

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 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
- Des brochures en espagnol et en chinois sont disponibles sur www.cdc.gov/injury
- Pour en savoir plus sur la santé osseuse allez au 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

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 et obtenez de l'information sur la santé dans votre langue.