

Je teste mes connaissances sur les risques d'accidents domestiques



Les risques dans la cuisine

- 1 Pour éviter les intoxications, pensez à vérifier la température de votre réfrigérateur (4°C) ainsi que les dates de péremption de vos aliments !
- 2 Le manche de la casserole dépasse de la plaque de cuisson, attention, je peux renverser la casserole et me brûler !
- 3 Le four est chaud, je reste très vigilant(e) et je manipule toujours les plats avec des maniques !
- 4 Il est important de bien vous alimenter. Pour éviter les fausses routes, pensez à couper en petits morceaux !
- 5 Pour éviter la chute, je range les produits que j'utilise au quotidien à portée de main !
- 6 Attention aux chutes, il est préférable de disposer un tapis antidérapant devant l'évier pour éviter les glissades !
- 7 Gare aux intoxications, je garde mes produits d'entretien dans leurs emballages d'origine et/ou étiquetés et je les range séparément des produits alimentaires !



Votre infirmière peut vous conseiller sur votre alimentation et vous aider à surveiller votre équilibre alimentaire. Interrogez-la !



Les risques dans le salon

- 1 Ne montez pas sur des échelles ou escabeaux, vous risqueriez de perdre l'équilibre et de vous faire très mal!
- 2 Pensez à ramoner régulièrement vos conduits de cheminées, le monoxyde de carbone est invisible et inodore! Il peut vous être fatal!
- 3 Il est préférable de prévoir des assises à bonne hauteur avec des accoudoirs de chaque côté!
- 4 Pensez à aérer votre logement en ouvrant vos fenêtres quelques minutes par jour! Le renouvellement de l'air est indispensable!
- 5 Les tapis peuvent facilement vous jouer des tours, il est préférable de les enlever ou de les fixer avec du ruban adhésif!
- 6 Pour prévenir les chutes, attention aux objets qui traînent, ils peuvent facilement vous faire tomber!
- 7 N'obstruez jamais vos bouches d'aération, elles permettent d'assainir l'atmosphère en continu!



Le rôle de votre infirmière est aussi de protéger, maintenir, restaurer et promouvoir votre autonomie. Interrogez-la!

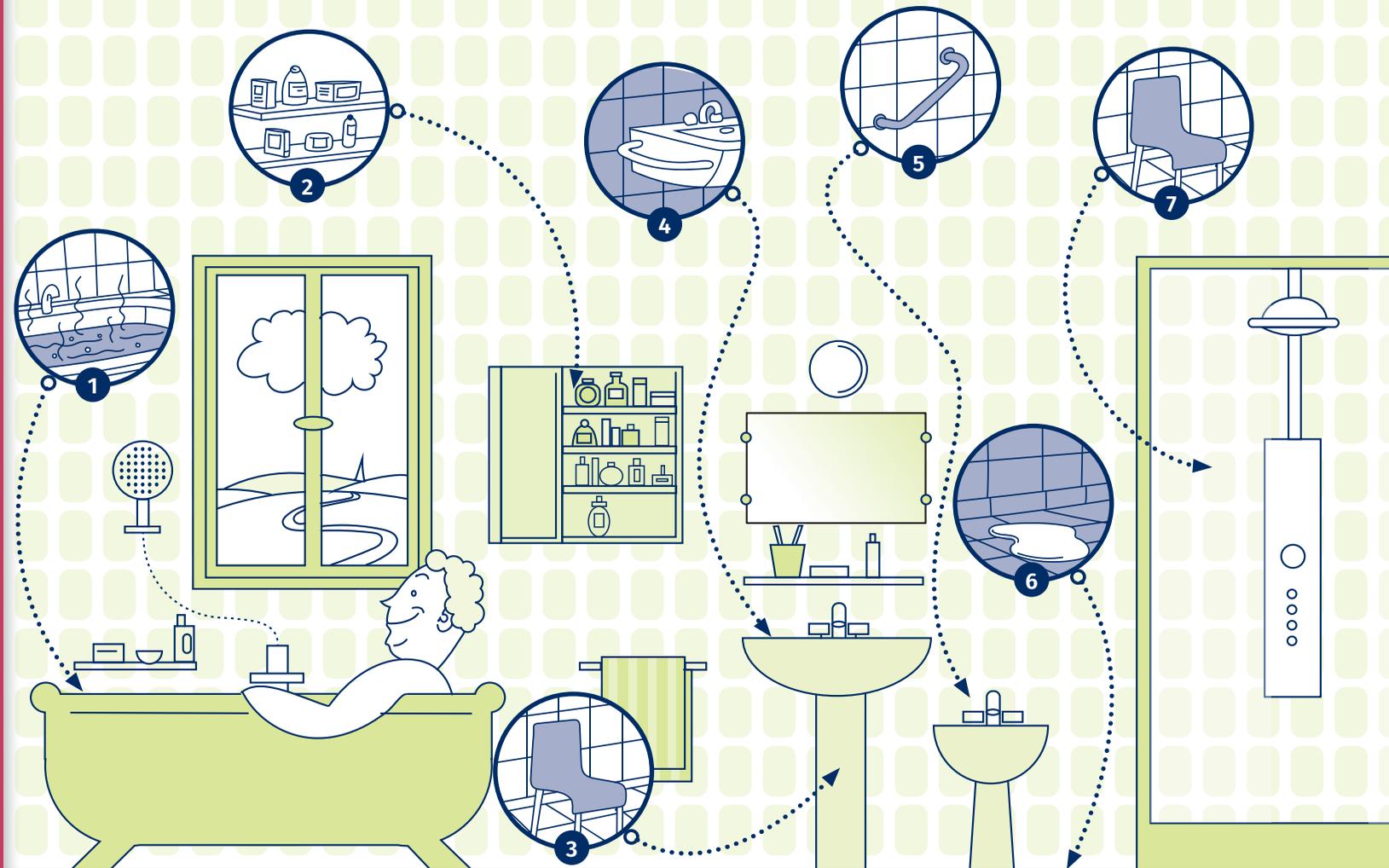


Les risques dans la salle de bain

- 1 Attention à la température de l'eau, contrôlez-la ou vous risquerez de vous brûler!
- 2 L'armoire à pharmacie doit être optimisée, ne conservez pas de médicaments périmés, pensez à faire le tri!
- 3 Aucune chaise à proximité du lavabo ? Pensez à en mettre une pour vous reposer si besoin!
- 4 Pas de contour de lavabo ? Pour vous reposer et éviter la chute, sécurisez votre lavabo en y installant une barre d'appui!
- 5 Aucune barre d'appui ? Prévoyez d'en installer une pour vous aider à vous relever des toilettes!
- 6 Attention aux glissades, il reste de l'eau, un sol humide suffit à vous faire tomber, optez pour un tapis antidérapant!
- 7 Aucun appui ni assise à proximité de la douche ? Il est préférable d'en installer pour éviter les chutes !



Votre infirmière peut vous aider à trier vos médicaments et vous conseiller pour un meilleur aménagement de votre salle de bain. Interrogez-la !

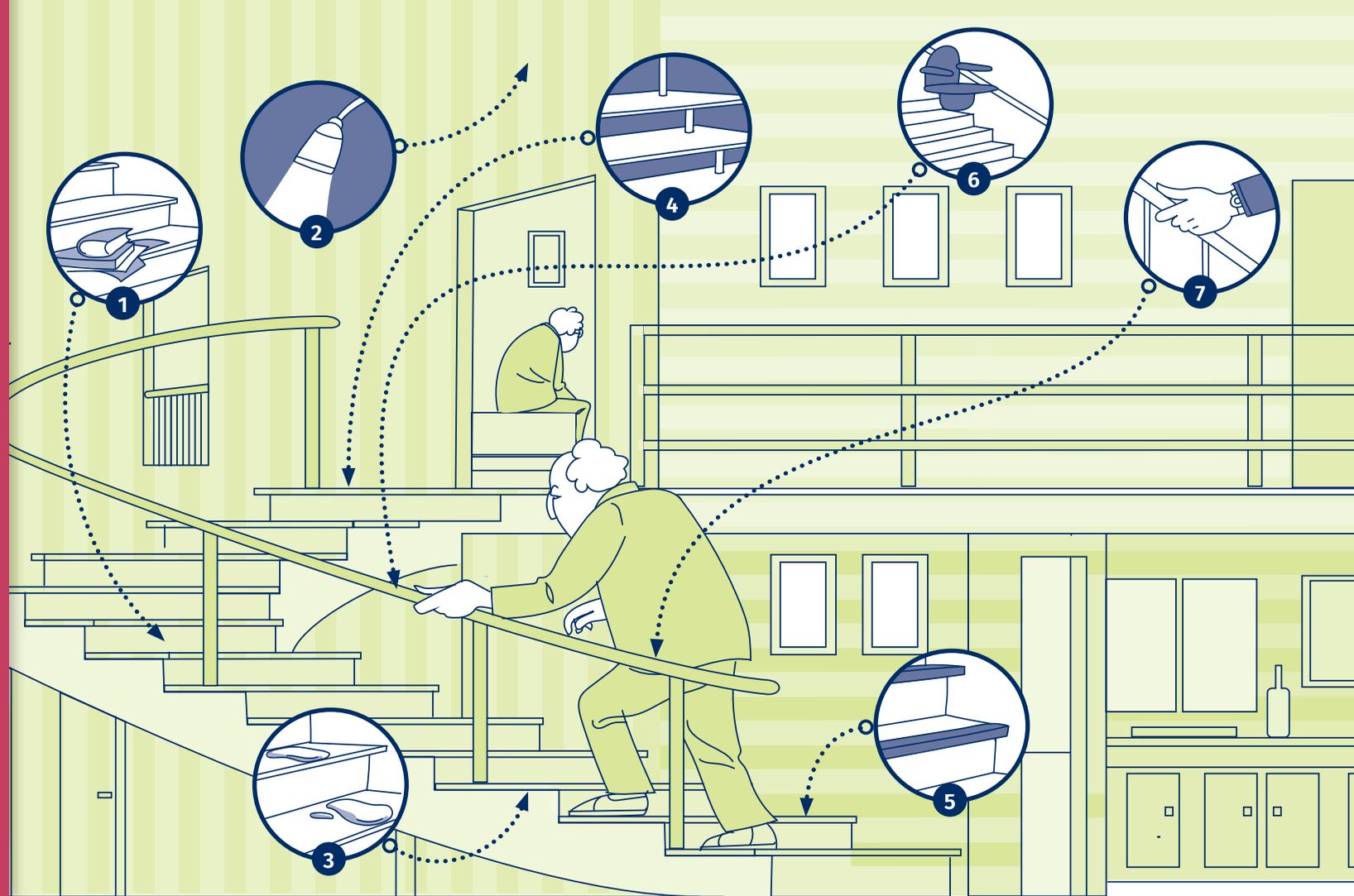


Les risques dans les escaliers

- 1 Ne laissez rien traîner dans les escaliers, il est important de garder un escalier dégagé pour éviter la chute!
- 2 La lumière est insuffisante dans les escaliers? Disposer d'un bon éclairage permet d'avoir une bonne visibilité!
- 3 Attention aux marches qui peuvent être glissantes (cirées ou humides), prenez votre temps pour vous déplacer dans les escaliers!
- 4 L'escalier n'est pas équipé de contremarches? Attention de ne pas se coincer un pied entre les marches!
- 5 Les escaliers ne disposent pas de nez de marche? Ajoutez-les pour plus de sécurité, surtout si vos marches sont glissantes!
- 6 Si vos déplacements dans les escaliers deviennent difficiles, pensez à faire installer un monte-escalier!
- 7 La main courante est indispensable pour garder l'équilibre dans les escaliers, pensez à en faire installer une!



Votre infirmière est compétente pour évaluer votre degré d'autonomie et trouver des solutions avec vous ! Interrogez-la !



Les risques dans la chambre

- 1 Attention à la hauteur, rangez votre linge à portée de main !
- 2 Le lit est trop bas ? Accordez une attention particulière à la hauteur de votre lit, préférez les lits à hauteur réglable !
- 3 Pas de lampe de chevet ? Pensez à installer une lumière suffisante et accessible facilement du lit !
- 4 Aucune aide au coucher et lever ? Savez-vous que des aides peuvent vous permettre de faciliter vos transferts ?
- 5 Attention aux chutes, n'hésitez pas à mettre une butée de matelas, un tapis antidérapant si vous avez du parquet ou un sol glissant !
- 6 Prévoir de l'eau à côté de son lit est une bonne idée, mais n'en consommez pas trop la nuit !
- 7 Si vous craignez de tomber, pensez à mettre en place un dispositif de téléalarme, et gardez-le toujours avec vous pour être secouru en cas de chute !



Votre infirmière a pour mission d'assurer votre confort, votre sécurité et celle de votre environnement. Interrogez-la !



Le saviez-vous ?

Les accidents de la vie courante sont la 3^e cause de mortalité en France après le cancer et les maladies carido-vasculaires

Des aides existent pour vous aider à financer vos travaux d'aménagement

1 personne âgée sur 3 de plus de 65 ans et 1 personne âgée sur 2 de plus de 85 ans chutent au moins une fois au domicile chaque année

Les accidents de la vie courante tuent 5 fois plus que les accidents de la circulation

Les principaux risques chez les personnes âgées sont la chute, la suffocation et l'intoxication



Votre infirmière libérale une interlocutrice privilégiée

Votre infirmière est compétente en matière de prévention, d'évaluation et d'éducation en santé...

**Vous avez besoin d'un conseil, vous vous posez des questions ?
N'hésitez plus, interrogez votre infirmière, elle est à votre écoute !**

