

Checklist — sécurité du domicile d'un aîné

35 vérifications, pièce par pièce. À faire en une soirée.

Comment l'utiliser. Faites le tour avec la personne concernée quand c'est possible. Corrigez sur-le-champ tout ce qui prend moins de deux minutes: une carquette qu'on retire, un fil qu'on déplace, une armoire qu'on réorganise. Notez le reste sur deux listes: ce qui demande un passage à la quincaillerie, et ce qui demande un professionnel.

Un aîné sur trois chute chaque année, et la majorité des chutes ont lieu à la maison. À refaire une fois par an, et après toute chute, hospitalisation ou nouveau diagnostic.

Salle de bain — la pièce la plus risquée

- ☐ Barres d'appui vissées dans le mur de la douche ou du bain (40-150 \$ posées). Un porte-serviette n'est pas une barre d'appui.
- ☐ Tapis antidérapant dans le bain *et* à la sortie, à dos caoutchouté.
- ☐ Siège de bain ou banc de transfert si l'équilibre est fragile (60-250 \$).
- ☐ Toilette surélevée ou cadre avec accoudoirs si se relever est difficile.
- ☐ Veilleuse à détecteur de mouvement pour les visites nocturnes.
- ☐ Porte déverrouillable de l'extérieur en cas de chute — et quelqu'un sait comment.

Chambre

- ☐ Chemin dégagé et éclairé du lit à la salle de bain. Faites le trajet vous-même, la nuit.
- ☐ Lampe ou interrupteur accessible *sans* se lever.
- ☐ Téléphone ou bouton d'urgence à portée du lit.
- ☐ Hauteur de lit permettant de poser les deux pieds à plat au sol.
- ☐ Aucun tapis glissant ni fil au sol.

Cuisine

- ☐ Articles courants entre la taille et les épaules: ni escabeau, ni accroupissement.
- ☐ Cuisinière avec minuterie ou arrêt automatique si les oublis se répètent.
- ☐ Détecteur de fumée fonctionnel à proximité, testé devant la personne.
- ☐ Aliments périmés retirés régulièrement — c'est aussi un signe à surveiller.
- ☐ Plancher propre et sec; serviette à portée près de l'évier.

Escaliers et couloirs

- ☐ Rampe solide des deux côtés, sur toute la longueur. Secouez-la pour vérifier l'ancrage.
- ☐ Éclairage avec interrupteur en haut et en bas.
- ☐ Nez de marche contrastés (ruban adhésif clair, quelques dollars).
- ☐ Aucun objet entreposé dans les marches, même temporairement.
- ☐ Monte-escalier envisagé si l'étage devient le seul obstacle (3 000-6 500 \$ droit, 8 000-15 000 \$ et plus en courbe).

Entrées et extérieur

- ☐ Marches extérieures avec rampe; déglçage hivernal organisé d'avance, par quelqu'un d'autre.
- ☐ Seuils de porte de moins de 2 cm ou biseautés.
- ☐ Éclairage extérieur avec détecteur de mouvement.
- ☐ Numéro civique visible de la rue, jour et nuit.
- ☐ Rampe d'accès prévue si le fauteuil roulant approche (1 500-4 000 \$).

Partout dans la maison

- ☐ Carpettes retirées ou fixées avec du ruban double face.
- ☐ Fils et rallonges hors des zones de passage.
- ☐ Éclairage renforcé partout: la vision de nuit baisse nettement avec l'âge.
- ☐ Chaise stable avec accoudoirs dans chaque pièce de vie.
- ☐ Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnels à chaque étage.
- ☐ Numéros importants en gros caractères près du téléphone: 911, 811, famille, pharmacie, voisin.
- ☐ Bouton d'urgence porté jour et nuit si la personne vit seule (25-60 \$/mois).
- ☐ Plan en cas de chute, en trois phrases, connu de la personne elle-même.
- ☐ Une personne de confiance à proximité a une clé ou le code d'entrée.

Si la liste est cochée partout et que vous êtes encore inquiet, le problème n'est probablement pas la maison. Une personne qui ne se lave plus, ne cuisine plus et ne sort plus a besoin d'aide humaine, pas d'équipement. La grille d'évaluation de l'autonomie, sur aideadomicile-mauricie.com, fait la distinction en dix questions.

Document d'information produit par **Aide à domicile Mauricie** (aideadomicile-mauricie.com), service local indépendant d'information et de mise en relation en aide à domicile. Nous ne dispensons aucun soin. Ce document ne remplace ni une évaluation professionnelle ni un avis médical, juridique ou fiscal. **Urgence : 911. Question de santé : Info-Santé 811.** Les montants cités sont des fourchettes de marché observées en région, pas une grille de prix. Reproduction et partage libres, avec mention de la source.