



REPS

Clinique de réadaptation et performance sportive

Sécurité à domicile Le salon

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.

Fauteuil

- Le fauteuil doit être ferme, stable, muni d'appui-bras et vous permettant d'être assis les pieds à plat au sol tout en ayant le dos appuyé.
- Évitez les chaises berçantes ou installez un système de blocage empêchant le mouvement au moment de se lever ou s'asseoir.
- Évitez les repose-pieds mobiles et privilégiez plutôt les fauteuils avec un repose-pied rétractable



Aire de circulation

- Évitez les tapis.
- Évitez les tables basses au centre de la pièce.
- Installez une petite table près du fauteuil pour y déposer les objets essentiels, tels que le téléphone sans fil, les lunettes, la lampe de poche, etc.
- Dégagez l'aire de circulation de tout objet encombrant au sol et disposez les meubles de manière à pouvoir circuler facilement.

Comportement à adopter

- Assurez-vous que les meubles sont bien fixés et que les lampes sont stables.
- Assurez-vous d'avoir un bon éclairage le soir et que l'interrupteur soit accessible.
- Assurez-vous que les fils sont bien fixés et qu'il n'y a pas de danger de chute.
- Si vous utilisez une marchette, ne pas s'appuyer sur celle-ci pour s'asseoir et se relever.
- Se lever lentement du fauteuil et prendre un temps de repos avant de commencer à marcher, surtout le matin.
- Privilégiez l'utilisation d'un téléphone sans fil que vous pouvez transporter avec vous.
- Ayez toujours une lampe de poche à portée de main.
- Utilisez des chaussures adéquates et antidérapantes.

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

