



LISTE DE SÉCURITÉ DE LA CHAMBRE À COUCHER

Les adultes passent environ un tiers de leur vie au lit, il est donc important pour les personnes âgées de se déplacer dans leur chambre à coucher et d'entrer ou sortir de leur lit en toute sécurité et autonomie.

La sécurité, l'accessibilité et la commodité sont des priorités à ne pas oublier afin de minimiser ou prévenir les risques de blessures.

Des questions se posent avant de se pencher sur les problèmes fréquents et les solutions possibles :

- ❖ Est-ce vous êtes protégé au cas où vous tombiez du lit ?
- ❖ Avez-vous des difficultés à vous rendre dans votre chambre ?
- ❖ Est-ce vous êtes confortable pour vous habiller ?
- ❖ Y a-t-il suffisamment d'éclairage pour voir où vous mettez les pieds ?
- ❖ Est-ce que c'est difficile de vous asseoir sur votre lit ?
- ❖ Est-ce que vous avez assez d'espace pour bouger dans votre chambre ?
- ❖ Avez-vous des troubles à vous déplacer dans votre chambre ?
- ❖ Pouvez-vous réagir rapidement dans le cas d'une urgence ?
- ❖ Est-ce que la salle de bain est trop éloigné de votre chambre ?
- ❖ Comment est votre facilité à trouver vos choses dans vos placards ?



PROBLÈMES FRÉQUENTS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Avez-vous un problème ?

- Pour entrer et sortir du lit ?
- Pour monter et descendre dans la chambre ?
- Pour vous déplacer dans la chambre ?
- Pour mieux utiliser vos placards ?
- Pour vous habiller et vous déshabiller ?
- Pour mieux voir dans la chambre ?
- Pour les urgences imprévues ?

Les solutions possibles

- Barres d'appui au côté du lit.
- Abaisser le lit.
- Acheter un lit réglable
- Chambre au rez-de-chaussée.
- Transformer votre salon en chambre.
- Rampe avec siège dans les escaliers.
- Barres d'appui sur les murs.
- Avoir une canne ou marchette.
- Changer la disposition des meubles.
- Enlever les tapis.
- Installer plus de lumière.
- Avoir la prise de lumière hors du placard.
- Étagères réglables et sur rails.
- Mettre de l'ordre.
- Banc de lit.
- Barres d'appui sur le côté des commodes.
- Lumières contrôlées par tape des mains.
- Ajout de luminaires plus puissants.
- Toilette portative dans la chambre.
- Lampe de poche dans la table de chevet.
- Téléphone près du lit.
- Avoir une veilleuse.