



Au Canada, une
personne sur trois
de 65 ans et plus fait au moins
une chute par année. Bon
nombre de ces chutes causent
de graves blessures, et une perte
de mobilité et d'autonomie.
**Il est possible de prévenir
la plupart des chutes.**

AGISSEZ... **pour prévenir les chutes**

Pour 
rester sur pied
Mesures prendre pour prévenir les chutes

La prévention des chutes est un aspect important d'un vieillissement sain.

Vieillir en santé ne veut pas simplement dire éviter la maladie et les blessures, il s'agit aussi d'être capable de prendre plaisir à la vie. Pour ce faire, il faut maintenir un mode de vie sain, demeurer actif physiquement et mentalement, et faire partie d'un réseau social.

Une chute peut se produire sans crier gare, mais si vous connaissez les facteurs de risque, et si vous prenez les mesures pour les éviter, vous pouvez prévenir les chutes.

Passez cette information aux membres de votre famille, ainsi qu'à vos voisins et amis qui risquent aussi de faire une chute.



Oui, vous pouvez réduire votre risque de faire une chute

Nous voulons tous rester mobiles et autonomes en vieillissant. Une chute peut avoir de mauvaises conséquences sur l'état de santé d'une personne et son style de vie. En fait, les chutes sont la principale cause d'hospitalisation et d'admission des personnes âgées dans un foyer de soins personnels. La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir la plupart des chutes en appliquant les mesures simples et efficaces décrites dans la présente brochure.

La première chose à faire pour prévenir une chute est de se renseigner sur les facteurs qui augmentent le risque de chute. Il peut s'agir de facteurs personnels (comme un problème d'équilibre); de facteurs liés au milieu environnant (comme un plancher glissant ou des fissures dans le trottoir); ou d'une combinaison de nombreux facteurs (comme porter des chaussures inappropriées sur un trottoir glissant). La présente brochure vous aidera à déterminer les modifications à apporter pour diminuer votre risque de faire une chute.

À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure vise à aider les personnes âgées et les personnes ayant une mobilité réduite, ainsi que les membres de leur famille et les personnes qui en prennent soin, à prévenir les chutes. Cette brochure intéressera surtout les personnes qui ont déjà fait une chute ou ont des problèmes de mobilité, mais elle contient aussi de l'information qui peut aider toutes les personnes âgées à rester en bonne santé et en sécurité.

Comment utiliser cette brochure

Cette brochure vous informe des mesures efficaces de prévention des chutes. Commencez par remplir la Liste de vérification pour la prévention des chutes à la page suivante, ce qui vous aidera à déterminer les éléments qui vous concernent le plus. Lisez ensuite toutes les sections, en vous attardant surtout aux facteurs qui vous concernent et se rapportent à votre style de vie, votre autonomie et votre milieu. Le « Plan d'action personnel » peut vous servir à déterminer ce que vous devez faire pour prévenir les chutes, et prévoir comment le faire. Nous savons qu'un changement de comportement peut prendre du temps. C'est pourquoi vous trouverez aussi un journal d'exercice et de prise de vitamine D dans lequel noter vos nouvelles habitudes.

Liste de vérification pour la prévention des chutes



Nous risquons tous de faire une chute, mais ce risque augmente à partir de l'âge de 65 ans. Une chute peut causer de graves blessures pouvant nuire à votre mobilité, votre autonomie et votre style de vie.

- Au Canada, une personne sur trois de 65 ans et plus fait au moins une chute par année.
- Les chutes **ne sont pas** un aspect normal du vieillissement.
- Il est possible de prévenir la plupart des chutes.

La liste de vérification suivante peut vous aider à déterminer ce qui constitue pour vous un risque de chute.

Répondez aux questions ci-dessous qui vous aideront à rester sur pied et à prévenir les chutes.

Cochez si la réponse est oui

Avez-vous fait une chute au cours de l'année qui vient de s'écouler?

Si vous avez déjà fait une chute, votre risque de tomber à nouveau est plus élevé. Il est donc tout particulièrement important que vous preniez des mesures de prévention des chutes. Commencez du bon pied en remplissant la liste de vérification suivante.

Avez-vous de la difficulté à garder votre équilibre, à vous tenir solidement debout ou à vous relever de la position assise?

Faites 15 minutes d'exercice par jour de maintien de l'équilibre et de la force musculaire, comme le tai chi ou un programme spécialement axé sur le maintien de l'équilibre. Consultez www.preventfalls.ca pour obtenir une série d'exercices de maintien de l'équilibre à faire à domicile, ou cherchez un tel programme dans votre collectivité.

Faites-vous moins de 30 minutes d'activité physique par jour?

Bien des chutes sont causées par une faiblesse musculaire ou un problème d'équilibre. Conservez votre force et votre bonne santé en marchant ou en nageant, en faisant de la bicyclette ou de l'exercice en groupe, ou par toute autre activité qui vous plaît.

Prenez-vous trois médicaments ou plus par jour?

Prenez-vous des somnifères, des médicaments contre l'hypertension ou pour la santé mentale, des analgésiques ou tout autre médicament qui cause de la somnolence ou des étourdissements?

Certains effets secondaires et une combinaison de médicaments peuvent augmenter votre risque de tomber. Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière de passer en revue vos médicaments d'ordonnance, vos médicaments en vente libre et vos suppléments à base de plantes médicinales, et ce, une fois par année ou chaque fois que vous commencez un nouveau médicament.

Prenez-vous moins de 1000 UI de vitamine D chaque jour?

Prenez-vous moins de trois repas nutritifs par jour?

Pour rester en bonne santé, prenez 1000 UI de vitamine D par jour et consommez des aliments nutritifs des quatre groupes alimentaires. Limitez votre consommation d'alcool.

Portez-vous des souliers à talons hauts, à semelles glissantes, ou mal ajustés?

Marchez-vous en pantoufles ou en pieds de bas?

De bonnes chaussures sont essentielles pour prévenir les chutes. Portez des souliers qui sont bien ajustés et qui vous procurent un bon soutien à l'intérieur comme à l'extérieur. Ne marchez pas chez vous en pantoufles ou en pieds de bas.

Avez-vous déjà eu un AVC? Souffrez-vous d'arthrite, de diabète, de la maladie de Parkinson, de problèmes cardiaques, d'hypertension ou d'un trouble de la vessie?

De nombreux problèmes de santé peuvent augmenter votre risque de faire une chute. Si votre état de santé a changé, consultez votre médecin le plus tôt possible.

Votre dernier examen de la vue remonte-t-il à plus de deux ans ou la vérification de vos lunettes à plus d'un an?

Faites-vous examiner les yeux tous les deux ans par un ophtalmologue, et faites vérifier vos lunettes ou vos lentilles tous les ans. Votre vue peut avoir changé sans que vous l'ayez remarqué.

Faites-vous des activités qui présentent un risque de chute comme grimper une échelle?

Votre maison présente-t-elle des risques de tomber comme des petits tapis placés ça et là, des choses qui traînent sur le plancher ou les marches d'escalier, ou un mauvais éclairage?

Concentrez-vous toujours entièrement sur ce que vous faites et demandez de l'aide pour les activités qui présentent un risque de chute. Évaluez la sécurité de votre domicile au moyen de la liste de vérification de votre sécurité à domicile à la page 25 du document « Pour rester sur pied » ou, pour plus de renseignements, consultez le site www.preventfalls.ca. Un domicile sécuritaire contribue à maintenir un style de vie autonome.

Si vous avez répondu « oui » à au moins une de ces questions, vous avez déterminé vos facteurs personnels de risque de faire une chute.

Pour savoir comment réduire votre risque et rester sur pied, lisez les sections de cette brochure qui s'appliquent à votre risque. Faites connaître cette liste aux membres de votre famille, vos proches ou vos prestataires de soins, afin qu'ils puissent appuyer vos efforts de prévention des chutes.

Pour en savoir plus, consultez www.PreventFalls.ca

Il est possible de prévenir la plupart des chutes!

Agissez AUJOURD'HUI pour prévenir les chutes et maintenir votre mobilité et votre autonomie.



Table des matières

Liste de vérification pour la prévention des chutes.....	2
Amélioration de l'équilibre et maintien de l'activité.....	7
Exercices de maintien de l'équilibre à faire chez soi.....	8
Journal d'exercice et de prise de vitamine D.....	11
Prise en charge de la médication.....	13
Vitamine D et saine alimentation	15
Soin des pieds et chaussures sécuritaires	17
Prise en charge des problèmes de santé.....	19
Soins de la vue	21
Accessoires de sécurité	23
Détection, élimination et signalement des dangers	25
Mesures à prendre en cas de chute	28

Pour de plus amples renseignements sur la prévention des chutes, consultez

www.preventfalls.ca



Amélioration de l'équilibre et maintien de l'activité

Les exercices de maintien de l'équilibre sont particulièrement importants pour la prévention des chutes. En fait, jusqu'à 25 % des chutes chez les personnes âgées peuvent être attribuables à un problème d'équilibre ou de démarche. Les exercices qui améliorent l'équilibre peuvent réduire les chutes de 22 à 38 %.

Agissez!

Vous devriez faire des exercices de maintien de l'équilibre pendant 15 à 20 minutes par jour (environ deux heures par semaine). Les exercices de maintien de l'équilibre devraient s'ajouter aux autres activités que vous faites déjà.

Vous pouvez faire les exercices de maintien de l'équilibre à domicile. Si vous préférez faire des exercices en groupe, il existe de bons programmes communautaires à cet effet, y compris le tai chi. Pour trouver un programme dans votre région, consultez www.preventfalls.ca.

Lorsque vous commencez de nouveaux exercices, vous devriez...

commencer lentement :

Commencez par quelques répétitions d'un ou deux exercices à la fois, en augmentant graduellement le nombre de répétitions. Une fois que vous êtes à l'aise de faire l'exercice, et que celui-ci est plus facile, vous pouvez commencer à en augmenter la difficulté.

utiliser un appui :

Appuyez-vous en posant les mains sur une table solide ou un comptoir. Vous pourrez diminuer graduellement l'appui en n'utilisant que le bout des doigts, puis en gardant les mains juste au-dessus de la surface d'appui.

bien choisir vos chaussures :

Portez des chaussures bien ajustées, avec une semelle antidérapante et un talon large et bas. Les chaussures de course sont un bon choix. Ne marchez pas en pantoufles ou en bas.

écouter votre corps :

Ne faites que les exercices que vous êtes à l'aise de faire et de façon sécuritaire. Si un exercice augmente la douleur ou l'essoufflement, ou vous met en déséquilibre au point où vous risquez de tomber, arrêtez de le faire et parlez-en à votre médecin.

effectuer un suivi de vos exercices de maintien de l'équilibre :

Ça peut prendre longtemps d'acquies de bonnes nouvelles habitudes. Utilisez le journal d'exercice de maintien de l'équilibre à la page 11 pour effectuer quotidiennement un suivi de vos exercices.



Exercices de maintien de l'équilibre à faire chez soi

Ces exercices peuvent se faire en prenant appui sur la table ou le comptoir de la cuisine.



Tenez-vous debout un pied devant l'autre. (position de marche).

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Placez un pied devant l'autre en laissant un espace de 10 cm (4 pouces) entre l'orteil du pied arrière et le talon du pied avant.
- Maintenez la position pendant 10 secondes, et répétez en plaçant l'autre pied devant.

Pour augmenter la difficulté :

- 1 Utilisez moins les mains pour vous appuyer.
- 2 Placez les pieds plus près l'un de l'autre.
- 3 Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.
- 4 Déplacez-vous lentement le long de la table ou du comptoir en gardant un pied devant l'autre.



Levez la jambe de côté

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Gardez les orteils pointés vers l'avant, soulevez une jambe de côté et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement la jambe au sol.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Répétez l'exercice 8 fois.

Pour augmenter la difficulté :

- 1 Utilisez moins les mains pour vous appuyer.
- 2 Déplacez-vous lentement de côté le long d'une table ou d'un banc, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.



Tenez-vous sur la pointe des orteils

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez-vous sur la pointe des orteils en levant les deux talons, et maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement les talons au sol.
- Répétez l'exercice 5 fois.

Pour augmenter la difficulté :

- 1 Utilisez moins les mains pour vous appuyer.
- 2 Tenez-vous sur la jambe droite seulement et soulevez-vous sur la pointe des orteils. Répétez le mouvement avec la jambe gauche.
- 3 Répétez l'exercice 10 fois.



Levez les genoux

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez le pied et maintenez-le en l'air pendant 5 secondes.
- Répétez l'exercice avec l'autre pied.
- Faites cet exercice 8 fois pour chaque jambe.

Pour augmenter la difficulté :

- 1 Utilisez moins les mains pour vous appuyer.
- 2 Levez le genou jusqu'à la hauteur des hanches.
- 3 Restez dans cette position pendant 10 secondes.



Relevez-vous d'une chaise

- Assoyez-vous sur une chaise avec des accoudoirs.
- Glissez les fesses vers l'avant de la chaise et placez les mains sur les accoudoirs.
- Écartez les pieds à la largeur des hanches.
- Penchez-vous en avant et levez-vous lentement.
- Redescendez lentement pour vous rasseoir sur la chaise.
- Faites cet exercice 5 fois.

Pour augmenter la difficulté :

- 1 Utilisez moins les mains pour vous appuyer.
- 2 Répétez l'exercice 10 fois.

Maintien de l'activité

Nous savons tous que l'activité physique est bonne pour le maintien à long terme de la mobilité et de la santé. Même si un peu d'activité vaut mieux que pas du tout, il vaut mieux rester physiquement actif pendant 20 à 30 minutes par jour.



Ce peut être faire une promenade en famille ou entre amis, jardiner, faire du ménage, danser, laver la voiture, nager ou jouer au golf.

Quel que soit votre âge, votre poids, votre état de santé ou votre handicap, le maintien de l'activité physique peut améliorer :

- l'équilibre, la posture et la coordination;
- la solidité des os, ce qui ralentit l'évolution de l'ostéoporose;
- la bonne forme cardiovasculaire (cœur et poumons);
- la flexibilité et la mobilité des articulations;
- la force musculaire;
- le sommeil;
- le poids;
- la qualité de vie;
- le contrôle d'un trouble chronique;
- la confiance et l'autonomie.

Pour de plus amples renseignements :

- Consultez www.preventfalls.ca pour une liste de programmes communautaires d'exercice dans votre région.
- Manitoba Physiotherapy Association
www.mbphysio.org
- Coalition d'une vie active pour les aînés(e)s
www.alcoamb.org
- Canada Fitness Guide for Older Adults
www.phac-aspc.gc.ca

Journal d'exercice et de prise de vitamine D

N'oubliez pas de prendre 1000 UI de vitamine D et de faire 15 minutes d'exercices de maintien de l'équilibre par jour pour prévenir les chutes. Cette fiche vous permet de consigner vos nouvelles habitudes d'exercice et de prise de vitamine D.

Mois _____	Vitamine D (Recommandation : 1000 UI) Je prends _____ IU	Minutes d'exercices de maintien de l'équilibre (Recommandation : 15 minutes)	Avez-vous fait une chute?
Date			
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ minutes	<input type="checkbox"/> Oui



Une revue de vos médicaments devrait porter sur les aspects suivants :

- votre état et vos problèmes de santé
- tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels
- la ou les raisons pour lesquelles vous prenez des médicaments
- le moment et la façon dont vous prenez vos médicaments
- vos problèmes de santé non ou mal traités
- les médicaments qui pourraient causer des risques de chute
- votre état de santé osseuse, y compris la prise de vitamine D et de calcium en vente libre
- la prise d'anticoagulants

Prise en charge de la médication

La prise de médicaments augmente souvent avec l'âge. Bien des médicaments pris par les personnes âgées peuvent contribuer aux chutes.

Vous courez un risque si :

- vous prenez au moins trois médicaments, y compris des médicaments en vente libre, des suppléments à base de plantes médicinales ou des remèdes homéopathiques.
- il y a des interactions entre vos médicaments.
- vous prenez...
 - des somnifères ou des analgésiques, ou encore des médicaments pour un problème de santé mentale ou l'hypertension;
 - des médicaments qui causent de la somnolence ou des étourdissements, des problèmes de vision, une chute de tension artérielle, une raideur musculaire ou de l'instabilité.

REMARQUE : Les anticoagulants peuvent augmenter le risque d'hémorragie ou d'importantes contusions en cas de chute.

Agissez!

Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière de passer vos médicaments en revue :

- une fois par année;
- quand vous commencez à prendre un nouveau médicament;
- si vous avez des symptômes qui causent de la faiblesse, de l'instabilité, de la somnolence, des étourdissements ou des vertiges, ou si vous avez de la difficulté à penser clairement ou que vous avez la vue embrouillée ou voyez double.
- avant de prendre des médicaments en vente libre.

Prenez vos médicaments en suivant les directives. Il importe que vous preniez la bonne dose, au bon moment.

Vous devez connaître le nom de vos médicaments, la quantité à prendre, leur apparence et les effets indésirables possibles, et savoir si ce sont les médicaments les plus indiqués pour vous.

Informez-vous auprès de votre pharmacien de la possibilité d'organiser vos médicaments sous forme de plaquettes alvéolées ou de dosette.

Limitez votre consommation d'alcool, car il peut interagir avec vos médicaments.

Rapportez les médicaments non utilisés ou périmés à votre pharmacien qui les détruira de façon sécuritaire.

Tenez à jour une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement. Vous pouvez utiliser à cette fin la trousse TISU (ERIK Kit) accessible à de nombreux conseils de ressources communautaires pour aînés. Affichez cette trousse sur votre réfrigérateur, afin que les intervenants en cas d'urgence la trouvent facilement.

Pour de plus amples renseignements :

- Communiquez avec votre pharmacien.
- Pour trouver un conseil de ressources communautaires dans votre région, composez le numéro de la ligne de renseignements pour les aînés : **204 945-6565** à Winnipeg ou sans frais : **1 800 665-6565**.
- Consultez www.safetoask.ca pour obtenir une carte de renseignements sur les médicaments et des conseils pour parler avec votre prestataire de soins de santé.



Vitamine D et saine alimentation

Une alimentation saine et équilibrée aide à vous sentir bien, entretient la solidité des os et la force des muscles et contribue à prévenir les problèmes de santé prolongés. De nouvelles études ont révélé qu'une consommation suffisante de vitamine D et de calcium peut vous aider à prévenir une chute et de graves blessures en cas de chute.

La vitamine D est importante, car elle :

- aide l'organisme à absorber le calcium et le phosphore, deux minéraux essentiels à des dents saines et des os forts;
- protège contre l'ostéoporose;
- renforce les muscles lorsque vous faites de l'exercice.

En vieillissant, la capacité de l'organisme de fabriquer de la vitamine D sous l'effet des rayons du soleil diminue. L'hiver, le soleil est plus faible et c'est plus difficile pour l'organisme de fabriquer de la vitamine D. Certains aliments contiennent de la vitamine D et on en ajoute à d'autres. C'est très difficile d'en consommer suffisamment par l'alimentation uniquement.



Agissez!

Consommez suffisamment de vitamine D

Prenez un supplément quotidien de 1000 UI (unités internationales) de vitamine D3. Vous ne devez pas prendre plus de 4000 UI par jour.

Les suppléments vitaminiques se présentent sous différentes formes. Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière quel serait le meilleur type pour vous.

- **Les multivitamines** peuvent contenir de la vitamine D. Ils en contiennent souvent seulement 400 UI. Alors vous devrez prendre un autre supplément de vitamine D.
- **La vitamine D sous forme liquide** est facile à prendre et peut être mélangée à des boissons.
- **Les capsules de vitamine D** sont faciles à avaler puisqu'elles sont gélifiées.
- **La vitamine D gélifiée à mâcher** est très facile à avaler et est recommandée pour les personnes qui ne peuvent prendre de capsules ou de comprimés. Elle est offerte en diverses saveurs.
- **Les comprimés de vitamine D** constituent la forme la plus courante et la moins chère de vitamine D.

Utilisez le journal de suivi de la prise de vitamine D à la page 11, en guise de rappel quotidien, et gardez à jour ce journal de votre nouvelle habitude de consommation de vitamine D.

Planification de repas et goûters sains

- Choisissez divers aliments nutritifs des quatre groupes alimentaires.
- Consommez chaque jour beaucoup d'aliments riches en protéines, comme de la viande, du poisson, des produits laitiers, du tofu ou des noix.



Hydratez-vous

- Buvez au moins 9 verres de liquide par jour. Ce peut-être de l'eau, du lait ou du thé.
- Buvez entre les repas et aux repas, ainsi qu'en prenant vos médicaments.
- Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour.

Pour de plus amples renseignements :

- Dial-a-Dietitian : **1 877 830-2892**
- Diététiste du service de santé publique de votre région
- Ostéoporose Canada, section du Manitoba : **204 772-3498** ou **<http://www.osteoporosecanada.ca/www.osteoporosis.ca>**



Soin des pieds et chaussures sécuritaires

Prendre soin de vos pieds et porter de bonnes chaussures sont d'importants facteurs de prévention des chutes. Les problèmes de pied peuvent avoir une incidence sur votre équilibre et changer votre façon de marcher. Des chaussures à talons hauts, à semelles glissantes ou mal ajustées peuvent vous faire perdre l'équilibre et tomber. Si vous combinez des chaussures dangereuses avec des problèmes de pied, le risque de tomber est encore plus grand.

Le soin des pieds et le port de chaussures bien ajustées vous aideront à rester plus stable et même à prévenir certains problèmes courants des pieds comme les cors, les durillons, les oignons, les ongles incarnés ou épais, et les ulcérations).

Agissez!

Prenez soin de vos pieds :

- Consultez un médecin, un podologue ou une infirmière spécialisée dans le soin des pieds si vous avez des douleurs ou des problèmes aux pieds.
- Faites-vous examiner les pieds et couper les ongles, et faites traiter les cors.
- Faites des exercices pour les pieds, comme des cercles avec les pieds, afin de conserver une bonne circulation dans les pieds, les chevilles et les jambes.
- Essayez un massage des pieds, ou faites-les tremper et frottez-les avec une lotion hydratante.



Portez des chaussures sécuritaires

- Choisissez des chaussures lacées ou à fermoirs velcro, larges, à talon plat et à semelles antidérapantes.
- Portez des chaussures bien ajustées, qui supportent bien le pied, pour plus de stabilité en tout temps à domicile. Ne marchez pas en pantoufles ou en bas, ce qui peut entraîner une chute.
- Demandez à un vendeur dûment formé de vous aider à choisir une chaussure qui vous convient. Certains vendeurs ont reçu une formation pour évaluer votre démarche et recommander des chaussures qui vous conviennent.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace dans la chaussure pour y insérer une orthèse ou une semelle intérieure au besoin.

Pour de plus amples renseignements :

- Gouvernement du Canada
<http://www.veterans.gc.ca/fra/services/health/promotion/footcare>
- Manitoba Podiatry Association
www.mbpodiatry.ca
- Manitoba Association of Footcare Nurses
www.footcarenurse.ca/home
- Site Web de FootHealth Centre
www.canadianfootwear.com/foot-health-centre

Prenez soin de votre santé

Il est possible de traiter la plupart des troubles de santé chroniques, y compris :

- les troubles cardiaques;
- le diabète;
- l'arthrite;
- l'ostéoporose;
- l'hypertension ou l'hypotension;
- la dépression;
- l'accident vasculaire cérébral;
- la maladie de Parkinson;
- la cataracte et autres troubles de la vue;
- l'incontinence et les troubles de la vessie.

État de santé et chutes

Les problèmes de santé peuvent augmenter le risque de chute en causant des étourdissements, de la confusion mentale ou des vertiges. Ils peuvent également ralentir le temps de réaction, réduire la conscience de ce qui se passe autour de vous, embrouiller la vue ou abaisser la tension artérielle.

D'autres troubles peuvent entraîner une raideur musculaire ou articulaire, une mauvaise vue, une réduction de la concentration, un manque d'énergie et de la douleur. Des os fragiles, des picotements ou des engourdissements, ou l'impression de ne plus sentir ses pieds ou ses jambes peuvent entraîner une perte d'équilibre ou de stabilité.

Certains troubles entraînent un risque de chute en modifiant le comportement, par exemple si vous devez courir à la salle de bain en cas de perte de contrôle de la vessie.



Agissez!

- Prenez en charge vos problèmes de santé chroniques, afin de prévenir une aggravation de votre état, de conserver vos capacités et, dans certains cas, de retrouver des capacités perdues.
- Faites-vous examiner régulièrement par votre médecin, parlez-lui de vos préoccupations, ne tardez pas à vous faire traiter et prévenez les complications.
- Soyez attentif aux signaux de votre organisme et consultez votre médecin ou un professionnel de la santé lorsque vous ne vous sentez pas bien.
- Concentrez-vous pleinement sur ce que vous êtes en train de faire.
- Prenez votre temps et prenez des pauses quand vous commencez à vous sentir fatigué.
- Demandez de l'aide au besoin.
- Tenez à jour votre Trousse d'information pour les situations d'urgence (TISU) et affichez-la sur votre réfrigérateur. Vous pourrez vous en procurer une au conseil de ressources communautaires de votre localité.

Pour de plus amples renseignements sur la prise en charge de votre santé, communiquez avec :

- votre médecin ou votre prestataire de soins de santé;
- un organisme de santé ou un groupe de soutien pertinent (par exemple la section du Manitoba de la Société de l'ostéoporose ou de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC); Appelez Contact Community Information pour trouver l'organisme qui vous convient, si vous appelez de Winnipeg, composez le **204 287 8827**, ou composez le numéro sans frais suivant : **1 866 266 4636**
- Health Links – Info Santé : **204 788-8200** ou sans frais : **1 888 315-9257** en tout temps.
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (alcool, substances toxiques, dépendance au jeu) : **1 800 463-1554** ou **www.afm.mb.ca**



Soins de la vue

Notre vision peut changer avec le temps, ce qui peut causer une chute. Ces changements surviennent souvent si graduellement que nous risquons de ne pas les remarquer.

Le plus souvent, c'est :

- une vision floue;
- une difficulté à estimer la distance ou la profondeur;
- une plus grande difficulté à voir avec un faible éclairage ou dans l'obscurité, ou dans les situations où il y a moins de contraste;
- un ralentissement de l'adaptation des yeux à un changement d'éclairage;
- une plus grande sensibilité à l'éblouissement;
- un larmolement;
- un trouble oculaire comme des cataractes, un glaucome ou une dégénérescence maculaire;
- une perte d'équilibre ou un étourdissement quand d'autres personnes ou des objets se déplacent autour de nous.

Agissez!

- Portez toujours vos lunettes ou vos lentilles tel que prescrit.
- Faites vérifier vos lunettes ou vos lentilles tous les ans par votre optométriste.
- Faites-vous examiner les yeux tous les 2 ans par votre optométriste ou votre ophtalmologiste, ou quand vous remarquez un changement dans votre vision.



- Si vous portez des lunettes à double foyer ou à foyer progressif, faites particulièrement attention quand vous montez ou descendez un escalier ou quand vous descendez d'un trottoir.
- Donnez aux yeux le temps de s'adapter quand vous entrez dans un endroit où il fait plus sombre ou beaucoup plus clair.
- Donnez-vous jusqu'à deux semaines pour vous habituer à de nouvelles lunettes, surtout des lunettes à double foyer ou à foyer progressif. Si vous avez encore des difficultés après ce temps, retournez consulter votre optométriste.

Pour de plus amples renseignements :

- Consultez votre optométriste ou votre ophtalmologiste.
- Composez le numéro de la ligne d'assistance téléphonique de l'INCA : **1 800-563-2642** ou **www.cnib.ca**
- Adressez-vous au Focus on Falls Prevention Vision Screening Program : **204 788-8496**



Accessoires de sécurité

Il existe des accessoires de prévention des chutes ou de protection en cas de chute. Il importe d'utiliser les accessoires de sécurité qui répondent à vos besoins et qui soient bien ajustés. Votre médecin, votre physiothérapeute, votre ergothérapeute ou une infirmière peuvent vous aider à choisir le bon accessoire pour vous.

Cannes et cadres de marche

- Si votre démarche est instable et que vous devez vous tenir sur un meuble, songez à vous procurer un accessoire d'aide à la mobilité comme une canne ou un cadre de marche.
- Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut vous aider à choisir le meilleur accessoire d'aide à la mobilité pour vous, s'assurer qu'il soit bien ajusté et vous enseigner comment l'utiliser convenablement.
- Ayez toujours votre accessoire d'aide à la mobilité à portée de la main..
- Le bout en caoutchouc de votre canne doit toujours être en bon état. Vous pouvez acheter une pièce de remplacement à une pharmacie.
- L'hiver, fixez un pic à glace au bout de votre canne.
- Si vous utilisez un cadre de marche, assurez-vous que les bouts en caoutchouc ou les roues soient en bon état.
- Organisez l'ameublement et éliminez ce qui traîne de sorte à pouvoir facilement utiliser votre cadre de marche.

Accessoires de sécurité pour la baignoire

Beaucoup de chutes surviennent dans la salle de bain, notamment en se relevant de la toilette ou en s'y assoyant, ou en entrant ou sortant de la baignoire.

- Pour plus de sécurité lorsque vous allez à la toilette, utilisez un siège surélevé et faites installer des barres d'appui.
- La présence de barres d'appui, de tapis antidérapants et de sièges peut diminuer le risque de prendre une douche ou un bain.
- Il existe également des baignoires dotées d'une porte et de dispositifs permettant de descendre lentement dans la baignoire.

Protecteurs de hanche

Les protecteurs de hanche peuvent prévenir une fracture de la hanche en cas de chute.

- Le protecteur de hanche est un coussinet porté sur la hanche et sous les vêtements, afin de vous protéger d'une fracture de la hanche en cas de chute.
- Les protecteurs de hanche se vendent sous forme de sous-vêtement ou de ceinture.
- Les magasins de fournitures médicales à domicile en offrent divers modèles, de différentes marques et de couleurs variées.
- Le protecteur de hanche ne sera utile que si vous le portez! Essayez-en différents modèles et diverses tailles, afin d'en trouver un qui vous fait bien, que vous serez à l'aise de porter et que vous porterez.
- Recherchez un protecteur de hanche facile à laver.



Dispositif d'avertissement d'urgence

- Un dispositif d'avertissement d'urgence vous permet de vous sentir plus en sécurité si vous habitez seul, et de rassurer les membres de votre famille.
- Les dispositifs d'avertissement d'urgence comprennent un bracelet ou un pendentif à porter en tout temps, même dans la douche.
- Ce bracelet ou ce pendentif est muni d'un bouton qui vous met en communication avec une standardiste si vous avez besoin d'aide ou si vous avez fait une chute. Certains dispositifs peuvent détecter une chute et appeler automatiquement la standardiste.
- Cette personne évalue votre situation et communique avec un ami, un membre de la famille ou un service d'urgence au besoin.
- Les pendentifs portés au cou doivent être sur un cordon détachable.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

- votre ergothérapeute, votre physiothérapeute ou votre prestataire de soins de santé.
- le service de soutien des personnes âgées
www.ageopportunity.mb.ca
- une entreprise de fournitures médicales à domicile.
Consultez les pages jaunes ou **www.preventfalls.ca**



Repérer, éliminer et signaler les dangers

Près de la moitié de toutes les blessures chez les personnes âgées se produisent à domicile, et la plupart sont attribuables à une chute. Certaines chutes surviennent lorsque nous ne réalisons pas que notre capacité physique a changé, et nous continuons à faire des tâches dangereuses pour nous, comme grimper à une échelle ou pelleter de la neige.

La bonne nouvelle est que si nous repérons les dangers, demandons de l'aide et changeons nos façons de faire, nous pouvons diminuer notre risque de tomber.

Repérez et réduisez votre risque de faire une chute à domicile en remplissant la **liste de vérification à domicile du document « Pour rester sur pied »**.

Agissez!

À domicile

Plancher de toutes les pièces

- Choisissez un revêtement de plancher antidérapant comme un tapis ou des tuiles résistantes au glissement.
- Le plancher doit être en bon état, sans bords recourbés ou tuiles lâches.
- Enlevez les carpettes et les petits tapis.
- Ne laissez rien traîner sur le plancher et éliminez les obstacles.
- Dégagez les voies de passage des cordons de téléphone ou d'électricité.

- Nettoyez immédiatement les liquides renversés.
- Indiquez les inégalités du plancher par des couleurs contrastantes ou différentes textures.

Éclairage de toutes les pièces

- Assurez-vous d'un éclairage suffisant dans les escaliers, les corridors et toutes les pièces, pour bien voir.
- Vous devez avoir facilement accès aux interrupteurs. Ces derniers doivent se trouver près des portes d'entrée.
- Remplacez les ampoules brûlées dès que vous pouvez. Demandez de l'aide si l'ampoule est trop haute ou difficile d'accès.
- Mettez des veilleuses dans les corridors et les salles de bain.
- Gardez une lampe de poche à portée de la main en cas de perte de courant.

Cuisine

- Portez des chaussures à semelles antidérapantes lorsque vous travaillez dans la cuisine.
- Organisez votre cuisine de sorte à pouvoir accéder facilement en position debout aux articles que vous utilisez le plus souvent.
- Rangez les objets légers sur les étagères du haut et les objets lourds dans les armoires du bas.
- Demandez de l'aide si vous devez prendre quelque chose qui se trouve très haut.

Salle de bain

- Placez un tapis de caoutchouc dans la baignoire et la douche.
- Servez-vous d'une douchette à main et d'un siège de baignoire.
- Installez des barres d'appui et un siège de toilette surélevé qui vous aideront à vous asseoir sur la toilette et à vous relever plus facilement.
- Servez-vous des barres d'appui installées, et non des supports à serviettes pour entrer et sortir de la baignoire ou de la douche.
- Revêtez le plancher de la salle de bain d'un matériau antidérapant lorsqu'il est mouillé.

Chambre

- Ayez une lampe, un interrupteur ou une lampe de poche accessible près de votre lit.
- Gardez un téléphone près du lit.
- Gardez votre accessoire d'aide à la marche à portée de la main, ou servez-vous des barres d'appui pour vous coucher et vous relever de votre lit.
- Gardez vos lunettes à portée de la main.

N'oubliez pas!

- Demandez de l'aide au besoin.
- Concentrez-vous pleinement sur ce que vous êtes en train de faire.
- Prenez votre temps et prenez des pauses quand vous commencez à vous sentir fatigué.

Escaliers

- Assurez-vous que l'escalier et les marches soient bien éclairés.
- Faites installer des rampes solides de chaque côté de l'escalier.
- Marquez le bord de chaque marche avec de la peinture de couleur contrastante ou en collant une bande adhésive antidérapante, afin de le rendre bien visible.
- Installez des interrupteurs de l'éclairage au haut et au bas de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture dans un escalier.
- Prenez votre temps lorsque vous êtes dans un escalier.

À l'extérieur de la maison

- Marquez le bord de chaque marche avec de la peinture de couleur contrastante ou en collant une bande adhésive antidérapante, afin de le rendre bien visible.
- Faites installer une rampe solide le long des marches.
- Maintenez en bon état les trottoirs, entrées et patios autour de la maison.
- Assurez un bon éclairage des trottoirs, entrées et patios, et dégagez-les des obstacles comme les feuilles, la neige et la glace.
- Nettoyez les taches d'huile et de graisse du plancher de garage.
- Rangez les râteaux, pelles, boyaux et autres articles qui risquent de vous faire trébucher.

Généralités

- Laissez une liste des numéros de téléphone à composer en cas d'urgence près de votre téléphone.

Agissez!

Dans la collectivité

Parmi les dangers qui causent couramment des chutes dans la collectivité, on retrouve :

- les fissures dans les trottoirs;
- un faible éclairage;
- les trottoirs glacés;
- les planchers glissants au centre commercial.

Si vous remarquez une situation dangereuse dans un édifice public, communiquez avec le propriétaire ou le gérant de l'édifice. Si vous remarquez une situation dangereuse dans la collectivité, signalez-la au bureau municipal de votre localité. (À Winnipeg, composez le **311**.)



Pour de plus amples renseignements :

- Consultez www.preventfalls.ca pour une évaluation complète de la sécurité de votre domicile et des conseils utiles de sécurité.
- Pour faire évaluer votre domicile quant au risque de chute et à la prévention des crimes, communiquez avec Safety Aid, Age & Opportunity à www.ageopportunity.mb.ca ou au **204 956-6440**.
- Logement Manitoba offre une aide financière pour faire effectuer des adaptations mineures aux logements des personnes âgées à faible revenu :
www.gov.mb.ca/housing/pubs/hasi.pdf
Téléphone à Winnipeg : **204 945-5566**
ou sans frais : **1 866 689-5566**.
- Pour signaler une situation dangereuse dans votre collectivité, communiquez avec le bureau municipal de votre localité. (À Winnipeg, composez le **311**.)

Que faire si je tombe?

- Essayez de rester calme et de ne pas bouger ; prenez le temps d'évaluer votre situation.
- Activez votre dispositif d'avertissement d'urgence si vous en avez un.
- Si vous n'avez pas subi de grave blessure, et que vous pensez pouvoir vous relever, prenez votre temps, pour vous assurer de le faire sans danger. Si vous le pouvez, appuyez-vous sur un meuble stable pour vous soulever.
- Si vous ne parvenez pas à vous relever, essayez de vous glisser ou de ramper jusqu'à un téléphone, la porte d'entrée ou un dispositif d'avertissement, et appelez à l'aide.
- Si vous ne connaissez pas vraiment la gravité de votre blessure, appelez une ambulance. Restez au chaud le plus possible jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.

N'oubliez pas!

- Après toute chute, il importe d'en parler à un membre de la famille, un voisin, un ami ou un prestataire de soins de santé, afin de déterminer la cause de votre chute et les mesures à prendre pour en prévenir une autre.
- Gardez sur vous en tout temps un dispositif d'avertissement ou un téléphone mobile, afin de pouvoir appeler à l'aide en cas d'urgence.
- Remettez une clé à un membre de votre famille ou un voisin, afin qu'il puisse venir rapidement vous aider.

Agissez!

Même si la plupart des chutes ne causent pas de graves blessures, il vaut mieux **prévoir un plan** de mesures de prévention d'une autre chute. Cela vous rassurera de savoir comment agir en cas de chute. Vous rassurerez aussi votre famille et vos amis.







Pour rester sur pied 
Mesures à prendre pour prévenir les chutes

Mars 2015



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Manitoba 