

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.

### Toilette

- Utilisez uniquement les barres d'appui installées à la toilette pour vous lever et vous asseoir.
- Ne pas utiliser les appuis de votre marchette, le support à papier de toilette ou le support à serviette pour vous lever et vous asseoir.
- Évitez l'utilisation d'un tapis, même antidérapant, près de la toilette..



### Comportement à adopter

- Assurez-vous que l'éclairage est adéquat et suffisant.
- Installez des veilleuses photosensibles pour la nuit. Effectuer un trajet de votre chambre jusqu'à la salle de bain.
- Ayez toujours un téléphone sans fil à proximité.
- Remplacez les tapis qui ont perdu leur propriété antidérapante.



### Barre d'appui

- Assurez-vous que les barres d'appui sont bien fixées avant de les utiliser.
- Pour les barres d'appui à ventouses, assurez-vous de bien les nettoyer après chaque usage et vérifier la solidité après les avoir réinstallés.
- Assurez-vous que les barres sont antidérapantes. Installez des bandes rugueuses/antidérapantes au besoin.
- **Ne jamais s'appuyer sur le porte-savon, le porte-serviette, la robinetterie ou la barre pour le rideau de douche.**

### Rangement

- Assurez-vous de toujours fermer les portes de l'armoire et les tiroirs après usage.
- Assurez-vous que les objets les plus fréquemment utilisés soient facilement accessibles.

### Baignoire / douche

- Installez un tapis antidérapant à l'intérieur et l'extérieur du bain.
- Assurez-vous que le tapis antidérapant à l'intérieur de la baignoire couvre entièrement le fond du bain.
- Utilisez une douche téléphone pour faire l'hygiène.
- Déposez vos produits d'hygiène sur le rebord du bain ou assurez-vous qu'ils soient à portée de main, à la hauteur des yeux.
- Évitez d'utiliser des huiles de bain, privilégiez plutôt les sels de bain.
- Déposez un genou au sol hors de la baignoire pour manipuler le bouchon de bain.
- Vérifier la température de l'eau avant d'entrer dans le bain ou la douche.
- Si vous utiliser une aide technique pour vous assoir, installez un crochet mural pour la douche téléphone afin qu'il soit à la portée de vos mains.

**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

