

Une personne âgée sur trois subira une chute au moins une fois au cours de sa vie¹. Parmi toutes les blessures survenant dans la salle de bain, 80 % sont causées par des chutes². Voici quelques conseils pour contribuer à les prévenir.

1 Installer des barres d'appui

Fixez solidement des barres d'appui près des toilettes, à l'intérieur et à l'extérieur de la douche ou de la baignoire pour fournir un soutien pour y entrer et en sortir.



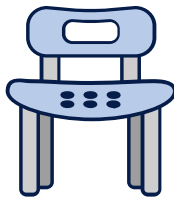
2 Surfaces antidérapantes

Utilisez des tapis antidérapants sur le plancher de la salle de bain, à l'intérieur de la douche ou de la baignoire et à l'extérieur de la baignoire afin de réduire les risques de glissade.



3 Utiliser un banc ou une chaise de douche

Envisagez d'utiliser un banc ou une chaise de douche pour s'asseoir sous la douche, surtout si l'équilibre est un problème.



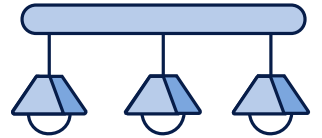
4 Installer un siège de toilette surélevé

Envisagez d'utiliser un siège de toilette surélevé pour faciliter la position debout et pour contribuer à réduire les glissades et les chutes.



5 Éclairage adéquat

Assurez un bon éclairage dans toute la salle de bain, y compris des veilleuses, pour améliorer la visibilité et réduire les risques de chute.



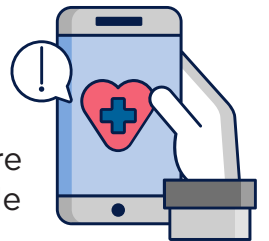
6 Envisager une baignoire ou une douche à l'italienne

Si possible, installez une baignoire ou une douche à l'italienne avec une entrée sans courbure pour faciliter l'accès si l'équilibre est un problème.



7 Utiliser la technologie

Envisagez de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute. Notre technologie de détection de chute peut même appeler de l'aide si vous n'êtes pas en mesure d'appuyer sur le bouton d'aide.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE

1 800 543-3546

www.lifeline.ca

1. Statistique Canada
2. National Institutes of Health

La technologie de détection de chute de Lifeline ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur leur bouton en cas de besoin.