



LISTE DE VÉRIFICATION POUR VOTRE MOBILITÉ

Lorsque vous désirez vous déplacer dans ou autour de votre maison avec une mobilité réduite, vous devez vous assurer d'avoir des outils ou des moyens qui vous permettent d'y arriver avec sécurité et confort.

Certaines questions se posent avant de comprendre les problèmes fréquents et les solutions possibles :

- ❖ Est-ce que vous pouvez entrer et sortir de votre maison sans difficulté ?
- ❖ Pouvez-vous utiliser votre salle de bain et votre cuisine librement ?
- ❖ Est-ce que vous avez des troubles à monter ou descendre des escaliers ?
- ❖ Y a-t-il suffisamment d'espace pour vous déplacer partout ?
- ❖ Est-ce que vous devez forcer pour ouvrir vos portes ?
- ❖ Quels sont les défis que vous avez avec votre fauteuil roulant ?
- ❖ Avez-vous des points d'appui lorsque vous devez vous tenir debout ?
- ❖ Est-ce que le sol ou le plancher comporte des obstacles difficiles d'accès ?



PROBLÈMES FRÉQUENTS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Avez-vous un problème ?

- Pour être debout au devant d'un évier ?
- Pour vous déplacer dans les couloirs ?
- Pour ouvrir une porte d'entrée ?
- Pour ouvrir une porte coulissante ?
- Pour sortir faire des emplettes ?

Avec votre fauteuil roulant ?

- Pour utiliser votre salle de bain
- Pour utiliser la douche ou la baignoire ?
- Pour vous déplacer dans la maison ?
- Pour vous déplacer hors de la maison ?
- Pour utiliser votre cuisine ?

Les solutions possibles

- Utilisez une canne ou une marchette
- Barre d'appui
- Élargir vos couloirs
- Avoir un éclairage adéquat
- Utilisez une canne ou une marchette
- Avoir des barres d'appui
- Utilisez une canne ou une marchette
- Barre d'appui ou rampe
- Ouvre-porte automatique
- Installer une poignée
- Avoir une barre d'appui
- Installez une rampe
- Utilisez une canne ou une marchette
- Utilisez un fauteuil roulant ou motorisé

Les solutions possibles

- Évier et toilette accessibles
- Douche ou baignoire pour handicapé
- Barres d'appui
- Ascenseur
- Rampes et sièges électriques d'escalier
- Rampes d'appui
- Plateformes inclinées
- Avoir un plancher lisse
- Élévateur pour véhicule
- Sacs à dos
- Vêtements légers
- Armoires déroulantes
- Grand espace entre les meubles et appareils