

GUIDE DES AÎNÉS POUR VIVRE EN SÉCURITÉ

GUIDE DES AÎNÉS POUR VIVRE EN SÉCURITÉ → VISITEZ IBC.CA



Des questions au sujet de l'assurance? Appelez-nous.

Bureau d'assurance du Canada
Sans frais : 1 844 227-5422

ibc.ca

- @InsuranceBureau
- facebook.com/insurancebureau
- youtube.com/insurancebureau

Le Bureau d'assurance du Canada est l'association sectorielle nationale qui représente les sociétés privées d'assurance habitation, automobile et entreprise du Canada.



© 2018 Bureau d'assurance du Canada. Tous droits réservés.

Les renseignements contenus dans la présente brochure sont offerts uniquement à titre éducatif et informatif. Pour déterminer si ceux-ci pourraient s'appliquer à votre situation, obtenez des conseils d'un professionnel compétent.

La vie, tout comme le vieillissement, peut nous envoyer des coups durs. La clé est d'apprendre comment s'adapter aux défis. Ce guide offre des conseils de sécurité pratiques, que ce soit à la maison ou dans la communauté.



🏠 À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON

La maison est au cœur de notre vie, mais pour les aînés au Canada, c'est là où la plupart des blessures surviennent. La bonne nouvelle est que vous pouvez prendre des mesures pour minimiser vos risques et assurer votre sécurité et votre confort à la maison.

ENTRÉES

- ❑ Assurez-vous que les entrées, les marches et les entrées de porte sont bien éclairées le soir.
- ❑ Assurez-vous que les marches et les allées qui mènent à votre maison sont libres de neige ou de feuilles mortes ou d'encombrements.
- ❑ Si possible, installez des rampes d'accès pour éviter d'utiliser les marches.
- ❑ Placez des chaises près de l'entrée pour enlever vos chaussures ou vos bottes plus facilement.
- ❑ Si vous vivez en milieu rural, assurez-vous que votre numéro de porte est visible. Gardez toujours une description claire de l'itinéraire pour joindre votre domicile près de chaque téléphone.

ESCALIERS ET COULOIRS

- ❑ Assurez-vous que les pièces, les couloirs et les escaliers sont bien éclairés et qu'il y a des commutateurs en haut et en bas des escaliers.
- ❑ Les marches devraient avoir une surface antidérapante.
- ❑ Fixez les tapis et les paillasons pour les empêcher de glisser.
- ❑ Gardez les aires de passage libres de tout encombrement.
- ❑ Pour éviter les faux pas, peignez la bordure de chaque marche d'une couleur contrastante.

SALLES DE BAINS

- ❑ Installez des barres d'appui et des surfaces antidérapantes dans la douche et la baignoire.
- ❑ Assurez-vous que les descentes de bain ont un dessous caoutchouté pour les empêcher de glisser.
- ❑ Vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche.
- ❑ Si vous avez du mal à vous doucher debout, installez un siège de bain et une douche-téléphone.
- ❑ Pour éviter de vous ébouillanter, songez à installer un appareil qui régularise la température de l'eau.
- ❑ Installez une serrure de porte avec bouton de relâche d'urgence.



Installez une main-courante ou une barre d'appui des deux côtés des escaliers et près des entrées de porte.

À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON

CUISINE

- ❑ Gardez les casseroles et les poêles à un endroit facile d'accès, habituellement à une hauteur se situant entre les genoux et les épaules.
- ❑ Installez un détecteur de fumée et un extincteur près de la cuisine. Vérifiez si les deux appareils sont en bonne condition. Faites-le deux fois par an, lorsque vous avancez l'heure au printemps et reculez l'heure à l'automne.
- ❑ Rangez les gants de cuisinier à portée de la main lorsque vous cuisinez.
- ❑ Ne cuisinez jamais lorsque vous portez des vêtements amples ou des vêtements de nuit.
- ❑ Assurez-vous que les boutons d'arrêt et de marche de la cuisinière sont facilement identifiables.
- ❑ Utilisez des appareils qui se mettent automatiquement hors tension comme la bouilloire, le fer à repasser et le four grille-pain.

SOUS-SOL, SALLE DE LAVAGE ET GARAGE

- ❑ Assurez-vous que le sous-sol, la salle de lavage et le garage sont bien éclairés.
- ❑ Étiquetez clairement les produits chimiques comme les diluants à peinture, les javellisants et les produits nettoyants.
- ❑ Gardez les aires de travail bien aérées à longueur d'année.
- ❑ Rangez les substances inflammables selon les directives. Par exemple, les bouteilles de propane doivent être rangées à l'extérieur.
- ❑ Gardez les planchers libres de tout risque de trébuchement.

PLACARDS ET AIRES DE RANGEMENT

- ❑ Installez des lumières dans les placards.
- ❑ Ajoutez des tablettes ou installez-les plus bas au besoin.
- ❑ Rangez les articles lourds sur les tablettes du bas.



Songez à installer des tablettes coulissantes pour faciliter l'accès.

CHAMBRE À COUCHER

- ❑ Installez des veilleuses à l'intérieur et à l'extérieur de la chambre à coucher.
- ❑ Gardez une lampe de poche à portée de la main pour les situations d'urgence.
- ❑ Assurez-vous que le chemin de la chambre à coucher à la salle de bains ne comporte pas d'obstacles.
- ❑ Gardez un téléphone sans fil et une liste des numéros à composer en cas d'urgence près de votre lit.
- ❑ Songez à installer des côtés de lit si vous avez du mal à descendre du lit.
- ❑ La plupart des quincailleries vendent des attache-fils qui sont utiles pour fixer les fils électriques le long des murs au lieu de les laisser traîner sur le plancher.



À L'EXTÉRIEUR DE LA MAISON

De plus en plus d'ainés demeurent actifs à un âge avancé, ce qui se traduit habituellement par des activités récréatives à l'extérieur de la maison. Les activités courantes comme la conduite d'une voiture ou une promenade à pied peuvent présenter des défis uniques à mesure que nous vieillissons. Mais vous pouvez prendre des précautions pour demeurer en sécurité à l'extérieur de la maison.

- ❑ Habillez-vous confortablement lorsque vous sortez. Apportez vos médicaments chaque fois que vous quittez la maison.
- ❑ Utilisez un panier d'épicerie lorsque vous magasinez, même si vous n'en avez pas besoin. Il vous aidera à garder votre équilibre et vous empêchera de transporter trop d'articles.
- ❑ Ne transportez pas plus de paquets que vous pouvez vous le permettre. Si possible, faites plus d'un voyage ou faites livrer.
- ❑ Évitez de porter des écouteurs, car vous serez moins conscient de ce qui se passe autour de vous.
- ❑ Lorsque vous quittez la maison, dites à quelqu'un où vous allez, comment vous vous y rendez et à quelle heure vous comptez rentrer.
- ❑ Gardez une trousse d'urgence dans votre voiture. Elle devrait comprendre un chapeau, de l'eau embouteillée, des couvertures, un chargeur de piles, une lampe de poche, un parapluie, des stylos et du papier, une trousse de premiers soins, de la nourriture en conserve, des fruits secs, un ouvre-boîte manuel et des cartes routières de la région. Dans votre voiture, ayez toujours une roue de secours, des câbles de démarrage et des outils.



Chaque fois que vous quittez la maison, apportez un cellulaire et un chargeur.



VOL D'IDENTITÉ

Bien que le vol d'identité cible tous les groupes d'âge, les aînés sont le groupe démographique le plus vulnérable. Le meilleur moyen de prévenir le vol d'identité est de faire preuve de vigilance.



- ❑ N'ayez pas toutes vos pièces d'identité (par exemple, carte d'assurance sociale, acte de naissance, etc.) dans votre portefeuille ou votre sac à main. Rangez-les dans un endroit sûr comme un coffret de sûreté.
- ❑ Mémorisez vos numéros d'identification personnelle (NIP). Ne les écrivez nulle part.

- ❑ Vérifiez régulièrement vos relevés bancaires et de cartes de crédit. Cela comprend votre rapport de crédit. Avisez votre institution financière et le bureau de crédit pertinent de toute activité non autorisée.
- ❑ Méfiez-vous des appels téléphoniques, courriels ou courriers non sollicités qui demandent vos renseignements personnels ou financiers.
- ❑ Déchiquetez tous vos documents personnels et financiers avant de les jeter.
- ❑ Ne remettez jamais votre carte de débit ou de crédit à un caissier pour qu'il la glisse pour vous. Si vous devez remettre votre carte, assurez-vous de ne pas la perdre de vue.
- ❑ Redoublez de prudence lorsque vous utilisez votre NIP, que vous retiriez des fonds d'un guichet automatique ou utilisiez un clavier NIP lors d'une transaction.

- ❑ Protégez votre ordinateur à l'aide d'un logiciel antivirus, anti-espion et coupe-feu. N'utilisez pas de mots de passe faciles à deviner comme votre numéro de téléphone ou votre date de naissance.
- ❑ Lorsque vous partez en vacances, demandez que votre courrier soit retenu ou demandez à une personne de confiance de prendre votre courrier durant votre absence.
- ❑ Avisez le bureau de poste et toutes les institutions financières pertinentes de votre changement d'adresse.



Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, ou semble douteux, c'est probablement le cas. Demandez de tout voir par écrit avant de vous engager.



Gardez toujours une trousse de premiers soins complète à la maison.