

SÉCURITÉ À DOMICILE POUR TOUS

Xavier, 13 mois, se déplace maintenant par ses propres moyens. Curieux, il explore les moindres recoins de la maison.

M^{me} Chambord, 72 ans, voit moins bien qu'avant et son équilibre est précaire. Elle a peur de tomber quand elle prend son bain ou qu'elle va à la toilette la nuit.

Vivre dans un milieu sécuritaire, dans un milieu où les risques d'accidents, de chutes, de blessures sont réduits au minimum, c'est souhaitable pour tous. La sécurité dans notre milieu de vie devrait être une préoccupation pour chacun de nous. Un accident est si vite arrivé!

Toutefois, une attention particulière doit être portée aux domiciles où vivent de jeunes enfants ou des personnes âgées. Saviez-vous que les blessures accidentelles dans la maison et autour de celle-ci constituent la première cause de mortalité chez les enfants au Canada¹? Saviez-vous aussi que chez les aînés, près de 20 % des décès résultant de blessures sont dus à une chute et que c'est à la maison que surviennent près de la moitié de ces blessures²?

En ergothérapie, nous croyons qu'un aménagement judicieux du domicile et de bonnes habitudes peuvent prévenir un grand nombre de ces chutes et de ces blessures. En appliquant les suggestions qui suivent, vous diminuerez les risques de problèmes non seulement pour vos enfants et vos parents vieillissants, mais aussi pour vous-mêmes. Car personne n'est à l'abri d'un accident.

Escaliers

- Assurez-vous que l'éclairage dans les escaliers est suffisant pour bien voir les marches. Un bon éclairage est particulièrement important pour les personnes âgées.
- Vérifiez régulièrement l'état des escaliers extérieurs et assurez-vous que les marches ne sont pas glissantes. Des mains courantes placées de chaque côté de l'escalier permettent d'éviter les chutes, tant en montant qu'en descendant.
- Installez une barrière pour limiter chez le jeune enfant l'accès spontané à l'escalier. Santé Canada³ recommande une barrière à ressort au bas de l'escalier et une barrière fixée au mur au haut de l'escalier.

Aménagement intérieur

- Éliminez les meubles instables ou sur roulettes sur lesquelles une personne pourrait être tentée de s'appuyer et risquer de tomber.
- Enlevez les carpettes qui glissent facilement ou fixez-les au sol à l'aide de rubans à double face adhésive.
- Mettez un tapis antidérapant dans le bain pour éviter de glisser et de chuter.

- Faites installer une barre d'appui autour de votre baignoire et surtout ne vous appuyez pas sur les porte-serviettes ou les porte-savons pour vous soutenir.
- Installez des luminaires munis de détecteurs de mouvement dans divers endroits stratégiques (long corridor sombre, garage, etc.) pour que l'éclairage se déclenche automatiquement.
- Vérifiez régulièrement les jouets de votre enfant et jetez ceux qui sont brisés ou qui présentent des arêtes coupantes. Si votre enfant porte tout à la bouche, évitez les jouets en mousse. Il pourrait les déchirer et s'étouffer en avalant des morceaux⁴.

De bonnes habitudes

Les suggestions suivantes devraient être adoptées par toutes les personnes âgées. Pourquoi ne pas déjà en prendre l'habitude?

- Allumez toujours la lampe de votre table de chevet avant de vous lever la nuit.
- Laissez une veilleuse allumée dans le couloir si vous n'avez pas de détecteurs de mouvement. Cette simple précaution peut éviter des chutes à ceux qui se rendent à la salle de bain la nuit.
- Allumez toujours avant d'entrer dans une pièce. Cela évite de trébucher sur des objets (jouets ou autres) qui pourraient se trouver sur le sol.
- Optez pour des pantoufles munies de semelles antidérapantes pour tous les membres de votre famille. Évitez de déambuler en chaussette ou de laisser vos enfants le faire.
- Tournez toujours les manches des casseroles vers le mur quand vous cuisinez. Vous éviterez de la sorte de les accrocher en passant près de la cuisinière. Cette précaution évitera aussi à vos enfants de les tirer et d'en renverser le contenu sur eux.



1 Pour s'informer sur ce sujet consultez le http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/commun/index_f.html

2 Pour s'informer sur ce sujet consultez le http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/fp-pc_f.html

3 Pour s'informer sur ce sujet consultez le http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/allchildren_touslesenfants/sse_securite_f.html#BDS

4 Pour un tour d'horizon plus complet sur la sécurité au jeu, voir Ferland, Francine. (2005). « Jouer en toute sécurité » dans *Et si on jouait – Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal (disponible dans les librairies et dans plusieurs pharmacies).

- Assurez-vous qu'aucun fil électrique ne pende du comptoir, que ce soit celui de la bouilloire, du grille-pain ou du fer à repasser. Encore là, vous ou votre enfant pourrait s'y empêtrer, chuter et recevoir l'appareil électrique sur la tête.
- Évitez de vous étirer et de vous mettre sur la pointe des pieds pour aller chercher un objet sur une tablette élevée. Utilisez plutôt un tabouret à surface antidérapante, qui évite toute acrobatie hasardeuse.
- Mettez aussi à la portée de votre enfant un tabouret à sa mesure, recouvert également d'une surface antidérapante. Il aura ainsi accès aux robinets pour se laver les mains ou se brosser les dents.

Au besoin, faites appel à un ergothérapeute

L'ergothérapeute peut vous aider à adapter votre domicile pour réduire le risque de chutes et d'accidents. Il pourra proposer un plan d'aménagement fonctionnel pour les diverses pièces de la maison, des méthodes de travail simplifiées ou l'utilisation d'aides techniques pour vous permettre d'être le plus autonome possible, et ce, en toute sécurité.

Les parents qui ont des enfants présentant des incapacités physiques peuvent aussi bénéficier de ses services pour simplifier leur quotidien. L'ergothérapeute pourra, par exemple, suggérer une porte coulissante à la chambre de l'enfant pour en favoriser l'accès en fauteuil roulant, enseigner aux parents des méthodes sécuritaires pour déposer et sortir l'enfant du bain ou proposer des napperons antidérapants pour faciliter les repas.

N'attendez pas qu'un accident survienne dans votre foyer. Procédez dès maintenant à l'examen de votre domicile pour le rendre le plus sécuritaire qui soit. Au besoin, n'hésitez pas à contacter un ergothérapeute, que ce soit à votre CLSC ou à partir du répertoire des ergothérapeutes du secteur privé. Il saura évaluer votre domicile et vous recommander les modifications qui s'imposent. Pour des travaux plus élaborés, il pourra vous proposer des plans d'aménagement et travailler de concert avec un architecte.