

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).

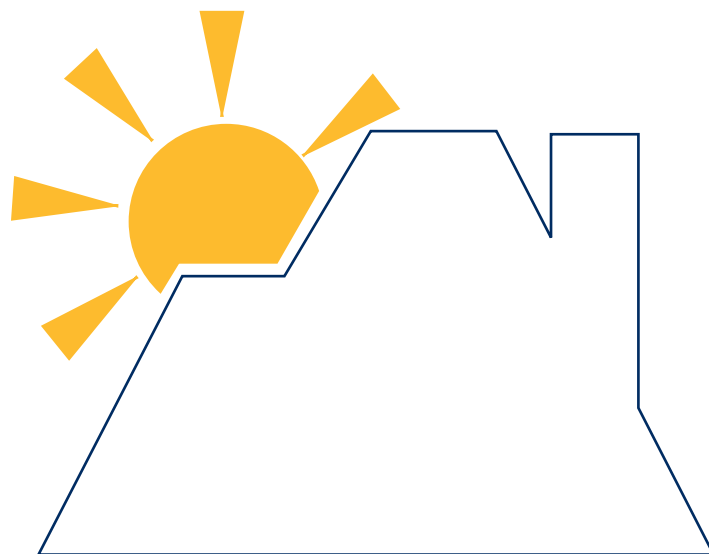
Pour de plus amples renseignements concernant ce projet, veuillez communiquer avec l'ACE, au **(613) 523-2268** ou **www.caot.ca**

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:

En réduisant les risques!

En vieillissant, notre corps change et cela peut contribuer aux risques de chutes. On peut éliminer ou réduire considérablement certains de ces risques en faisant de la prévention.



Des outils pour **vivre** en santé

BONNE FORME PHYSIQUE

Étant donné qu'avec l'âge nos activités deviennent souvent moins exigeantes, nous pouvons perdre notre bonne forme. Le maintien ou l'amélioration de la bonne forme physique est le moyen le plus sûr de prévenir les chutes et blessures. Toutes formes d'activités physiques incluant la marche, le jardinage et la danse peuvent aider à maintenir la force et la vitalité qui pourraient nous protéger de blessure. Consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés* pour trouver des conseils adaptés aux aînés.

BON ÉQUILIBRE

L'équilibre est un élément important de la santé physique. Le yoga, le Tai Chi et la danse sont toutes des activités qui favorisent l'équilibre et la stabilité – la preuve qu'on peut s'amuser tout en gardant la forme! Certains facteurs peuvent nuire à l'équilibre, comme l'absence d'aides fonctionnelles (ex: canne, marchette), leur mauvais usage (ex: lunettes de lecture en marchant) ou les effets de certains médicaments. Soyez conscient des risques. Faites des exercices d'équilibre et utilisez correctement vos appareils et médicaments.

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

La consommation de repas équilibrés selon un horaire régulier aide à conserver force et vitalité. Pour bien vous alimenter, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Si vous manquez d'inspiration lorsque vous mangez seul/e, invitez des amis à dîner chez vous occasionnellement, mangez au restaurant, ou faites-vous une routine qui vous donne le goût de bien vous alimenter (souper à la chandelle, petites gâteries, etc.). Si vous avez certaines difficultés à préparer vos repas, pensez aux agences de soutien à domicile ou aux services de repas disponibles dans votre collectivité.

PRÉVENTION À DOMICILE

Réduisez les risques de chutes et de blessures en éliminant les obstacles, en améliorant les accès et en installant des aides fonctionnelles (barres d'appui, veilleuses, etc.) dans la maison et le jardin. Consultez le Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité domestique à l'intention des personnes âgées*, pour rendre votre environnement le plus sécuritaire possible.

SORTIES SÉCURITAIRES

Les trottoirs mal entretenus, les rues mal éclairées et la mauvaise température peuvent vous mettre à risque. Avant de vous aventurer dehors, assurez-vous que les conditions sont idéales. N'hésitez pas à signaler aux autorités toute situation dangereuse dans votre voisinage.

VISION

Assurez-vous de bien voir et que votre ordonnance pour vos lunettes est à jour. Ayez un examen visuel régulièrement. Évitez de porter des chapeaux ou capuchons qui pourraient nuire à votre vision. Portez une attention particulière si vous avez des cataractes ou si vous portez des lunettes avec foyers.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

Soyez conscient du fait que certains médicaments peuvent causer des étourdissements et autres effets. Lisez attentivement les étiquettes. Consultez votre médecin ou pharmacien pour connaître les effets secondaires de vos médicaments ou de la combinaison de vos médicaments, même ceux en vente libre. Et gardez en tête que l'alcool et les médicaments ne font généralement pas bon ménage!

NOTE:

*Avec un budget limité, il peut être difficile de trouver l'argent nécessaire pour s'inscrire à un programme d'exercices ou pour modifier la maison (p. ex.: barres d'appui et aides techniques). **Les anciens combattants** peuvent communiquer avec le bureau de district d'Anciens Combattants Canada le plus près de leur domicile afin de se renseigner sur les programmes et les services auxquels ils pourraient être admissibles et qui pourraient améliorer leur bien-être et les aider à rester dans leur domicile et leur communauté. **Les aînés** peuvent communiquer avec leur municipalité, le CLSC ou centre de santé local et les organismes d'aînés pour obtenir de l'information sur les subventions et les services offerts à prix réduit ou sans frais.*

*Vous pouvez obtenir ces publications gratuitement en composant 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)