

Des trucs pour économiser votre énergie et pour préserver votre sécurité à la maison

Il existe de nombreux trucs pour vous aider à économiser votre énergie. Par exemple, le fait d'alterner les périodes d'activités et de repos et de retenir uniquement ce qui est essentiel à faire, peut vous permettre d'organiser votre quotidien d'une façon souple, ajustée à vos forces et vos besoins. Ainsi, vous économisez de l'énergie!

De plus, il existe des façons d'organiser votre environnement en le rendant plus accessible et sécuritaire. Par exemple, vous pouvez vérifier ce qui peut être réaménagé au niveau de l'éclairage, de la salle de bain et de la cuisine. Accordez aussi une attention particulière aux planchers et aux escaliers.

En révisant certaines façons de faire, comme éviter les déplacements inutiles, utiliser au besoin une aide pour la marche et consulter un ergothérapeute. Vous pourrez ainsi profiter de cette énergie économisée pour la réinvestir dans des activités qui vous font du bien.

Voici quelques sites Web qui offrent de la documentation sur le sujet :

- L'organisme L'APPUI vous offre certaines suggestions pour sécuriser votre domicile :

<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Questions-de-securite/Prevenir-les-chutes-a-domicile>

<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Questions-de-securite/Equipement-et-adaptation-domiciliaire>

Enfin, votre CLSC ainsi que différents professionnels de la santé (par exemple : ergothérapeute, physiothérapeute, infirmière, etc.) peuvent vous donner aussi de plus amples informations et des conseils utiles pour préserver votre qualité de vie à la maison.