

(Notes de fin)

1. Initiative pour la prévention des chutes, Anciens Combattants Canada et Santé Canada. (2002). Division du vieillissement et des aînés.
http://www.hc-sc.gc.ca/seniorsaines/pubs/assistive/assistive4_f.htm
2. O'Loughlin, J.L. et al. 1993. Incidence of and risk factors for falls and injurious falls among the community-dwelling elderly. *American Journal of Epidemiology*, 137 (3), p. 342-354.
3. Compilation par Micheline Charest, Coordonnatrice, Planification et négociations, Anciens Combattants Canada, à partir de l'Enquête auprès des besoins de soins d'anciens combattants (Tableau HS7A) de Statistique Canada. No de cat. 89-554-XPE.
4. The Hygeia Group. The economic burden of unintentional injury in Canada. Smartrisk, 1998.
5. Wilkins, K. Chutes, gens âgés et recours aux services de santé. *Rapports sur la santé*. 10 (4) 1999. Statistique Canada.
6. Statistics and trends. Préparé pour la Conférence canadienne sur le contrôle et la prévention des blessures, par le Alberta Centre for Injury Control and Research, 2000.
7. Compilation par la Section des blessures, Division de la surveillance de la santé et de l'épidémiologie, CDSH, DGSPSP, Santé Canada. Analyse des données de décès (1997) de Statistique Canada.
8. Institut canadien d'information sur la santé. *Rapports du Registre national des traumatismes sur les hospitalisations à la suite de blessures: données 1998-1999*. Ottawa: l'Institut, 2001.
9. The Hygeia Group. The economic burden of unintentional injury in Canada. Smartrisk, 1998.

Chaque année, un aîné sur trois fait des chutes. Cela pourrait vous arriver ou à un de vos proches...

Des outils pour  **vivre** en santé

Des appareils et accessoires fonctionnels pour aider à prévenir les chutes.

Un partenariat entre l'Université d'Ottawa et l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE).

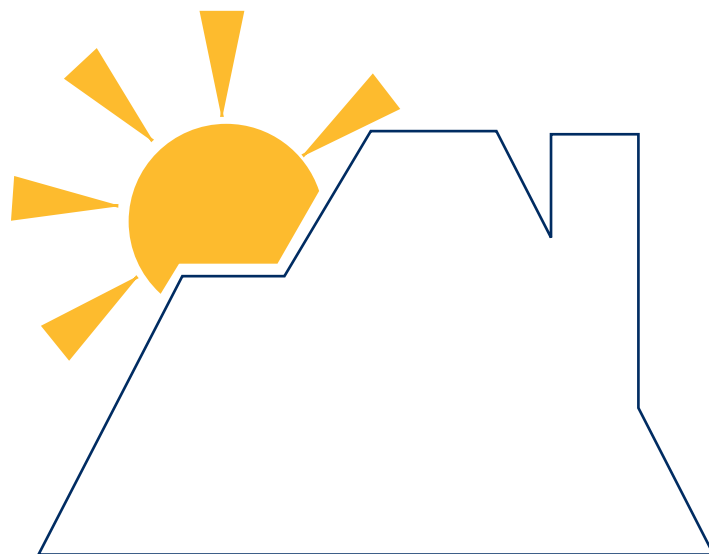
Pour de plus amples renseignements concernant ce projet, veuillez communiquer avec l'ACE, au **(613) 523-2268** ou **www.caotf.ca**

Ce dépliant a été adapté de l'Initiative de prévention des chutes de Santé Canada/Anciens Combattants Canada, *Évitez les chutes.*

Financé par l'Initiative pour la prévention des chutes, Anciens Combattants Canada et Santé Canada.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada.

Ne constitue pas un avis médical: L'information contenue dans ce dépliant est pour des fins éducatives seulement. Elle ne constitue pas un avis ou un traitement médical recommandé par un médecin ou un professionnel de la santé et ne devrait pas être interprétée comme tel. Il ne faut jamais ignorer les conseils médicaux ou les traitements recommandés par un médecin ou un professionnel de la santé ou tarder à consulter un médecin ou un professionnel de la santé sur la base de ce que vous avez lu dans ce dépliant.



Prévenez les chutes et maintenez votre autonomie:

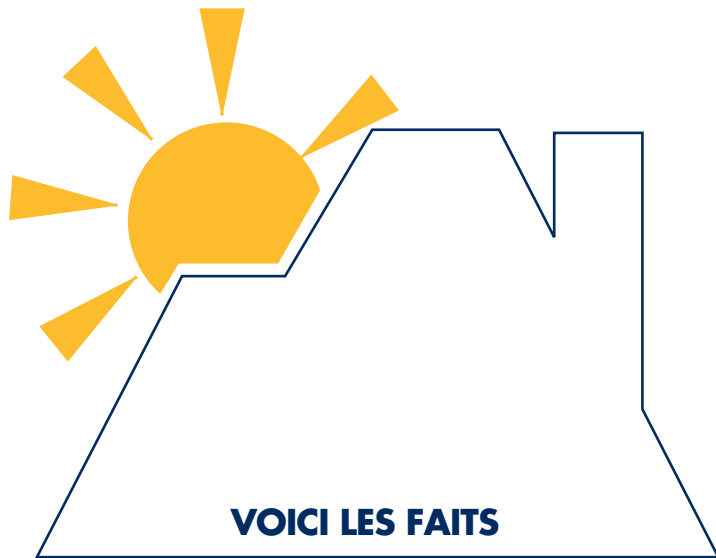
Protégez-vous contre les chutes!

Les chutes sont la principale cause de blessures mortelles chez les aînés canadiens.

Vous avez tout à gagner!

Les aides fonctionnelles peuvent avoir un impact positif important sur la santé mentale et physique. En permettant une vie sociale plus active, elles accroissent le sentiment de liberté, l'autonomie, la confiance en soi et la confiance face à l'avenir. Utilisez les cannes, barres d'appui, sièges de bain, tapis antidérapant et protecteurs de hanches avec fierté, et soyez un modèle d'initiative et de bon sens pour ceux qui n'osent pas encore en bénéficier!¹

Des outils pour  **vivre** en santé



VOICI LES FAITS

- **Les chutes chez les personnes âgées entraînent une perte d'autonomie.** Les aînés sont plus susceptibles que tout autre groupe d'âge d'être hospitalisés à cause de blessures résultant d'une chute. En fait, 56% de toutes les admissions liées aux chutes concernaient des personnes de plus de 65 ans.²
- **Chaque année, environ 30% des aînés canadiens vivant dans la communauté font au moins une chute.**³
- **37% des anciens combattants ont fait une chute ou plus entre juin 1996 et juin 1997.**⁴
- **Une fracture de la hanche représente un genre de blessure causée par les chutes chez les aînés.** On prévoit que le nombre de cas augmentera chaque année, passant de 23 375 cas en 1993 à 88 214 en l'an 2041.⁵
- **Les aînés qui font des chutes risquent davantage l'institutionnalisation en permanence.** Selon une étude, cette probabilité serait trois fois plus grande chez les aînés qui chutent.⁶
- **Le taux de décès liés aux blessures augmente considérablement avec l'âge.**⁷ En 1997, les chutes représentaient 20% de l'ensemble des décès survenus à la suite de blessures chez les aînés.⁸
- **Les coûts occasionnés à la suite de chute sont de 2,4 milliard \$ par année.**⁹

SUIVEZ CES CONSIGNES

Pour améliorer vos chances de demeurer sains et saufs, affichez cette petite liste bien en évidence et consultez-la souvent.

Votre santé

- Mangez des repas équilibrés, selon un horaire régulier.
- Faites de l'activité physique tous les jours - pour conserver vos forces et votre équilibre.
- Renseignez-vous sur les effets de vos médicaments et prenez-les correctement (consultez votre médecin ou pharmacien).

Votre maison

- Installez des accessoires fonctionnels dans votre domicile (barres d'appui, rampes, bandes antidérapantes).
- Éliminez les dangers et les risques dans votre maison et votre jardin. Dégagez les marches, entrées et allées de la glace, la neige, les journaux et les feuilles.
- Demandez de l'aide pour les tâches plus difficiles ou épuisantes.

Votre autonomie

- Faites usage des accessoires ou aides conçues pour vous aider à marcher. Si vous avez une prothèse auditive ou des lunettes, rappelez-vous de les porter. **N'oubliez pas, vous avez besoin de vos cinq sens pour garder votre équilibre!**
- Planifiez vos sorties de façon à vous laisser du temps – ne vous pressez pas.

Votre communauté

- Soyez vigilants. Si vous constatez des conditions dangereuses, informez-en les autorités.

PORTEZ-VOUS BIEN!

Des outils pour  **vivre** en santé