



Conseils pour prévenir les chutes

Personne n'est à l'abri des chutes, mais le risque augmente avec l'âge. Chaque année au Canada, un aîné sur trois est victime d'au moins une chute. Les fractures de la hanche sont les blessures les plus fréquentes chez les personnes âgées et près de 20% des décès résultant de blessures sont dus à une chute. Quelques gestes simples que vous pouvez poser suffisent pour prévenir les chutes et les blessures.

Voici quelques facteurs susceptibles d'accroître le nombre de chutes : équilibre fragile, résistance musculaire et osseuse moindre, acuité visuelle et auditive réduite, conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile. En effet, c'est à la maison que surviennent près de la moitié des blessures chez aînés. La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement dangereux. Pour prévenir les chutes, modifiez votre domicile et votre mode de vie, mangez bien, restez actif et utilisez tout appareil qui pourrait être nécessaire à votre sécurité.

Dans la salle de bain

- Utilisez un tapis en caoutchouc dans la salle de bain et la douche. À poser lorsque la surface est sèche.
- Posez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous relever.
- Utilisez un siège de bain et un siège de toilette surélevé, au besoin.
- Essuyer immédiatement l'eau sur le plancher.

Dans le salon et la chambre

- Faites le ménage. Ne laissez pas traîner de fils électriques, de cordons et autres obstacles.
- Envisagez d'utiliser un téléphone sans fil. Cela vous évitera de vous précipiter pour répondre.
- Gardez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage de la chambre à la salle de bain est bien dégagé.
- Les tapis risquent de vous faire trébucher. Enlevez-les ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.

Dans la cuisine

- Rangez ustensiles, chaudrons et casseroles dans un endroit facile d'accès.
- Rangez les articles lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les endroits surélevés.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui vous semblent dangereuses.

Dans les escaliers

- Assurez-vous que vos escaliers sont bien éclairés.
- Installez une rampe solide des deux côtés.
- Retirez vos lunettes de lecture avant d'emprunter les escaliers.
- Évitez de vous précipiter dans les escaliers, car c'est une cause importante de chutes.

À l'extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bonne condition et qu'elles sont libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée principale bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage et autres accessoires lorsque vous ne les utilisez pas.

L'alimentation et l'activité physique

Une saine alimentation vous aidera à maintenir votre force musculaire, votre résistance et votre équilibre. Procurez-vous le guide alimentaire Canadien pour manger sainement et suivez ses conseils. Ne sautez pas de repas. Cela peut causer des faiblesses et des étourdissements augmentant le risque de chutes.

Demeurez actif. Faites ce que vous pouvez pour maintenir votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire. Accumulez 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.