

## **CHUTES DES PERSONNES AGEES, LES FAITS THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS**

**Saviez-vous que les chutes sont les causes les plus courantes des blessures chez les personnes âgées ? (Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)**

- 1 personne âgée sur 3 tombe chaque année.
- La moitié des personnes âgées qui tombent, tombent plus d'une fois.
- Presque la moitié des personnes âgées qui tombent se blessent.
- Même sans blessure, une chute peut vous rendre inquiet et moins actif/active.
- La plupart des chutes ont lieu à la maison dans **la salle de bains, la cuisine et dans les escaliers.**

**Tomber ne fait pas partie des signes normaux du vieillissement !!**

**Quelles sont les causes des chutes ? (What are the causes of falling?)**

- Un mauvais équilibre, des jambes faibles ou une chute antérieure.
- La prise de risques comme monter sur une chaise ou ne pas faire attention à ce vous faites.
- L'empressement et la précipitation (par exemple : quand vous allez aux toilettes ou quand vous répondez au téléphone).
- Ne pas demander de l'aide quand vous ne pouvez pas atteindre quelque chose, ou quand vous êtes malade ou vous vous sentez faible.
- Ne pas disposer de conditions sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison, comme avoir une rampe cassée ou manquante.
- Porter des chaussures « dangereuses » (par exemple, des chaussures qui ne maintiennent pas le talon ou des chaussons) ou marcher pieds nus.
- Prendre une mauvaise dose de médicaments, les prendre aux mauvaises heures ou en prendre plus de 8 par jour peut voir rendre vacillant(e), étourdi(e) ou faible.
- Boire de l'alcool peut affecter votre vigilance et votre équilibre.

**Que puis-je faire pour éviter certaines chutes ? (What can I do to prevent some falls?)**

**Faire attention**

- Prendre le temps de ralentir, sachez prévoir. Demander de l'aide quand vous en avez besoin.

**Améliorer votre santé osseuse : Eviter l'ostéoporose (avoir des os qui cassent facilement)**

Canada Ostéoporose recommande :

- A 50 ans et plus : Prendre 1200-1500 mg de calcium chaque jour.
- A 50 ans et plus : perdre 800-1000 unités internationales de vitamine D chaque jour.

Prendre des suppléments pour un apport suffisant en calcium et en vitamines D.

Manger des repas sains et ne pas sauter de repas.

**Porter des chaussures sûres et prendre soin de vos pieds.**

- Si vos pieds font mal vous serez moins actif/active et vous serez plus à risques de tomber.
- Si vous faites du diabète et que vous avez peu de sensations dans vos pieds, consultez un podologue.
- Porter des chaussures aux semelles non glissantes et aux talons larges et plats.
- Assurez-vous que vos chaussures ou chaussons sont à votre taille.
- Ne marchez pas pieds nus ou ne portez pas de chaussure ou chaussons qui ne maintiennent pas le talon.

### **Prendre vos médicaments comme indiqué : Rappelez-vous que l'alcool affecte les effets des médicaments**

- Parler avec votre médecin a propos des somnifères. Les somnifères augmentent les risques de chute.
- Votre médecin doit être informé de **tous** les médicaments que vous prenez y compris les plantes médicinales.
- **Votre médecin traitant doit revoir l'ensemble de vos médicaments chaque année.**

### **Faire contrôler votre vision et votre audition**

- Porter vos lunettes et vos appareils auditifs.

### **Faire de votre maison un lieu où vous êtes en sécurité**

- Avoir une barre dans vos toilettes et votre douche ou bain pour vous agripper.
- Augmenter l'éclairage dans votre maison. En vieillissant vous avez besoin de plus d'éclairage pour bien voir.
- Avoir une rampe et de l'éclairage dans toutes les cages d'escaliers.
- Enlever le désordre qui pourrait vous faire trébucher (comme des papiers, livres, vêtements et chaussures) dans les escaliers ou dans les endroits où vous marchez.

### **Bouger, commencer avec un programme d'exercices régulier**

- Des os et des muscles forts réduisent le risque de chute. Fortifier vos os en faisant de l'exercice.
- Améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes par des exercices réguliers.
- Essayer la marche, la danse, le bowling, le tai Chi.

### **Je vis avec une maladie chronique, y a-t-il des programmes qui peuvent aider ma santé musculaire et osseuse ? (I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)**

- Le Programme de gestion des maladies chroniques pour les gens qui vivent avec des maladies chroniques à Calgary offre des cours d'éducation, d'exercices et d'autogestion
- Veuillez consulter le lien [www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) ou appeler le 403-943-2584 pour des cours en anglais..

### **Que dois-je faire si je tombe ?(What do I do if I fall?)**

Ne vous précipitez pas à vous relever. Assurez vous de ne pas être blessé(e) avant de vous levez ou avant d'accepter de l'aide à vous lever. Levez-vous doucement et en toute sécurité.

- Informez quelqu'un de votre chute et consultez un médecin si vous vous êtes blessé(e).
- N'arrêter pas d'être actif/active de peur de tomber à nouveau.

### **Pour plus d'informations (For More Information)**

- Parler avec votre médecin de famille, ou pour des conseils infirmiers et des informations sur la santé, appeler Alberta Health Link (Info santé Alberta) au 1-866-408-LINK(5465) sans frais, 24 heures sur 24.
- Eviter les chutes. Consulter Trouver votre équilibre au [www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)
- Des brochures en espagnol et en chinois sont disponibles sur [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)
- Pour en savoir plus sur la santé osseuse allez au [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)
- Centre Albertain pour le contrôle et la recherche sur les blessures (Alberta Centre for Injury control and research) [www.acicr.ualberta.ca](http://www.acicr.ualberta.ca)

Si vous voulez lire nos précédents articles de la série « En route vers une bonne santé » veuillez consulter [http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) et obtenez de l'information sur la santé dans votre langue.