos chaussures.
- Utilisez des accessoires d'aide à l'habillage, tels qu'un enfile-bas, un chausse-pied ou des lacets élastiques.



Comportement à adopter

- Si vous utilisez une marchette, ne pas s'appuyer sur celle-ci pour s'asseoir et se relever.
- Levez-vous tranquillement du lit suite à votre réveil ou après avoir été allongé.
- Dégagez les objets se trouvant au sol et ne laissez aucun vêtement par terre.
- Privilégiez l'utilisation d'un téléphone sans fil que vous pouvez transporter avec vous.
- Ayez toujours une lampe de poche à portée de main.
- Mettez vos chaussures avant de vous lever.
- Assurez-vous que l'interrupteur est accessible.
- Enlevez tous les tapis ou carpettes susceptibles d'être un danger de chute pour vous.

Référez-vous à votre professionnel de la réadaptation pour toute(s) information(s) supplémentaire(s).



819 696-8708



Cliniquereps@gmail.com



www.cliniquereps.ca

Clinique de réadaptation
et
performance sportive

