

OÙ PUIS-JE ACHETER DES PROTECTEURS DE HANCHE?

Vous pouvez trouver des protecteurs de hanche aux endroits suivants:

- votre distributeur d'équipement médical
- votre pharmacie
- dans certains magasins à rayons comprenant des pharmacies
- sur Internet cherchez: «hip protectors»

Pour votre commodité, téléphoner à l'avance afin de vous assurer que les protecteurs de hanche que vous cherchez sont disponibles.

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.

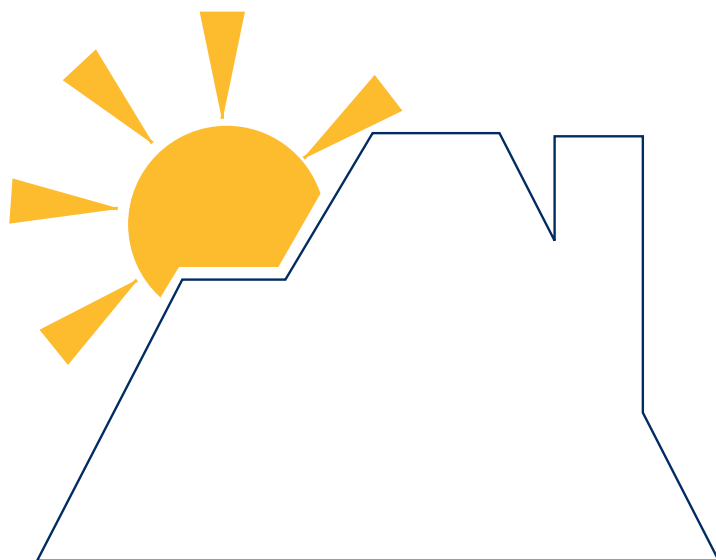
Un partenariat entre l'Université d'Ottawa et l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE).

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

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 gardez votre autonomie:

Portez des protecteurs de hanche!

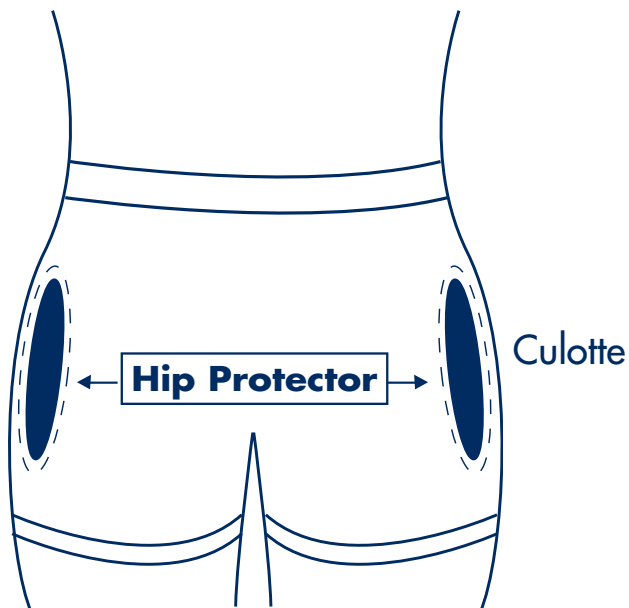
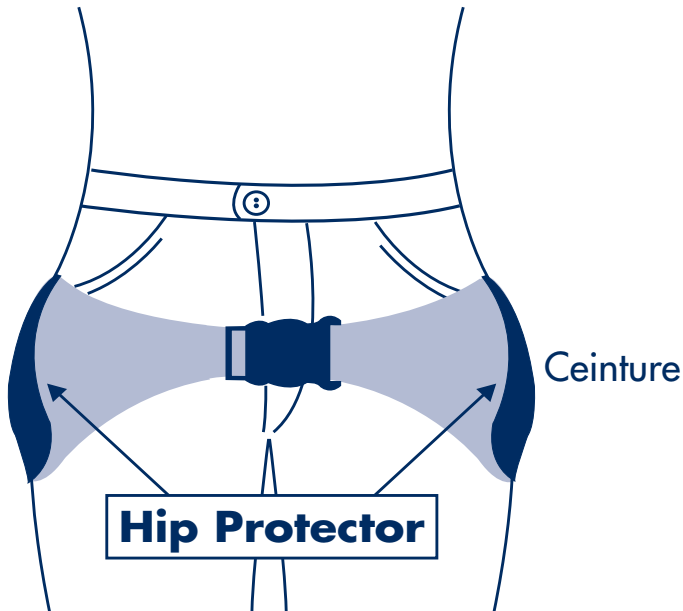
Il est important de vous protéger contre les chutes pour maintenir un style de vie sain et autonome. L'information suivante vous aidera à en savoir plus sur les avantages de l'utilisation des protecteurs de hanche, et ce qu'il faut chercher lorsque vous en faites l'achat.

Des outils pour  **vivre** en santé

Considérez vos protecteurs de hanche comme des coussinets de hockey servant au « sport » de la vie.

QUE SONT LES PROTECTEURS DE HANCHE?

Les protecteurs de hanche sont des accessoires de protection conçus spécialement pour protéger vos hanches lors d'une chute. Disponibles sous forme de ceinture ou de culotte, les protecteurs de hanche sont faciles à porter.



La recherche démontre que le port de protecteurs de hanche peut réduire le risque de fracture de la hanche lors d'une chute. Le port de protecteurs de hanche peut prévenir une blessure qui risquerait d'entraîner la perte de votre autonomie.

QUAND DEVRAIS-JE PORTER DES PROTECTEURS DE HANCHE?

Les protecteurs de hanche jouent leur rôle de protection seulement si vous les portez. Vous devriez les porter à l'intérieur et à l'extérieur, car les chutes peuvent se produire n'importe où, à n'importe quel moment.

À TENIR COMPTE LORS DE VOTRE CHOIX:

1) Choisissez une paire de protecteurs de hanche bien ajustée et confortable.

Les protecteurs de hanche sont disponibles sous différentes tailles. Suivez les indications du fabricant relatives au choix de la taille. Si vous n'êtes pas certain de votre choix, demandez de l'aide.

Ceinture: Les protecteurs de hanche munis d'une ceinture peuvent être portés sur vos vêtements ou en-dessous. Soyez sûr que le protecteur de hanche que vous choisissez est bien ajusté et confortable, peu importe la forme adoptée.

Culotte: Les culottes pourvues de protecteurs de hanche doivent être confortablement ajustées sous vos vêtements.

2) Choisissez une paire de protecteurs de hanche lavables.

Peu importe le style de protecteurs de hanche que vous choisissez, ils doivent être lavables. Vérifiez les instructions du fabricant avant d'en faire l'achat.

ANCIENS COMBATTANTS

Anciens combattants Canada aidera à payer pour les protecteurs de hanche pour les anciens combattants admissibles. Vous devez obtenir une ordonnance de votre professionnel de la santé à cet effet (c'est-à-dire, un ergothérapeute, un médecin de famille, etc.). Pour des détails à ce sujet, adressez-vous à votre professionnel de la santé ou à votre détaillant de protecteurs de hanche.