

Vivre indépendant et en toute sécurité dans votre maison

Comment décrire une maison? Pour la plupart d'entre nous, c'est un endroit qui nous offre le confort et la paix, où l'on a fondé une famille et célébré les fêtes et anniversaires. Mais, dans la plupart des maisons, il y a toutes sortes d'obstacles à surveiller afin d'assurer la sécurité et l'indépendance de nos aînés aussi longtemps que possible.

Pour les aînés, le risque de chute est sérieux. Statistique Canada rapporte qu'au cours des dernières années, 63 % des blessures chez les aînés étaient le résultat de chutes.

Voici quelques moyens pour rendre nos maisons plus sécuritaires pour les personnes âgées :

- Prêtez une attention particulière au revêtement du sol, réparez les fissures et les inégalités du sol et débarrassez-vous de tous tapis ou carpettes qui ne sont pas fixes.
- Installez des lumières à détection de mouvements, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Ce sont des sources de lumière peu coûteuses.
- Des rampes simples doivent être installées sur tous les escaliers, à l'extérieur et à l'intérieur.
- Dans la cuisine, éliminez le risque d'ébouillantage en installant des robinets mains libres. Des senseurs pour cuisinières sont obligatoires pour les aînés qui souffrent de pertes de mémoire.
- Installer des ascenseurs d'escalier pourrait être une option moins coûteuse que de déménager.
- Dans la salle de bain, pensez à couper le côté d'une vieille baignoire pour diminuer la hauteur d'accès de 38 à 15 cm.

Ce ne sont que quelques-unes de nombreuses modifications possibles.

Consultez un professionnel compétent qui peut vous guider dans cet important processus de rendre votre maison aussi sécuritaire que possible.

Be Safe and Independent in your Home

What is a home? For most of us, it is a place of comfort and peace where you have raised a family, celebrated holidays and birthdays. But most homes have obstacles that need attention in order to keep our seniors safe and independent as long as possible.

For seniors, the risk of falls in our homes is serious. Statistics Canada reports that in recent years, 63% of senior injuries were the results of falls.

Here are a few ways to make our homes safer for seniors:

- Pay special attention to flooring, replace any cracked or uneven flooring. Get rid of any loose carpeting or throw rugs.
- Install motion sensor lights, both outside and inside; these are an inexpensive way to always have light.
- Simple handrails should be on all stairs, whether out- side or inside.
- In the kitchen, eliminate the risk of scalding with hands-free faucets. Stove sensors should be a must for forgetful seniors.
- Stair lifts can be an inexpensive option as compared to moving.
- In the bathroom, look into cutting out the side of an older bathtub to lower the step-in from 15 to 6 inches. These are only a few of many possible modifications.

Consult a knowledgeable professional who can guide you through this important process of making your home as safe as possible.

