

French

Restez indépendants : la plupart des chutes sont évitables **MAINTAIN YOUR INDEPENDENCE : MOST FALLS CAN BE PREVENTED**

Les chutes sont une des causes principales de blessures chez les personnes âgées de plus de 65 ans. Les chutes n'adviennent pas seulement l'hiver, ou dehors sur des trottoirs glissants, mais tout au long de l'année. La plupart des chutes chez les personnes âgées ont lieu/surviennent chez eux ou sur les trottoirs de leur voisinage.

Les chutes peuvent conduire à l'inconfort et à des situations gênantes. Les personnes âgées sont plus susceptibles d'avoir une blessure grave suite à une chute. Nous estimons que 2 personnes âgées sur 3 ne sont pas en mesure de retrouver leur niveau d'activité physique qu'elles avaient précédé leur blessure. Les blessures entraînées par une chute représentent également la raison principale pour laquelle les personnes âgées décident de déménager dans des maisons de repos.

Certaines personnes âgées développent une peur de tomber et sont effrayées à l'idée d'aller/de sortir dehors, spécialement l'hiver. La peur de tomber affectera leur vie sociale et leur indépendance. Ci-dessous certains facteurs de risque auxquels il faut penser :

Facteurs de risque pour les chutes : (Risk factors for fall)

- Ne pas faire attention à son environnement.
- Ne pas manger assez, ce qui peut vous rendre faible et étourdi(e).
- Se précipiter, essayer d'attraper quelque chose qui est difficile à atteindre, ne pas utiliser les rampes, monter sur une chaise ou un escarbot instable.
- Porter des chaussures ou chaussons inadéquats.
- Boire plus de deux boissons alcoolisées par jour.
- Danger comme des tapis non fixés, une baignoire glissante, un mauvais éclairage, des escaliers sans rampe, des trottoirs ou stationnements aux surfaces inégales ou gelées.

La bonne nouvelle est que beaucoup de blessures sont évitables. Vous pouvez commencer dès maintenant à réduire votre risque de tomber.

Manières de prévenir les chutes: (Ways to prevent falls)

- Vérifier vos médicaments (y compris les médicaments en vente libre et les suppléments à base de plantes) et leurs effets secondaires. Beaucoup de médicaments ont des effets secondaires qui peuvent augmenter vos risques de chute. Par exemple, les somnifères ou les analgésiques peuvent vous rendre étourdi(e) ou somnolent(e).
- Respecter vos limites physiques et le niveau de votre condition physique. Assurez-vous que vos activités soient appropriées à vos capacités. Soyez conscient(e) de vos limites et demander de l'aide. Utiliser les aides à la marche et des équipements de sécurité à domicile si vous en avez besoin.
- Maintenir des os forts. Manger de la nourriture riche en calcium et en vitamine D. Demander à votre médecin si vous avez besoin de dépistage et de traitement pour l'ostéoporose. Vous pouvez avoir besoin de supplément en calcium et en vitamine D pour réduire la perte osseuse.
- Rester actif (active). Il y a beaucoup de programmes et de classes d'exercices pour les personnes âgées. Les exercices de fortification des jambes et d'équilibre aident particulièrement à prévenir les chutes. Parler avec votre médecin avant de commencer un programme d'exercice physique.
- Évaluer et réduire les dangers dans et autour de la maison.
- Porter des chaussures adéquates avec des talons bas et des semelles en caoutchouc.
- Si vous avez une condition médicale chronique, parler avec votre médecin de vos risques de chutes et comment les éviter.

Source : Apple magazine, Calgary Health Region website