

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.

Mains courantes

- Les escaliers devraient toujours être équipés d'au moins une main courante.
- Utilisez toujours la main courante pour monter et descendre les escaliers.
- Transportez vos objets dans un sac avec des anses et utilisez la main libre pour vous appuyer sur la main courante ou utilisez un sac à dos.
- Réparez les rampes qui sont endommagées ou qui ont perdu de leur solidité.

Marches

- Installez des bandes antidérapantes au bout de chaque marche, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- S'il y a du tapis, assurez-vous qu'il est bien installé et fixé à la marche.
- Retirez les tapis endommagés.
- Si vous utilisez une peinture antidérapante, assurez-vous qu'elle n'est pas devenue glissante avec le temps.
- Dégagez les marches de tout objet ou de la neige qui s'accumule.
- Réparez les marches endommagées par l'usure ou le sel déglaçant.



Comportement à adopter

- Assurez-vous que l'éclairage est adéquat. Installez des lumières de marche photosensible, au besoin.
- Ayez toujours une main libre pour vous appuyer sur la main courante.
- Évitez les objets dans les escaliers ou sur les murs qui pourraient vous nuire.
- Circulez lentement dans les escaliers, ne pas vous presser.
- Portez des chaussures adéquates et antidérapantes.
- Utilisez l'aide technique qui vous a été prescrite pour monter et descendre les escaliers, et ce, en fonction de l'enseignement qui vous a été fait.
- Évitez de transporter des objets lourds et demandez de l'aide, si nécessaire.



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

