

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.

Surface de travail et articles de cuisine

- Dégagez les surfaces de travail de tout objet ou article pouvant être rangé.
- Essayez tout liquide renversé, tant sur le comptoir qu'au sol.
- Assoyez-vous à la table pour préparer les aliments.
- Assurez-vous que les articles que vous utilisez fréquemment sont facilement accessibles.
- Évitez d'utiliser une rallonge pour brancher vos appareils, assurez-vous que les prises de courant sont accessibles



Armoires et tiroirs

- Assurez-vous de toujours fermer les portes de l'armoire et les tiroirs après usage.
- Utilisez un escabeau stable et antidérapant pour atteindre les tablettes plus hautes, si nécessaire.
- Si vous utilisez un escabeau, évitez de pencher la tête vers l'arrière, cela pourrait vous créer un déséquilibre.
- Déplacez les articles fréquemment utilisés sur les tablettes plus basses.



Déplacements

- Assurez-vous que la distance entre le réfrigérateur, la cuisinière et l'évier est courte.
- Utilisez une desserte à roulettes pour transporter les articles plus lourds et pour diminuer les déplacements.

Comportement à adopter

- Évitez de cirer les planchers.
- Évitez les tapis et carpettes ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Ne pas utiliser de boîte ou de chaise pour grimper en hauteur.
- Utilisez des outils de ramassage pour éviter de vous pencher (pince à long manche) ou assoyez-vous sur une chaise adéquate pour ramasser l'objet au sol.
- Privilégiez des chaises avec accoudoirs.
- Nettoyez rapidement le liquide renversé au sol.
- Dégagez la cuisine et les surfaces de travail de tout objet encombrant.
- Assurez-vous que votre détecteur de fumée est fonctionnel.

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

