

Centre de santé et de services sociaux  
du Lac-des-Deux-Montagnes



**RÉVA**



RÉSEAU D'ÉCLAIREURS ET DE VEILLEURS POUR LES AÎNÉS

# GUIDE RÉVA

**POUR LA SÉCURITÉ  
DES AÎNÉS À DOMICILE**





## *Qui sommes-nous?*

Ce guide a été développé dans le cadre du cours *Service à la communauté* du programme de Doctorat de premier cycle en pharmacie, par une équipe composée de 12 étudiants de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années. Ce cours a, entre autres, été conçu dans l'optique de favoriser l'interdisciplinarité avec des acteurs en santé communautaire et l'implication sociale dans une communauté. Notre mandat était de développer un projet lié au vieillissement et de l'implanter dans la communauté.

Nous avons alors décidé de élaborer une intervention basée sur la problématique de l'environnement domiciliaire non sécuritaire chez les personnes âgées en perte d'autonomie. Les pharmaciens étant souvent en contact avec les aînés et leurs aidants naturels, nous pensons qu'il est important de bien informer l'entourage sur le sujet et sur les ressources disponibles pour les aînés.

## *Pourquoi ce guide?*

La sécurité chez soi est un besoin important et encore plus dans le cas des personnes âgées dont la sécurité peut être contrainte pour très peu. Pensons notamment aux risques de chutes ou de blessures pouvant être facilement prévenus. « Le guide pratique pour la sécurité des aînés à domicile » permettra non seulement aux aînés de prévenir ces problèmes, mais aussi de réaliser une évaluation efficace et facile de leur logement afin d'avoir une meilleure sécurité domiciliaire.

Cet outil, créé pour le programme RÉVA, a été réalisé de manière vulgarisée pour être facile d'accès et d'utilisation. Présentant des points à surveiller dans chacune des pièces de la maison, il permet de vérifier, d'établir des priorités et de corriger plusieurs situations en utilisant les solutions proposées tout au long du processus de l'évaluation du domicile.

Le Réseau d'éclaireurs et de veilleurs pour les aînés (RÉVA) est un programme qui met de l'avant les valeurs de générosité et de respect envers les aînés. Il a pour but de favoriser l'autonomie des personnes âgées dans leur milieu de vie naturel, recherchant la sécurité et le bien-être de chacun. Les éclaireurs du RÉVA sont présents dans divers types d'environnement, autant dans les pharmacies que dans les épiceries. Ils sont habilités à reconnaître les signes de vulnérabilité physique, psychologique ou cognitive des aînés. Avec son consentement, l'aîné est pris en charge par un veilleur du RÉVA qui réalise des visites hebdomadaires. Ce guide sera utilisé par les veilleurs-bénévoles et servira tout au long du suivi de la personne âgée. Lors des visites, il sera possible de vérifier si la pièce observée est dépourvue de tout risque pouvant nuire au bien-être physique de la personne âgée.

Il est important de noter que ce présent guide peut être utilisé par toute personne intéressée par l'aménagement sécuritaire du domicile d'un aîné. En effet, cet outil a été créé pour que tout le monde puisse en faire usage d'une manière facile et simple. Ainsi, autant l'aîné naturel que la personne impliquée peuvent faire une évaluation efficace du milieu de vie pour le rendre exempt de risques.

Malgré l'aide que le présent document pourra apporter, une évaluation physique fréquente et la vérification de la médication par un professionnel de la santé seront des aspects à respecter pour maintenir un état de santé stable.

# *Table des matières*

COMMENT UTILISER LE GUIDE .....	1
GÉNÉRALITÉS DU DOMICILE.....	2
L'EXTÉRIEUR DE L'HABITATION .....	6
LES ESCALIERS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS.....	10
LA CUISINE .....	14
LA SALLE DE BAIN.....	18
LE SALON.....	22
LA CHAMBRE À COUCHER .....	26
REMERCIEMENTS .....	30
RÉFÉRENCES .....	31



## Comment utiliser le guide

Le « Guide pratique pour la sécurité des aînés à domicile » est simple et facile d'utilisation. Les pièces du domicile sont présentées les unes à la suite des autres et comportent une série d'éléments à évaluer. Ces éléments se présentent sous forme de tableaux et des solutions y sont associées à la page suivante.

Les tableaux comprennent trois colonnes, soit « Prioritaire », « À vérifier » et « Adéquat ».

La colonne « Prioritaire » permet au veilleur d'établir une priorité pour chaque modification à apporter. Cela pourra être convenu entre le veilleur et l'aîné. Si l'élément est jugé prioritaire, il suffit de le cocher. Il sera donc possible de personnaliser l'évaluation par pièce.

La colonne « À vérifier » comprend tous les éléments que le veilleur doit vérifier dans la pièce. Ceux-ci sont numérotés et ces numéros sont associés aux solutions présentées à la page suivante (ex. : l'élément à vérifier numéro 1 est associé à la solution numéro 1 de la page qui suit).

La colonne « Adéquat » permet de cocher si l'élément est présent ou non. Lorsque vous cochez « non », il suffit de vous référer à la page suivante pour lire la solution proposée.

En ce qui concerne les solutions, il est également suggéré de surligner ou de encercler celles qui vous conviennent.

De plus, après chaque élément de solution, des symboles sont présents. La légende est la suivante :



La solution à apporter nécessite de la main-d'œuvre.



La solution à apporter nécessite une dépense de plus de 25 \$.



La solution à apporter nécessite de consulter votre intervenant au CLSC pour que celui-ci vous redirige vers les ressources adéquates (questionnements, démarches et achats à effectuer).

Une page de notes suit l'évaluation de chaque pièce afin que le veilleur puisse y inscrire des commentaires et faire un suivi.

Bref, le « Guide pratique pour la sécurité à domicile » est un outil pouvant être personnalisé selon ses propres besoins de sécurité à la maison. Il permet, d'autre part, de se retrouver facilement lors de l'évaluation de chaque pièce.

# GÉNÉRALITÉS DU DOMICILE





Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Est-ce que le éclairage est adéquat? (ni trop fort, ni trop faible)	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Est-ce qu'il y a de le éclairage la nuit sur le chemin menant du lit aux toilettes?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Est-ce que tous les interrupteurs pour les lumières sont facilement accessibles et fonctionnels dans chaque pièce?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Est-ce que les tapis sont bien ancrés au sol (ne bougent pas lorsque l'on marche)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Est-ce que les tapis sont en contact de façon uniforme avec le plancher (aucun pli au rebord)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Est-ce que le plancher est au même niveau entre les pièces et dans les pièces en général?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. Est-ce que le plancher est glissant ?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	8. Est-ce que les aires de circulation sont dégagées et non encombrées?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	9. Est-ce que les téléphones sont accessibles dans toutes les pièces et les fils non encombrants?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	10. Est-ce que le domicile est libre de encombrement et est-il possible de circuler aisément?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	11. Est-ce que la personne est chaussée adéquatement et porte des vêtements qui ne la gêne pas lors de ses déplacements?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>


### Énoncé 1

- Lumière trop faible :
  - Remplacer les ampoules ordinaires par des ampoules fluorescentes (offre un meilleur éclairage et une plus grande durée de vie, donc les changements sont moins fréquents).
  - Ajout de lumières, lampes, etc.
- Lumière trop forte:
  - Remplacer les ampoules par de nouvelles moins puissantes.
  - Poser un abat-jour si la lumière est trop forte.

### Énoncé 2

- Poser des veilleuses afin que la personne se sente à l'aise de se promener dans son domicile la nuit (chambre, salle de bain, etc.).
- Lampe de chevet fonctionnelle et interrupteur atteignable du lit.

### Énoncé 3

- Vérifier le fonctionnement des ampoules et faire appel à un électricien au besoin.
- Contacter un électricien pour l'ajout d'interrupteurs à la hauteur des épaules, et ce, à l'entrée de chaque pièce. 


### Énoncé 4

- Enlever les tapis pour éviter les risques de chute et s'assurer que la personne se déplace avec des chaussures/pantoufles antidérapantes.
- Si le tapis est utilisé pour éviter une surface glissante :
  - S'assurer que le tapis est immobile en plaçant les coins du tapis sous les meubles/fournitures.
  - Privilégier un tapis avec surface antidérapante faisant face au plancher.
  - Fixer le tapis au sol avec du ruban autocollant ou installer des autocollants antidérapants.

### Énoncé 5

- Se procurer un nouveau tapis antidérapant.
- Enlever les tapis pour éviter les risques de chute et s'assurer que la personne se déplace avec des chaussures/pantoufles antidérapantes et qui offrent un bon support au pied.

### Énoncé 6


- Faire égaliser les planchers, aplanir les seuils de porte pour éviter les chutes. 
- S'assurer que le seuil de porte soit

d'une couleur voyante afin de bien remarquer le changement de niveau. Il est possible de se procurer des rubans adhésifs colorés pour créer une démarcation aux endroits où le plancher n'est pas à niveau.



### Énoncé 7

- Éviter d'utiliser une cire à plancher.
- Mettre un tapis avec face antidérapante au sol.

### Énoncé 8

- Prévoir du mobilier de rangement d'une hauteur appréciable pour bien le voir et éviter de se cogner. 
- Ranger les objets qui peuvent causer une chute dans un espace de rangement.
- S'assurer que les fils ou câbles électriques sont dissimulés convenablement (peuvent être fixés au mur avec du ruban adhésif).
- Fermer les tiroirs et les portes d'armoire après chaque utilisation.

### Énoncé 9

- Contacter un électricien au besoin pour installer une nouvelle prise (ex. : pour téléphone sur les tables de chevet). 
- Poser du ruban adhésif pour fixer les fils le long des murs ou des meubles pour que ceux-ci n'empêchent pas le passage.
- Se procurer un téléphone sans fil et le transporter avec soi. Suggestion : La personne peut transporter le téléphone dans ses poches ou dans un sac à bandoulière pour garder ses mains libres. 

### Énoncé 10

- Disposer des objets ou des meubles ayant moins d'utilité dans le domicile (les jeter, vendre, donner, entreposer ailleurs, etc.).

### Énoncé 11

- Porter des pantoufles antidérapantes (semelles en caoutchouc).
- Porter des chaussures avec des semelles plates et un support adéquat aux chevilles (éviter les souliers à talons hauts).
- Raccourcir les vêtements ou porter des vêtements que ne gênent pas les mouvements lors des déplacements.





# L'EXTÉRIEUR DE L'HABITATION




Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Les marches et les trottoirs sont-ils en bonne condition et libres de tout encombrement, de neige, de glace et de végétation?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Est-il facile d'accéder à la boîte aux lettres?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Est-ce que les seuils de porte sont peu élevés?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Est-ce que l'entrée est dégagée et libre d'objets encombrants ?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Est-ce que l'entrée extérieure est bien éclairée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Y a-t-il une chaise ou un banc pour s'asseoir dans l'entrée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>


### Énoncé 1

- S'assurer de bien dégager les entrées et de mettre du sel sur la glace au besoin durant l'hiver. Assurez-vous d'avoir deux entrées de secours facilement accessibles (libres d'obstacles et de neige) en cas d'urgence. 
- Si la personne ne peut pas le faire, s'assurer qu'une personne responsable passe régulièrement pour déneiger et dégager l'entrée l'hiver.
- Contacter le  afin de connaître les organismes ou les personnes-ressources à contacter.


### Énoncé 2

- Déplacer la boîte aux lettres à un endroit facile d'accès et à la hauteur du coude de la personne. 


### Énoncé 3

-  Installer une petite rampe ou une marche supplémentaire avec main courante à une hauteur adéquate et sécuritaire.


### Énoncé 4

- Installer un outil de rangement pour y entreposer les objets encombrants. 

### Énoncé 5

- Installer ou faire installer une lumière à l'extérieur (idéalement sensible aux mouvements). 

### Énoncé 6

- Se procurer un banc afin de fournir un appui sécuritaire utile lors des entrées et sorties (pour mettre ou enlever les bottes d'hiver par exemple). 



# LES ESCALIERS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS





Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Est-ce que la surface des escaliers est libre de encombrement?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Est-ce que les marches ont une surface antidérapante?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Y a-t-il une rampe ou une main courante, idéalement des deux côtés des escaliers et, si oui, sont-elles solidement fixées?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Est-ce que les marches sont en bon état et uniformes (pas de marches brisées, instables, inclinées, rebords de métal soulevés, tuiles soulevées ou manquantes, tapis mal fixé, ciment usé, surface de la marche arrondie, etc.)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Y a-t-il des indicateurs de localisation sur certaines marches (première et dernière)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Dans le cas où il y a une porte en haut ou en bas des escaliers, est-ce que celle-ci s'ouvre vers la pièce adjacente et non vers les marches?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas des marches?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>

### Énoncé 1

- Libérer les escaliers de tout objet.
- Aménager une place de rangement près de l'escalier pour éviter l'encombrement sur les marches.

### Énoncé 2

- Appliquer une peinture antidérapante ou des bandes autocollantes abrasives ou en caoutchouc sur la surface de chaque marche.
- S'il y a un tapis, s'assurer que ce dernier soit bien fixé et en bon état.



### Énoncé 3

- Ajouter une deuxième rampe si besoin.
- S'assurer que les rampes en place soient bien fixées.
- S'assurer que les rampes couvrent toute la longueur de l'escalier et les prolonger au besoin.



### Énoncé 4

- Réparer les escaliers au besoin.



### Énoncé 5

- Appliquer une bande réfléchissante qui couvre la largeur de la première et de la dernière marche.



### Énoncé 6

- Inverser les charnières pour que la porte s'ouvre vers la pièce adjacente.



### Énoncé 7

- Si escalier extérieur, considérer une lumière sensible aux mouvements (*motion detection*).
- Faire appel à un électricien pour installer un interrupteur au bon endroit.







# LA CUISINE



Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Est-ce que les articles de cuisine sont entreposés dans un endroit facile d'accès (hauteur entre les genoux et les épaules et à la portée de la main)? Ex. : grille-pain, vaisselle, ustensiles.	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Est-ce que les articles lourds sont rangés dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Si besoin, y a-t-il un escabeau stable (avec poignée ou rampe) pour atteindre les endroits élevés?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Y a-t-il des mitaines isolantes à portée de la main pour cuisiner (éviter linge à vaisselle et poignées)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Y a-t-il un détecteur de fumée fonctionnel?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Y a-t-il un extincteur disponible à portée de la main?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. Y a-t-il des prises électriques accessibles à portée de la main (pas besoin de se pencher/s'écarter pour les atteindre)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	8. Est-ce qu'on retrouve au moins une surface de travail dégagée et à une hauteur adéquate pour cuisiner?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	9. Est-ce que le mobilier (chaises et tables) est sécuritaire (stable et solide)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	10. Est-ce que les médicaments sont rangés dans un espace accessible?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>


### Énoncé 1

- Relocaliser les articles fréquemment utilisés dans des endroits plus accessibles.
- Abaisser les tablettes dans les armoires si possible.
- Ajouter des tablettes tournantes dans les armoires en coin. 
- Ajouter des tablettes sur rails afin d'éviter de s'étirer pour accéder au fond des armoires. 
- Éviter de placer les objets trop profondément dans les armoires.
- Éviter de ranger des objets fréquemment utilisés au-dessus de la cuisinière (armoires, autres).

### Énoncé 2

- Relocaliser les articles en fonction de leur poids.

### Énoncé 3


- Se procurer un escabeau comprenant les caractéristiques suivantes : pliable, léger, marches antidérapantes, trois marches ou moins, avec une poignée. 
- Éviter d'utiliser des chaises ou de grimper sur les armoires.

### Énoncé 4

- Se procurer des mitaines de four.
- Trouver un endroit près du four pour les ranger dans un tiroir facilement accessible ou à l'aide d'un crochet.

### Énoncé 5


- Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil en appuyant sur le bouton de test.
- Vérifier la capacité de l'appareil à détecter la fumée (éteindre une chandelle à proximité de l'avertisseur).
- Vérifier l'état des piles et les changer au besoin. Les piles devraient être changées toutes les années.

- Acheter un nouveau détecteur de fumé certifié UCL ou CSA dans une quincaillerie. 


### Énoncé 6

- Se procurer un (petit format léger) dans une quincaillerie et le garder dans un endroit facile d'accès (ex. : sous l'évier).
- Revoir la technique d'utilisation (habituellement indiquée sur l'extincteur).




### Énoncé 7

- Contacter un électricien si aucune prise n'est accessible facilement pour divers appareils (autres que frigo et cuisinière). 
- Éviter d'utiliser des rallonges électriques.

### Énoncé 8

- Garder la surface de travail dégagée en tout temps en évitant de laisser traîner des objets.
- Au besoin, créer un espace de travail à la bonne hauteur. 
- Certains objets peuvent être laissés sur la table à manger au quotidien afin de dégager le comptoir (salière, poivrière).

### Énoncé 9

- Réparer pour solidifier ou mettre à niveau les chaises, la table ou tout le mobilier. 
- Acheter du nouveau mobilier si il est impossible de le réparer afin de le rendre sécuritaire. 
- Ajouter des coussinets sous les pattes de chaises afin que celles-ci glissent plus facilement sur la surface. 

### Énoncé 10

- Ranger les médicaments dans un endroit facilement accessible sans toutefois être à la portée des enfants.



# LA SALLE DE BAIN





Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Les tapis de bain sont-ils bien ancrés au sol?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Le fond de la baignoire ou de la douche possède-t-il une surface antidérapante?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Les surfaces de la salle de bain sont-elles sèches et non glissantes après un nettoyage?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. La personne utilise-t-elle des sels de bain au lieu de quilles qui rendent les surfaces glissantes?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Si la personne a de la difficulté à prendre sa douche, est-elle munie d'une douche-téléphone et d'un siège de bain ou de douche?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Les articles tels que le shampoing, le savon, la serviette, etc. sont-ils à portée de main pour la personne?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. Le bouchon de la baignoire est-il facile à utiliser?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	8. Le papier hygiénique se trouve-t-il à portée de main pour la personne qui est assise sur les toilettes?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	9. Est-ce qu'il y a une veilleuse dans la salle de bain?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	10. Est-ce que la porte de la salle de bain possède un mécanisme pour la débarrer de l'extérieur en cas d'urgence?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	11. L'espace de rangement situé dans la salle de bain est-il facile à atteindre pour la personne?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>



Note : Si la personne vous mentionne avoir des difficultés à entrer ou à sortir de la baignoire ou encore des difficultés à utiliser les toilettes, vous pouvez référer la personne à son intervenant du CLSC.

### Énoncé 1

- Poser des autocollants antidérapants en dessous du tapis.
- Acheter un nouveau tapis antidérapant (dessous en caoutchouc).

### Énoncé 2

- Acheter un tapis de baignoire antidérapant.
- Faire installer une barre d'appui dans la douche si nécessaire (ex. : si la personne a un historique de perte d'équilibre).



### Énoncé 3

- S'assurer de bien rincer les surfaces après le nettoyage de la salle de bain.
- Utiliser des produits de nettoyage qui ne laissent pas les surfaces glissantes et qui sont facilement rinçables.
- Placer un tapis de bain antidérapant (dessous en caoutchouc).
- Se procurer une douche-téléphone pour faciliter le rinçage.



### Énoncé 4

- Éviter les huiles de bain, privilégier l'utilisation des sels de bain.

### Énoncé 5

- Se procurer un siège de bain ou de douche et contacter le CLSC pour des conseils pour l'installation.
- La douche-téléphone est plus adaptée à une personne qui prend sa douche à l'aide d'un siège. De plus, la longueur du tuyau doit être appropriée (la personne doit pouvoir utiliser la douche téléphone à son aise – minimum 6 pouces).



### Énoncé 6

- Installer un espace de rangement dans la douche pour y placer les articles (ex. : petit panier qu'on accroche sur le pommeau de douche ou un panier au mur au niveau des épaules de la personne).
- Installer un crochet à l'autre extrémité de la douche pour placer la serviette.



### Énoncé 7

- Accrocher le bouchon de la baignoire après une chaîne facile d'accès pour la personne.

### Énoncé 8

- Installer un porte-rouleau à un endroit près de la toilette (sur pattes ou fixé au mur).

### Énoncé 9

- Installer une petite lampe de type veilleuse dans la salle de bain de façon à ce qu'il y ait un éclairage minimal en tout temps.

### Énoncé 10

- Faire installer une nouvelle serrure avec une clé qui peut débarrer de l'extérieur.
- Installer une serrure avec un mécanisme facile à barrer et à débarrer (ex. : bouton qu'on appuie pour barrer et tourner la poignée pour débarrer).



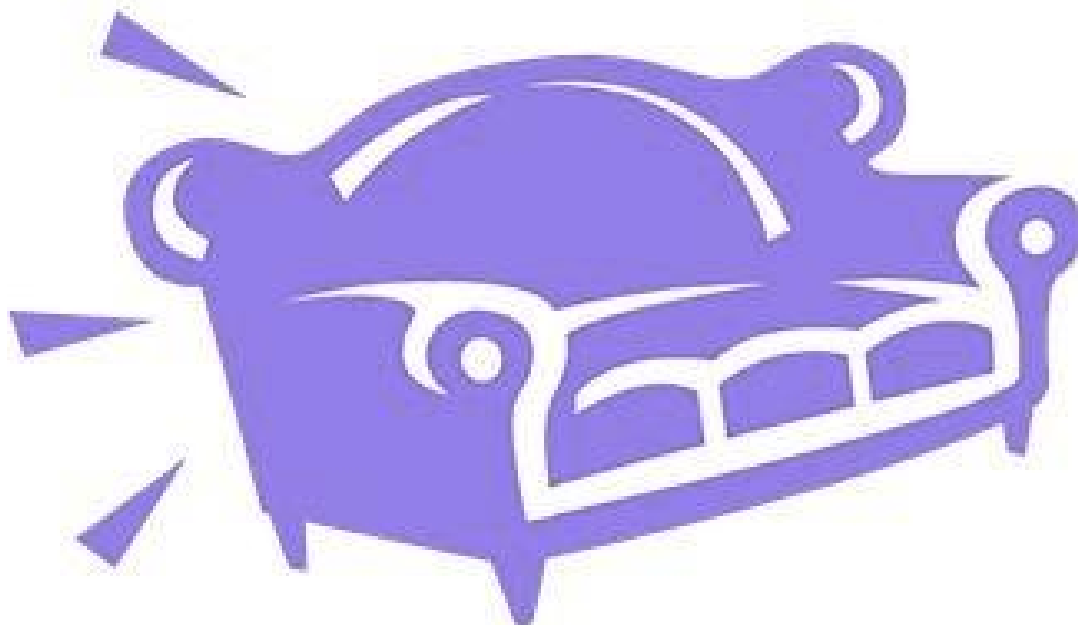
### Énoncé 11

- Acheter un espace de rangement (ex. : armoire au mur) et installer au niveau des épaules de la personne.
- Acheter des paniers qu'on peut entreposer dans les tiroirs pour créer plus de rangement.







# LE SALON




Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Est-ce que le fauteuil est ferme et peu profond permettant à la personne de s'asseoir et de se lever avec aisance?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Le fauteuil est-il muni de s'appuyer lorsque elle s'assoit et se lève?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Le fauteuil est-il à une hauteur adéquate qui permet de passer de la position assise à la position debout avec facilité (environ 45 à 55 cm, mesuré du sol au coussin du fauteuil)?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Si la personne possède une chaise berçante, est-elle à l'aise de s'y asseoir ou de s'y lever?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. La table basse est-elle visible et bien placée de façon à ce qu'elle ne soit pas dans la voie de circulation?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>



### Énoncé 1

- Si le fauteuil est muni d'un coussin mobile, placer une planche de bois sous ce dernier afin d'empêcher le coussin de s'enfoncer dans le fauteuil. 
- Remplacer le coussin trop mou ou ajouter au dessus de ce dernier, si celui-ci n'est pas mobile, un coussin plus dense vendu dans les centres orthopédiques et grands magasins. 

### Énoncé 2

- Acheter un fauteuil adapté, si aucun canapé ou fauteuil ne répond à ces critères. 


### Énoncé 3

- Si le fauteuil est trop bas, surélever avec l'aide d'une base de bois. La personne devra être en mesure de mettre ses pieds au sol, sans que les genoux soient trop élevés ni trop bas vis-à-vis du bassin. 
- Si le fauteuil est trop haut, remplacer par un fauteuil acheté, qui répondra à ces critères. 

### Énoncé 4

- Éviter les chaises berçantes en raison de leur manque de stabilité lorsque la personne se lève ou s'assoit.
- Si la personne souhaite garder sa chaise berçante, il est possible de placer un système de blocage manuel ou automatique sur les pattes de la chaise berçante.
- S'assurer que la chaise berçante est en bon état.

### Énoncé 5

- Placer la table basse de façon à ce qu'elle soit visible et que celle-ci ne se trouve pas dans l'aire de circulation.
- Si besoin, remplacer la table basse par une plus petite pour dégager le plus possible l'aire de circulation. 
- Si la table demeure un obstacle aux déplacements, il serait préférable de l'enlever.



# LA CHAMBRE À COUCHER





Prioritaire	À vérifier	Adéquat
<input type="checkbox"/>	1. Est-ce que le lit est de la bonne hauteur pour que la personne puisse se lever et se coucher aisément?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Est-ce que le couvre-lit ne touche pas le plancher de sorte que la personne évite de glisser?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Si cela est nécessaire, est-ce qu'il y a une chaise dans la chambre pour aider la personne à s'habiller?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Est-ce qu'il y a un espace suffisant pour se déplacer de chaque côté du lit?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Les espaces de rangement sont-ils faciles d'accès?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Les tiroirs s'ouvrent-ils facilement?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>

### Énoncé 1

- Mettre la personne en contact avec son intervenant du CLSC.



### Énoncé 2

- Ajuster le couvre-lit en s'assurant que celui-ci ne touche pas le plancher.
- Se procurer un couvre-lit qui concorde avec la taille du matelas.



### Énoncé 3

- Acheter une chaise stable avec accoudoirs.



### Énoncé 4

- Aménager le lit dans un endroit plus approprié.
- Se procurer un lit plus petit.



### Énoncé 5

- Les espaces de rangement doivent être à une hauteur à laquelle la personne se sent à l'aise.
- Les objets d'usage courant doivent être repositionnés à une hauteur pratique.
- Si les étagères sont trop profondes, installer des rails pour faciliter l'accès.



### Énoncé 6

- Alléger le poids des tiroirs s'ils sont trop lourds à pousser.
- Pour diminuer la friction, frottez la glissière avec une bougie ou du savon de Marseille sec.



# *Remerciements*

Ce guide a été rédigé par des étudiants en Doctorat de premier cycle de Pharmacie à l'Université de Montréal

**1<sup>re</sup> année :**

Tamara Berin  
Jenny Dinh  
Alexane Gervais  
Jihane Saad  
Julien Vaillancourt

**2<sup>e</sup> année :**

Francis Charbonneau  
Mélyse D.Chénier  
Camille Oostdyke Girouard  
Ariane Pilon-Jetté

**3<sup>e</sup> année :**

Ammar Al-Wardi  
Andréa Hébert-Bernier  
Pan Pan Wang

Nous voulons remercier les ergothérapeutes qui ont révisé le contenu du guide :  
Sabrina Guité, ergothérapeute  
Anne Pascale Ménard, ergothérapeute  
Cynthia Perlman, ergothérapeute et professeure à l'Université McGill

En collaboration avec :

M<sup>me</sup> Brigitte Meloche, responsable RÉVA  
M<sup>me</sup> Nicole Ménard, veilleur au RÉVA  
Le Service des communications, Centre de santé et de services sociaux  
du Lac-des-Deux-Montagnes

## Références

Agence de la santé publique du Canada. *Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité des aînés*. Ottawa, ON : Agence de la santé publique du Canada, 2011.

Ford, AB. Reducing the threat of hip fracture. *American journal of public health* [Internet]. 1989 Mar [cited 2013 Jan 19]; 79 (3) : 269. 70. Available from : <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1349541&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.

Institut national de santé publique du Québec. *La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile Guide d'implantation : intervention multifactorielle personnalisée, Annexe I Outil de dépistage, d'évaluation et d'intervention*. Gouvernement du Québec, 2009.

Réseau francophone de prévention des traumatismes et de promotion de la sécurité. *Prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile*. France, éditions Inpes, 2005.

Ordre des ergothérapeutes du Québec. *Application de la Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé, Guide de l'ergothérapeute*. Québec, Février 2004.

Ordre des ergothérapeutes du Québec. *Participation du personnel non-ergothérapeute à la prestation des services d'ergothérapie. Lignes directrices*. Québec, Juin 2005.

