



Un Canadien sur 3

de 65 ans et plus fait au moins une chute par année. Bon nombre de ces chutes causent de sérieuses blessures, et une perte de mobilité et d'autonomie.

La plupart des chutes peuvent être prévenues.

AGISSEZ...
pour prévenir les chutes.



Pour
rester sur pied

Mesures à prendre pour prévenir les chutes

The English version of this booklet is available from Health Links – Info Santé at 788-8200.



L'information contenue dans ce livret est fondée sur « Stay On Your Feet Western Australia » et a été adaptée par l'Office régional de la santé de Winnipeg pour utilisation au Canada avec la permission des titulaires des droits d'auteur.

Oui, vous pouvez réduire votre risque de faire une chute.

Demeurer mobile et autonome est un aspect important d'une vieillesse en santé. Les chutes et les blessures qui y sont associées sont un grave problème de santé et la principale cause d'hospitalisation pour blessures chez les personnes âgées. La bonne nouvelle est que prendre quelques mesures simples et efficaces décrites dans le présent livret peut prévenir la plupart des chutes.

À qui ce livret s'adresse-t-il?

Bien des gens ne voient pas les chutes comme un problème important parce qu'ils pensent que c'est simplement un « signe » de vieillesse et que cela arrivera de toute façon. Ceux qui voient les chutes comme un aspect attendu de la vieillesse ne se rendent peut-être pas compte que, comme pour toute autre blessure potentielle, il y a des choses qu'on peut faire pour réduire les risques de chute. Comprendre que tout le monde peut faire une chute, peu importe son âge, aide à prendre les chutes au sérieux et à trouver des moyens de les prévenir avant qu'elles ne surviennent.

Une chute peut arriver sans crier gare.

La première chose à faire pour prévenir les chutes est de se renseigner davantage sur les facteurs qui constituent des risques de chute. Il peut s'agir de facteurs personnels (comme un changement dans votre vision), de facteurs environnementaux (comme un plancher glissant ou une crevasse dans un trottoir) ou d'une combinaison de plusieurs différents facteurs se présentant tous en même temps (porter de mauvaises chaussures sur un trottoir glissant). Ce livret vous aidera à repérer les choses que vous pouvez changer pour diminuer vos chances de faire une chute.



Liste de vérification

pour vous aider à prévenir les chutes



Tout le monde peut se blesser en tombant. Si vous avez 65 ans ou plus, cependant, une chute peut causer de graves blessures qui affectent votre mobilité, votre autonomie et votre mode de vie.

Voici quelques autres faits que vous devriez savoir à propos des chutes :

- Un Canadien sur trois de 65 ans et plus fait au moins une chute par année.
- Les chutes ne sont pas un aspect normal du vieillissement.
- La plupart des chutes peuvent être prévenues.

La liste de vérification qui suit peut vous aider à déterminer les choses qui constituent des risques de chute. Veuillez lire et remplir la section ci-dessous pour vous aider à rester sur pied et à prévenir les chutes.

Cochez si oui

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

Avez-vous de la difficulté à garder votre équilibre, à marcher seul ou à vous lever d'un fauteuil?

L'activité physique régulière peut vous rendre plus fort et améliorer votre équilibre et votre coordination. Planifiez d'être actif chaque jour en faisant des activités que vous aimez et que vous pouvez faire sans danger.

Portez-vous des souliers à talons hauts ou à semelles glissantes, ou des souliers qui ne vous font pas bien?

Dans la maison, vous promenez-vous en pantoufles ou en pieds de bas?

De bons souliers sont essentiels pour prévenir les chutes. Portez des souliers qui vous font bien et vous fournissent un bon soutien. À la maison, portez des souliers à semelles antidérapantes, pas des chaussettes ou des pantoufles.

Prenez-vous trois médicaments ou plus par jour?

Prenez-vous des somnifères, des antidépresseurs, des médicaments contre l'hypertension, des analgésiques ou d'autres médicaments qui causent de la somnolence ou des étourdissements?

Faites faire une revue de vos médicaments par votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière une fois par année, ou chaque fois que vous commencez un nouveau médicament, afin de réduire les effets secondaires et interactions qui pourraient augmenter vos risques de chute. N'oubliez pas de tenir compte des médicaments en vente libre et suppléments à base de plantes médicinales.

Y a-t-il plus de 12 mois que vous avez fait examiner vos yeux ou vérifier vos lunettes?

Avez-vous de la difficulté à voir assez bien pour vous déplacer sans danger à la maison ou quand vous sortez?

Votre vision peut avoir changé sans que vous l'ayez remarqué. Faites examiner vos yeux régulièrement par votre oculiste, au moins tous les deux ans. Si vous avez de la difficulté à voir, obtenez l'aide dont vous avez besoin pour vous déplacer sans danger.

Y a-t-il des dangers dans votre maison et autour qui pourraient vous faire tomber?

Voyez-vous des dangers qui pourraient causer des chutes quand vous sortez dans votre quartier?

Un milieu de vie sans danger à la maison peut vous aider à demeurer autonome. Évaluez la sécurité de votre maison au moyen du document Pour rester sur pied – Liste de vérification de votre sécurité à la maison et agissez pour prévenir les chutes. Si vous voyez des dangers dans votre collectivité qui pourraient causer des chutes, veuillez appeler Health Links – Info Santé au 788-8200.

Avez-vous des problèmes de concentration ou de mémoire?

Faites-vous des activités qui présentent des risques de chute (p. ex., grimper à une échelle)?

Avez-vous des problèmes d'arthrite, de diabète, de pression artérielle, de cœur ou de vessie?

Passez un examen médical chaque année. Si votre état de santé change, voyez votre médecin aussitôt que possible. Concentrez-vous toujours entièrement sur ce que vous faites et demandez de l'aide pour les activités qui présentent des risques de chute.

Mangez-vous moins de trois repas nutritifs par jour?

Buvez-vous moins de 5 verres d'eau ou plus d'une boisson alcoolique par jour?

Pour être en bonne santé, mangez une grande variété d'aliments nutritifs des 4 groupes alimentaires. Buvez aussi au moins 5 verres d'eau par jour et limitez votre consommation d'alcool.

Avez-vous fait une chute au cours de la dernière année?

Avez-vous fait plus d'une chute dans les 3 derniers mois?

Si vous avez déjà fait des chutes, vos chances d'en faire d'autres sont plus élevées. Il est donc particulièrement important que vous agissiez pour prévenir les chutes. Remplir cette liste de vérification est un bon début.

Connaître vos facteurs de risque et évaluer votre situation sont de bons premiers pas vers la prévention des chutes.

Agissez dès maintenant pour réduire vos risques de chute en prenant les mesures recommandées dans ce livret.

Comment utiliser ce livret

Le livret vous donne de l'information et des suggestions en 9 mesures clés listées ci-dessous :

Mesure 1 : Soyez actif

Mesure 2 : Gérez vos médicaments

Mesure 3 : Prenez soin de votre santé

Mesure 4 : Améliorez votre équilibre

Mesure 5 : Marchez droit

Mesure 6 : Soins des pieds et bonnes chaussures

Mesure 7 : Vérifiez régulièrement votre vision

Mesure 8 : Mangez bien pour la vie

Mesure 9 : Repérez, éliminez et signalez les dangers

Les 9 mesures à prendre pour rester sur pied reflètent les principaux facteurs qui contribuent aux chutes. Il est important que vous les lisiez toutes les neuf, mais concentrez-vous sur les facteurs qui sont pertinents pour vous, votre mode de vie, votre autonomie et votre milieu.

Sachez tirer parti de ce livret

À la fin de chacun des 9 chapitres, vous trouverez une section vous invitant à faire un examen personnel rapide et simple. Nous vous suggérons, après avoir lu toutes les mesures, de réunir toutes les données de vos examens personnels en un « **plan d'action personnel** », établi spécialement par vous pour vous. Prenez des mesures positives dès maintenant pour demeurer mobile et autonome. N'attendez pas d'avoir été blessé ou d'avoir failli l'être pour songer à vos risques de chute. Faites-le aujourd'hui et vous pourrez prévenir les chutes avant qu'elles se produisent.

La prévention des chutes est un aspect important d'un vieillissement sain. Vieillir en santé ne veut pas simplement dire éviter la maladie; il s'agit aussi d'être capable de prendre plaisir à la vie. Pour ce, il faut maintenir un mode de vie sain, demeurer actif physiquement et mentalement, et faire partie d'un réseau social.

Table des matières

| | |
|---|----|
| Mesure 1 : Soyez actif | 7 |
| Activité physique et chutes..... | 7 |
| Comment pouvez-vous être actif et diminuer vos risques de chute? | 8 |
| Votre examen personnel de votre activité physique..... | 10 |
| Mesure 2 : Gérez vos médicaments | 11 |
| Médicaments et chutes..... | 11 |
| Comment pouvez-vous gérer vos médicaments et diminuer vos risques de chute?..... | 12 |
| Votre examen personnel de la gestion de vos médicaments | 13 |
| Mesure 3 : Prenez soin de votre santé | 15 |
| État de santé et chutes..... | 15 |
| Comment pouvez-vous gérer votre santé et diminuer vos risques de chute?..... | 15 |
| Votre examen personnel du soin de votre santé | 17 |
| Mesure 4 : Améliorez votre équilibre | 19 |
| Équilibre et chutes..... | 19 |
| Comment pouvez-vous améliorer votre équilibre et diminuer vos risques de chute?..... | 19 |
| Votre examen personnel de l'amélioration de votre équilibre..... | 20 |
| Mesure 5 : Marchez droit | 21 |
| Démarche et chutes | 21 |
| Comment pouvez-vous améliorer votre façon de marcher et diminuer vos risques de chute?..... | 22 |
| Votre examen personnel pour marcher droit..... | 23 |
| Mesure 6 : Soins des pieds et bonnes chaussures | 25 |
| Soins des pieds, chaussures et chutes..... | 25 |
| Comment pouvez-vous améliorer le soin de vos pieds et vos chaussures et diminuer vos risques de chute? | 25 |
| Votre examen personnel du soin des pieds et des bonnes chaussures..... | 27 |

| | |
|--|----|
| Mesure 7 : Vérifiez régulièrement votre vision | 29 |
| Vision et chutes | 30 |
| Comment pouvez-vous prendre soin de vos yeux et diminuer vos risques de chute? | 30 |
| Votre examen personnel de votre vision..... | 31 |
| Mesure 8 : Mangez bien pour la vie | 33 |
| Alimentation et chutes | 33 |
| Comment pouvez-vous améliorer votre alimentation et diminuer vos risques de chute? | 33 |
| Votre examen personnel d'une bonne alimentation | 34 |
| Mesure 9 : Repérez, éliminez et signalez les dangers | 35 |
| Dangers et chutes..... | 35 |
| Comment pouvez-vous réduire les dangers et diminuer vos risques de chute?..... | 36 |
| Votre examen personnel des dangers..... | 37 |
| Votre plan d'action personnel | 38 |
| Que faire si je tombe? | 43 |

Tout le monde sait qu'une forme quelconque d'activité physique est bonne pour notre santé et notre mobilité à long terme. Être actif d'autant de façons que nous le pouvons apporte de nombreux bienfaits, peu importe notre âge, notre poids, notre état de santé ou nos handicaps.

L'activité peut être marcher avec des membres de votre famille ou des amis, faire du jardinage ou du ménage, danser, laver l'auto, nager ou jouer au golf.

Ne vous découragez pas si la maladie, une blessure ou d'autres engagements interrompent votre routine habituelle d'activité physique de temps en temps. Si vous trouvez difficile de reprendre vos activités habituelles, commencez par des activités légères comme une courte promenade. Chaque petite activité compte et vous aidera à rester sur pied.

Activité physique et chutes

La meilleure chose que vous pouvez faire pour réduire vos risques de chute est d'être actif physiquement. L'activité physique :

- améliore l'équilibre et la coordination
- renforce les os et ralentit l'ostéoporose
- améliore la force musculaire globale, de même que la stabilité, la souplesse et la mobilité des articulations
- augmente l'endurance cardiovasculaire
- améliore la qualité de vie et aide à demeurer autonome



Les meilleurs genres d'activité physique utilisent toutes les parties du corps et font travailler les muscles, les os, le cœur et les poumons tous ensemble à un niveau que le corps peut supporter. Les activités qui sont les plus efficaces pour prévenir les chutes sont celles qui peuvent accroître la force des muscles des membres inférieurs et du haut du corps, et améliorer l'équilibre, la posture, la coordination et l'endurance.

Choisissez une activité que vous aimez et que vous serez capable de pratiquer régulièrement

L'activité la plus facile pour bien des gens est la marche. Marcher renforce les muscles des jambes et améliore l'équilibre. Marcher ne coûte rien, ne nécessite pas d'équipement et vous pouvez choisir l'heure et l'endroit. Tout ce qu'il vous faut, c'est une bonne paire de chaussures. Voyez la mesure 6 pour avoir des renseignements sur les bonnes chaussures.



Il y a de nombreux groupes de marche communautaires auxquels vous pouvez vous joindre, y compris certains qui sont destinés spécialement aux aînés. Pour avoir de plus amples renseignements sur les ressources de marche, visitez le site web de Winnipeg *in motion* à www.winnipeginmotion.ca ou appelez au 940-3648.

Voici d'autres bonnes formes d'activité physique :

- Les activités ordinaires d'entretien de la maison, telles que jardiner, ratisser les feuilles, faire le ménage, laver l'auto
- Les activités qui visent l'équilibre, la force et la souplesse, comme le tai chi, le yoga et le Pilates
- Les activités récréatives comme la natation, le cyclisme, le tennis, la danse, le golf et le bowling
- Les cours de musculation et de conditionnement en groupe comme la danse aérobique et l'aquaforme

Les personnes qui ont des troubles de santé chroniques peuvent quand même participer à des activités physiques. Mais elles devraient d'abord en parler avec un prestataire de soins de santé tel qu'un médecin ou une infirmière, pour déterminer quel genre d'activité est le plus indiqué pour elles.



Combien faut-il en faire?

Toute quantité d'activité vaut mieux qu'aucune. Il est recommandé de cumuler au moins 30 minutes d'activité physique dans la journée la plupart des jours, et de préférence tous les jours.

Si vous venez juste de commencer ou avez de la difficulté à trouver le temps de le faire, vous pouvez accumuler vos 30 minutes ou plus tout le long de la journée en combinant de plus courtes séances d'au moins 10 minutes.

Si vous ne faites aucune activité physique à l'heure actuelle, vous devez commencer lentement, écouter votre corps et progresser graduellement jusqu'à votre objectif de 30 minutes par jour.

La crainte de tomber

Parfois, avoir peur de tomber limite ce que vous faites. Cette inactivité peut mener à une diminution de la force musculaire et à une perte de coordination ou d'équilibre. L'inactivité augmente également vos risques de faire des chutes dans le futur. Si vous avez peur de tomber, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.winnipegmotion.ca
- www.wrha.mb.ca



Votre examen personnel de votre activité physique

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour être actif. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|--|---|---|
| <p>Je désherbe les platebandes chaque semaine</p> <p>Je vais chercher mes petits-enfants à l'école à pied le lundi</p> | <p>Trouver quelqu'un avec qui aller marcher tôt le matin</p> <p>M'inscrire au cours de tai chi du jeudi matin au centre des loisirs</p> | <p>Demander à ma voisine Marie si elle s'intéresse à aller marcher tôt le matin</p> |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?

L'emploi de médicaments augmente en vieillissant. Bien des médicaments pris par les personnes âgées peuvent contribuer aux chutes en réduisant la vivacité mentale et en causant un changement de pression artérielle. Les médicaments comme les somnifères, les antidépresseurs, les médicaments contre l'hypertension et les analgésiques peuvent causer de la somnolence et des étourdissements et affecter votre équilibre.

Les personnes qui prennent 3 médicaments ou plus par jour risquent davantage de faire des chutes. Les médicaments englobent les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre et les remèdes homéopathiques ou à base de plantes médicinales. Il est important de faire des revues régulières de vos médicaments avec un fournisseur de soins de santé. Ces revues peuvent aider à réduire les effets secondaires et les interactions entre médicaments qui pourraient augmenter vos risques de chute.

Médicaments et chutes

Tous les médicaments ont des effets secondaires et certains de ces effets peuvent accroître les risques de chute. Les effets secondaires varient d'une personne à une autre. Ils peuvent aussi changer quand différents médicaments sont combinés. C'est pourquoi il est important que vous compreniez comment divers médicaments vous affectent.

L'effet des médicaments sur votre corps peut changer à mesure que vous vieillissez et il peut être difficile de remarquer si vous êtes affecté par un nouveau médicament.



Votre première impression peut être que vous vous sentez mieux qu'avant et il est possible que vous ne remarquiez pas que vous êtes un peu moins assuré sur vos pieds ou que votre vision est un peu embrouillée. Il est important de parler à votre médecin, une infirmière, votre pharmacien ou un autre prestataire de soins de santé si vous ressentez :

- Somnolence
- Étourdissements
- Vertiges
- Manque d'équilibre
- Vision embrouillée ou double
- Difficulté à penser clairement

Comment pouvez-vous gérer vos médicaments et diminuer vos risques de chute?

Jouez un rôle actif dans le choix de vos médicaments

Avant de prendre tout médicament que vous choisissiez vous-même ou en vente libre, assurez-vous qu'il s'agit du produit qu'il vous faut. Parlez à votre prestataire de soins de santé pour vous assurer que vous prenez le médicament qui est le plus indiqué pour vous.

Tenez une liste à jour des médicaments que vous prenez

Sachez pourquoi vous prenez les médicaments qui sont sur votre liste. Sachez le nom de vos médicaments et à quoi ils ressemblent.

Posez des questions et renseignez-vous sur vos médicaments

Demandez à votre pharmacien, votre médecin ou une infirmière de faire une revue de tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments sur ordonnance, les remèdes homéopathiques et les médicaments en vente libre. Tous les médicaments peuvent causer des effets secondaires indésirables et avoir des interactions avec d'autres médicaments.

Assurez-vous de comprendre les médicaments que vous prenez. Votre pharmacien peut vous donner de l'information facile à comprendre sur chaque médicament prescrit et sur certains médicaments que vous pouvez acheter sans ordonnance. Cela vous permettra de savoir à quoi sert le médicament,

les choses à considérer avant de le prendre, comment l'utiliser, les effets secondaires possibles et que faire si des effets secondaires se manifestent.

Parlez de tous les éventuels effets secondaires avec votre médecin ou pharmacien. Demandez à votre pharmacien si vous pouvez avoir un emballage spécial comme une plaquette alvéolée ou une dosette pour vous aider à séparer vos médicaments en fonction de l'heure et du jour où vous devez les prendre. Rapportez tous les médicaments périmés ou non utilisés à votre pharmacie pour qu'ils soient détruits de manière sécuritaire.

Limitez votre consommation d'alcool, à cause des interactions possibles avec vos médicaments. L'abus d'alcool, surtout en combinaison avec des médicaments, peut causer des chutes.

Faites faire une revue de vos médicaments régulièrement

Faire des revues régulières de vos médicaments avec votre pharmacien, votre médecin ou une infirmière garantit que vous prenez les bons médicaments, à la bonne dose et au bon moment. Vous devriez faire une revue tous les 6 à 12 mois afin d'éviter d'avoir des problèmes avec vos médicaments.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Votre pharmacien
- La ligne de renseignements sur les médicaments pour les aînés au 474-6493
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel de la gestion de vos médicaments

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour gérer vos médicaments. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|--|--|---|
| <p>Tous mes médicaments sont dans la même armoire</p> <p>Je rapporte tous les médicaments périmés à la pharmacie pour qu'ils soient détruits comme il faut</p> | <p>Parler à mon pharmacien de faire une revue de mes médicaments</p> | <p>Aller voir mon pharmacien</p> |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?



La plupart des troubles de santé chroniques peuvent être gérés, entre autres :

- Troubles cardiaques
- Diabète
- Arthrite
- Ostéoporose
- Haute ou basse pression
- Dépression
- Maladie de Parkinson

État de santé et chutes

Les troubles de santé ci-dessus peuvent augmenter vos risques de chute en causant des étourdissements, de la confusion mentale, des vertiges, des réactions plus lentes, la conscience diminuée de ce qui se passe autour de vous, la vision embrouillée ou une baisse de pression artérielle.

D'autres troubles qui peuvent augmenter vos risques de chute sont des raideurs dans les muscles ou articulations, une mauvaise vision, une concentration diminuée, l'inattention, la douleur et un manque d'énergie. Une mauvaise posture peut entraîner un manque d'assurance ou d'équilibre.

Comment pouvez-vous gérer votre santé et diminuer vos risques de chute?

Agissez quand vous sentez qu'il y a quelque chose qui ne va pas et essayez de trouver une solution. Prendre vos troubles de santé chroniques en main peut prévenir une plus grande détérioration, maintenir vos capacités et dans certains cas peut même restaurer les capacités perdues.



Par exemple, si vous faites de l'hypotension, vous vous sentirez plus en contrôle si vous comprenez ce qui cause votre basse pression, comment elle peut augmenter vos risques de chute et ce que vous pouvez faire pour en tenir compte.

Voici quelques façons dont vous pouvez gérer les troubles de santé chroniques et la gravité des symptômes.

Examinez votre mode de vie

- Mangez une grande variété d'aliments nutritifs
- Faites au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour
- Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation
- Arrêtez de fumer

Apprenez à connaître votre maladie

Si vous avez eu un diagnostic, renseignez-vous le plus possible sur votre trouble de santé. Voyez régulièrement votre médecin pour discuter de toute inquiétude, prévenir les complications et obtenir un traitement précoce. Pour avoir plus d'information sur votre trouble de santé, parlez à votre prestataire de soins de santé, à un organisme de santé (p. ex. la Société canadienne de l'arthrite) ou à un groupe de soutien pertinent.

Faites une revue de vos médicaments

Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires qui peuvent accroître vos risques de chute. Voyez la mesure 2 : Gérez vos médicaments pour avoir plus d'information.

Profitez de la vie

- Recherchez un équilibre de vie en veillant à participer à des activités sociales et récréatives. Faites quelque chose que vous aimez au moins une fois par semaine.
- Concentrez-vous pleinement sur ce que vous faites au moment où vous le faites. Attendez d'avoir fini cette tâche avant de penser à autre chose.

- Ne vous pressez pas et prenez des pauses quand vous commencez à être fatigué.
- N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en avez besoin.
- Gérez votre stress. Exprimez vos pensées et vos sentiments à votre famille et aux amis à qui vous faites confiance.
- Participez à des activités appropriées de gestion de la douleur (p. ex. relaxation, yoga, tai chi, massage, hydrothérapie)

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca



Votre examen personnel du soin de votre santé

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour prendre soin de votre santé. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|---|---|--|
| Je médite pour m'aider à gérer mon stress | Demander à mon médecin si elle pense que l'hydrothérapie pourrait m'aider et où je pourrais suivre ce genre de traitement | Obtenir plus d'information sur l'arthrite de mon médecin ou d'Info Santé |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?



Il y a des récepteurs sensoriels d'équilibration dans différents endroits du corps, notamment l'oreille interne, les yeux et les articulations et muscles. Toute perturbation de ces organes et voies peut compromettre votre équilibre. Jusqu'à 25 % des chutes chez les personnes âgées peuvent être attribuées à des facteurs qui altèrent votre équilibre ou votre façon de marcher.

Équilibre et chutes

Les facteurs qui peuvent nuire à votre équilibre sont :

- Perte de force musculaire
- Souplesse ou amplitude de mouvement réduites
- Effets secondaires de certains médicaments
- Problèmes de vision
- Problèmes d'ouïe (y compris bouchons de cérumen)
- Mouvements brusques, surtout se lever rapidement d'une position assise ou agenouillée
- Douleur associée à un récent remplacement de hanche ou de genou

Comment pouvez-vous améliorer votre équilibre et diminuer vos risques de chute?

- Participez régulièrement à des activités physiques qui accroissent votre force, votre équilibre et votre souplesse. Voyez la mesure 1 : Soyez actif pour plus d'information.
- Gérez vos médicaments. Voyez la mesure 2 : Gérez vos médicaments pour plus d'information.
- Songez à utiliser une aide à la marche. Parlez à votre médecin, physiothérapeute ou ergothérapeute pour savoir ce qui vous conviendrait le mieux (p. ex. une canne ou un bâton de marche).



Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Un physiothérapeute
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel de l'amélioration de votre équilibre

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour améliorer votre équilibre. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|--|---|---|
| Je suis un cours de tai chi une fois par semaine | Parler à mon médecin pour savoir si j'ai besoin d'une aide à la marche Me renseigner pour savoir si je devrais faire de la musculation | Appeler mon centre de conditionnement local pour voir s'ils ont des cours de musculation pour les aînés |

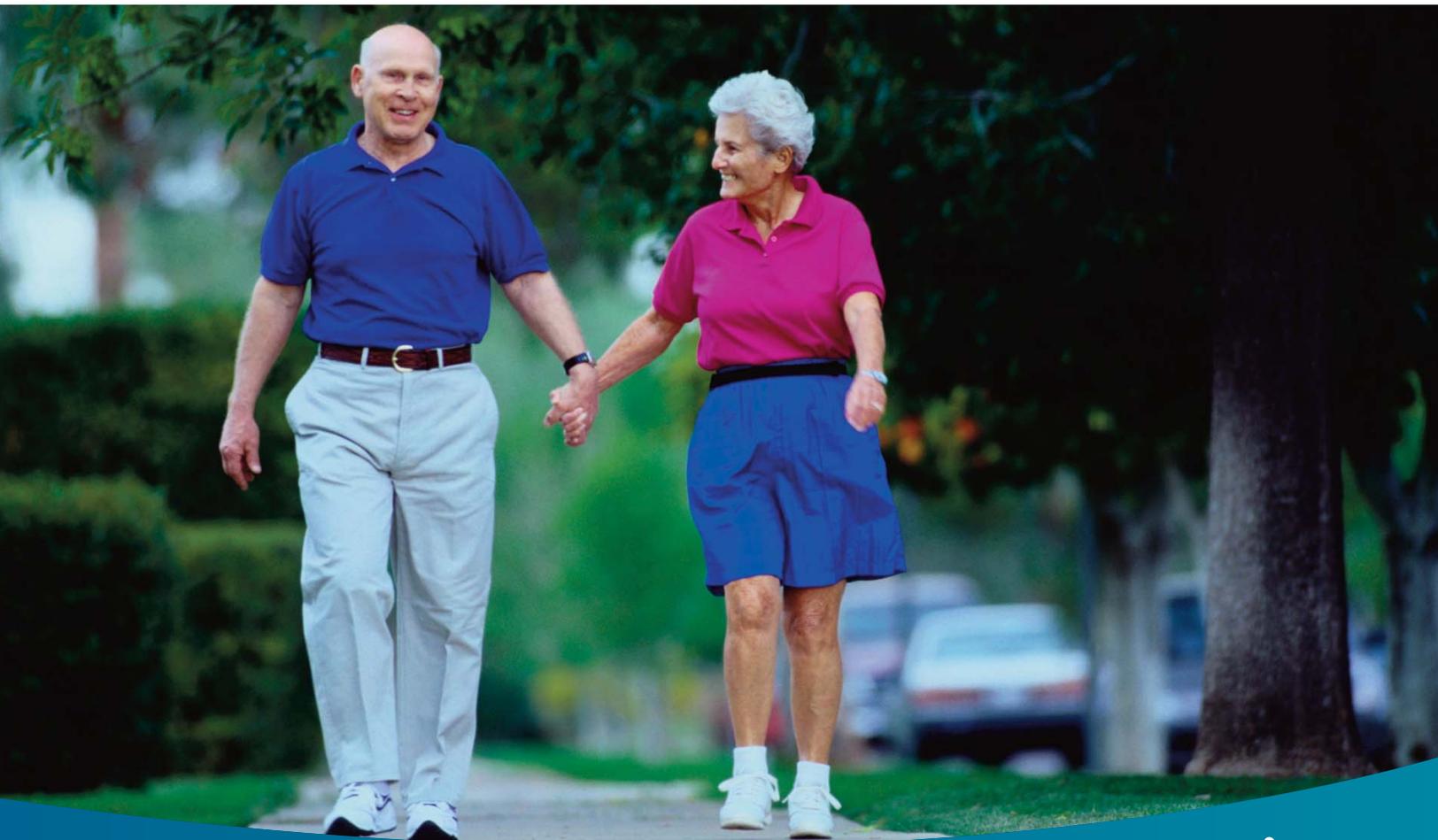
Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?

Marcher droit veut dire garder le dos droit et la tête haute quand vous vous déplacez. Votre façon de marcher, qu'on appelle aussi votre démarche, peut avoir changé au fil des ans. Certains changements viennent de facteurs physiques tels que la dégénérescence de la hanche; d'autres sont causés par une insuffisance d'activité physique.

Quelques changements courants :

- Perte de force dans les muscles de la jambe, qui peut causer une démarche traînante et des changements dans le dégagement du pied ou des orteils, et faire marcher les pieds plus rapprochés (femmes) ou plus écartés (hommes)
- Rigidité de la hanche et mobilité réduite de l'épaule, qui peuvent faire prendre de plus petits pas
- Perte de force dans le haut du corps et le dos, qui fait qu'on doit se pencher vers l'avant pour être en équilibre

Les changements décrits ci-dessus peuvent contribuer à des chutes parce qu'ils accroissent vos chances de trébucher (même sur vos propres pieds) et rendent l'équilibration plus difficile. Mais il n'est pas dit que ces changements doivent être permanents. Augmenter votre activité physique graduellement peut aider à renverser les choses et vous aider à avoir de nouveau le dos droit et la tête haute.



[Go to next page](#)
This page won't be part of book

Comment pouvez-vous améliorer votre façon de marcher et diminuer vos risques de chute?

- Participez régulièrement à des activités physiques qui améliorent votre équilibre, votre force, votre endurance et votre souplesse. Voyez la mesure 1 : Soyez actif pour plus d'information.
- Gérez vos médicaments. Voyez la mesure 2 : Gérez vos médicaments pour plus d'information.



- Si vous manquez d'assurance quand vous êtes dehors ou avez besoin de toucher un meuble pour vous sentir en sécurité ou plus en équilibre, songez à utiliser une aide à la marche. Parlez à votre médecin, un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un podologue pour savoir quel accessoire vous conviendrait le mieux.
- Si vous utilisez un accessoire fonctionnel, comme un bâton de marche ou une canne, veillez à ce qu'il soit bien ajusté. Quand vous vous tenez debout normalement, avec le bout de la canne sur le sol, la poignée de la canne devrait être au niveau du haut de votre jambe et votre coude légèrement plié. Un accessoire qui n'est pas à la bonne hauteur peut causer des problèmes d'équilibre, une mauvaise posture et des douleurs à l'épaule.
- L'hiver, songez à utiliser des crampons amovibles pour vos souliers et des pics à glace aux bouts de votre accessoire fonctionnel. Soyez toujours prudent quand vous marchez sur de la neige ou de la glace et autant que possible, évitez les conditions glissantes ou glacées.
- Tenez votre aide à la marche propre et en bon état de marche (surtout les embouts en caoutchouc et toute roue).
- Enlevez des meubles dans votre maison ou disposez-les différemment afin de pouvoir facilement utiliser une aide à la marche.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Un physiothérapeute ou un ergothérapeute
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel pour marcher droit

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour marcher droit. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|---|---|--|
| <p>Je marche quand même assez, mais pas autant qu'avant</p> | <p>Je vais essayer de marcher 3 fois par semaine</p> <p>Je vais peut-être essayer de faire du Pilates</p> | <p>Mon voisin David marche tôt tous les matins. Je pourrais l'appeler pour voir si je peux me joindre à lui</p> <p>Appeler le centre de de conditionnement local pour me renseigner sur les cours de Pilates</p> |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?



Soins des pieds et bonnes chaussures

Prendre soin de vos pieds et porter de bonnes chaussures sont d'importants facteurs de prévention des chutes. Les problèmes de pied courants tels que cors, durillons, oignons, ongles incarnés ou épais, et ulcérations peuvent être diagnostiqués et traités par un podologue. Cependant, si vous prenez soin de vos pieds et portez des souliers qui vous font bien, bon nombre de ces problèmes peuvent être prévenus.

Soins des pieds, chaussures et chutes

Des problèmes de pied peuvent affecter votre équilibre et changer votre façon de marcher, ce qui peut vous mettre à risque de tomber. Des souliers à talons hauts, à semelles glissantes ou qui ne vous font pas bien peuvent vous faire perdre l'équilibre et sont un facteur contributif dans de nombreuses chutes. Si vous combinez des chaussures dangereuses avec des problèmes de pied, le risque de tomber est encore plus grand.

Comment pouvez-vous améliorer le soin de vos pieds et vos chaussures et diminuer vos risques de chute?

Prenez soin de vos pieds :

- Si vous avez des douleurs aux pieds ou des problèmes de pied, voyez votre médecin ou un podologue
- Faites des exercices pour les pieds afin de conserver une bonne circulation dans vos pieds, vos chevilles et vos jambes. Demandez conseil à un physiothérapeute.
- Faites examiner vos pieds, couper vos ongles et traiter vos cors.
- Essayez un massage des pieds. Vous pouvez demander à un ami ou un membre de votre famille de vous aider ou essayer de le faire vous-même. Faites au moins tremper vos pieds et frottez-les avec une lotion hydratante.

Portez de bonnes chaussures

De bonnes chaussures sont essentielles pour prévenir les chutes et ne veulent pas dire des souliers chers ou disgracieux. Il y a maintenant de nombreux styles et marques de souliers qui sont confortables et offrent une bonne sécurité.

Vérifiez vos chaussures actuelles et considérez les éléments suivants :

- Un soulier qui vous fait bien peut vous aider à conserver une démarche assurée et un bon équilibre. Les pantoufles et sandales de plage sont souvent mal ajustées et peuvent être dangereuses.
- À la maison, portez des souliers à semelles antidérapantes, ne marchez pas en pieds de bas ou en pantoufles.
- Des lacets ou fermoirs en Velcro sont les meilleurs choix. Si vous trouvez difficile de nouer vos lacets, il y a des petits gadgets spéciaux qui aident à le faire.

- Portez des souliers qui ont beaucoup de contact avec le sol; des souliers plats à talons bas et larges donnent à vos pieds plus de contact avec le sol et offrent une bonne stabilité
- La semelle de vos chaussures devrait avoir une bonne adhérence. Cette adhérence vient de la matière utilisée ou de crans dans la semelle ou des deux. Un cordonnier peut peut-être ajouter de l'adhérence à vos souliers actuels.
- L'hiver, portez des bottes conçues pour offrir une meilleure traction sur la glace et la neige.
- Portez des souliers qui ont une semelle intercalaire mince et ferme, sauf si votre médecin vous a conseillé une semelle intercalaire plus coussinée.
- Des souliers à semelles très souples peuvent ne pas fournir assez de soutien et causer l'instabilité.
- Des souliers montants ou de style bottillon peuvent offrir plus de stabilité. Veillez toutefois à ce que ces souliers ne soient pas trop constrictifs et permettent à votre pied d'avoir une amplitude de mouvement confortable.

En règle générale, les types de chaussures suivants n'offrent pas une bonne sécurité :

- Talons hauts ou étroits
- Empeignes molles ou étirées
- Mules
- Souliers usés ou pantoufles
- Souliers amples ou mal ajustés
- Souliers pesants

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet ou d'autres, communiquez avec :

- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca



Votre examen personnel du soin des pieds et des bonnes chaussures

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour vous assurer que vous prenez soin de vos pieds et portez de bonnes chaussures. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|---|---|---|
| À la maison, je porte des chaussures de sport, pas des pantoufles | Je vais vérifier tous mes souliers pour m'assurer qu'ils sont pas dangereux | Je vais jeter tous mes souliers usés Je vais parler de ça à mon ami. Il porte de très vieilles chaussures de tennis qu'il n'attache pas et il a failli tomber l'autre jour |

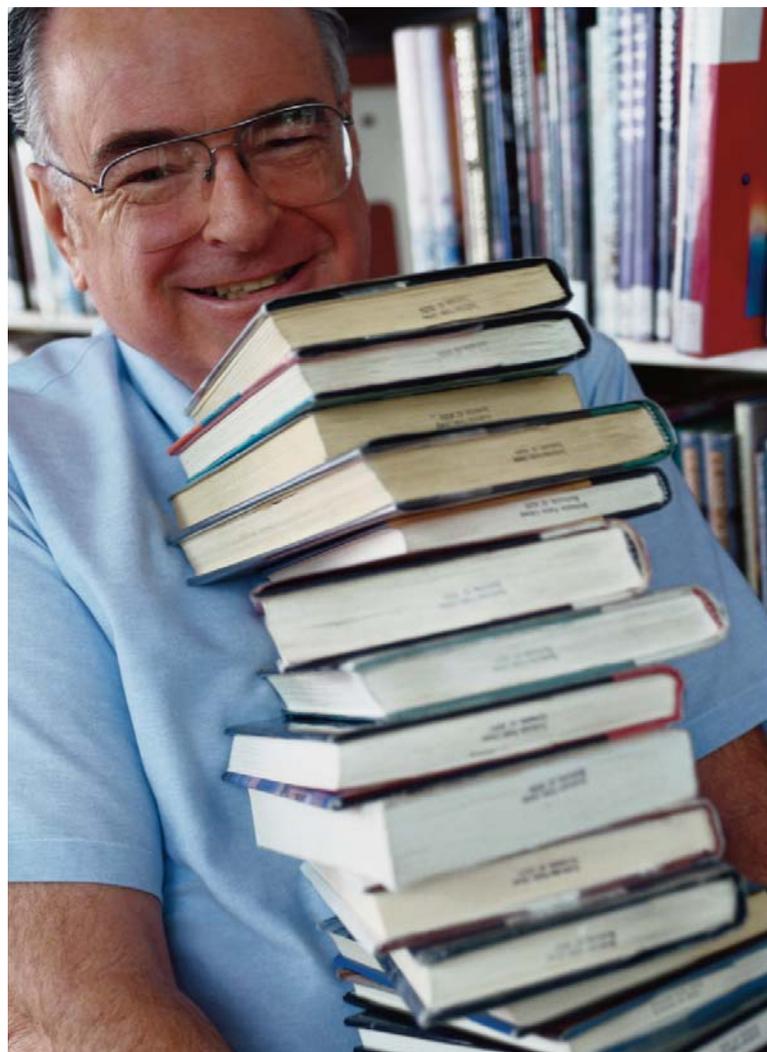
Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?



Avec le temps, des changements physiques prennent place dans vos yeux qui peuvent affecter votre vue. Les plus courants sont les suivants :

- Vision floue ou moins nette (p. ex. voir moins de petits détails quand vous regardez un objet de près)
- Vision floue de loin (p. ex. difficulté à lire le nom des rues en conduisant)
- Yeux qui coulent, souvent à cause de changements dans le film lacrymal
- Yeux qui prennent plus de temps à s'adapter à un changement d'éclairage, surtout dans l'obscurité
- Plus grande sensibilité à l'éblouissement
- Moins d'exactitude dans l'estimation de la distance et de la profondeur
- Perte de la capacité de bien voir dans des situations où il y a peu de contraste (p. ex. essayer de lire un texte à l'encre noire sur un fond gris ou de voir des meubles dans une pièce mal éclairée et avec peu de contraste)
- Développement de troubles de l'œil tels que cataracte, glaucome ou dégénérescence maculaire

Bon nombre de ces changements sont graduels et il se peut que vous ne les remarquiez pas tout de suite. Il est important que vous voyiez un spécialiste de la vue (optométriste ou oculiste) régulièrement (au moins tous les deux ans) pour que les changements dans votre vision puissent être détectés et traités adéquatement.



Certains troubles de la vue peuvent être temporaires, comme ceux qui résultent de changements dans la pression artérielle ou d'une pression accrue dans le globe oculaire. Ces troubles peuvent diminuer votre acuité visuelle pendant 5 à 10 minutes. Si cela se produit, vous devriez en parler à votre médecin ou à un professionnel des soins de la vue le plus tôt possible.

Vision et chutes

N'importe lequel des changements mentionnés précédemment peut contribuer à une chute. Dans bien des cas, les personnes âgées subissent plusieurs changements en même temps et sont par conséquent encore plus à risque de faire une chute. Certaines personnes pensent que parce qu'elles peuvent encore lire les gros titres des journaux ou regarder la télévision, elles n'ont pas de problèmes de vue. Ce n'est pas nécessairement vrai. Vous pouvez être capable de regarder la télévision, mais être quand même à risque de faire une chute à cause d'une détérioration de votre vision (p. ex. en estimant mal la profondeur d'une marche).

Comment pouvez-vous prendre soin de vos yeux et diminuer vos risques de chute?

- Faites examiner vos yeux régulièrement par votre oculiste, au moins tous les deux ans. Si vous voyez mal, obtenez l'aide dont vous avez besoin pour vous déplacer sans danger.
- Faites régulièrement de simples vérifications de votre vue vous-même. Par exemple, regardez un objet éloigné en couvrant un œil, puis l'autre, pour voir si votre vision change.
- Faites vérifier vos lunettes tous les ans par votre optométriste.
- Portez les lunettes qui vous sont prescrites tel que le recommande votre optométriste.
- 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 chez votre optométriste.



- Si vous portez des lunettes à double foyer ou à foyer progressif, faites attention quand vous montez ou descendez un escalier ou quand vous descendez d'un trottoir.
- Mangez de façon équilibrée (les légumes jaunes et verts sont riches en vitamines A et E, qui sont importantes pour le maintien d'une bonne vision).
- Faites des pauses quand vous faites un travail rapproché comme lire ou coudre.
- Donnez à vos yeux le temps de s'adapter quand vous entrez dans un endroit où il fait plus sombre ou beaucoup plus clair.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Votre oculiste
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel de votre vision

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour vous assurer de bien voir. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|---|---|---|
| Je me fais examiner les yeux chaque année | Il faut que je marque le bord des marches d'en arrière avec de la peinture voyante Quand je rentre après avoir jardiné, je vais m'asseoir quelques minutes pour donner à mes yeux le temps de s'habituer à la lumière à l'intérieur de la maison | Je vais demander à ma fille de m'aider à peindre des lignes voyantes sur les marches du perron d'en arrière |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?



Des aliments nutritifs et un mode de vie actif peuvent vous aider à avoir une santé optimale pendant toute votre vie. Bien que la plupart des gens sachent qu'il est important de bien s'alimenter pour prévenir les troubles de santé à long terme tels que maladies cardiaques, diabète, hypertension et ostéoporose, ils manquent parfois de motivation pour cuisiner pour une ou deux personnes. Il est facile de se contenter de thé et de pain grillé, ou de trouver des raisons de ne pas manger de fruits et de légumes frais.

Alimentation et chutes

Une mauvaise alimentation, sauter des repas ou ne pas manger suffisamment aux repas peuvent causer des étourdissements, des faiblesses, des vertiges et une baisse de concentration, qui peuvent tous mener à des chutes.

Voici quelques autres conseils :

- Boire trop d'alcool nuit au jugement, à la coordination et à la concentration
- Trop de sel peut contribuer à la perte de calcium et l'hypertension
- Un manque de calcium cause l'amincissement et l'affaiblissement des os, ce qui augmente votre risque de faire de l'ostéoporose et de vous fracturer un os si vous tombez
- Un manque de vitamine D empêche l'absorption optimale du calcium de votre alimentation, ce qui peut contribuer à l'ostéoporose
- Ne pas boire assez d'eau peut entraîner déshydratation, confusion mentale et étourdissements
- Un manque de protéines dans votre alimentation peut nuire au maintien de la masse musculaire et prolonger le temps de guérison des blessures

Comment pouvez-vous améliorer votre alimentation et diminuer vos risques de chute?

Essayez les conseils suivants de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, de Santé Canada :

- Mangez au moins 3 repas par jour, avec beaucoup de fruits et de légumes, et des aliments riches en calcium pour avoir des os forts
- Mangez une grande variété d'aliments des 4 groupes alimentaires
- Prenez plaisir à manger; essayez de partager des repas avec votre famille ou des amis
- Buvez de 8 à 12 tasses de liquides par jour, y compris de 5 à 8 verres d'eau
- Toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément de vitamine D (400 UI) par jour
- Soyez actif pour conserver votre force musculaire et votre force osseuse et avoir meilleur appétit

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Une diététiste
- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel d'une bonne alimentation

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour bien manger. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|---|--|---|
| <p>Je mange plus de fruits et de légumes</p> <p>Je soupe avec mes petits-enfants une fois par semaine</p> | <p>Je vais boire un verre de lait de plus par jour</p> | <p>Je vais me procurer une copie de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</p> |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?

Repérez, éliminez et signalez les dangers

Nous voulons tous continuer de mener une vie autonome dans notre propre maison en vieillissant. Vivre chez soi, cependant, implique certains risques. Près de la moitié de toutes les blessures chez les personnes âgées se produisent à la maison et la plupart sont attribuables à des chutes.

Ceci dit, il est possible de prévenir la plupart des chutes et de réduire les risques qui existent dans la maison et autour. Il s'agit de savoir ce que sont les risques potentiels, de prendre des précautions et de faire des adaptations. Inspecter votre maison et agir afin de prévenir les blessures subies à la maison peut vous aider à vivre confortablement et sans danger dans votre propre maison.

Il est souvent difficile de se rendre compte des changements dans nos capacités physiques en vieillissant, car nous ne nous sentons pas différents. Nous continuons parfois de faire des choses qui augmentent considérablement nos risques de tomber, comme grimper à une échelle pour changer une ampoule ou pelleter de la neige. Nous pouvons réduire ces risques en demandant de l'aide ou en apprenant à faire les choses différemment.

Les chutes sont parfois causées par des dangers dans la collectivité, tels que des fissures dans les trottoirs, des escaliers mal éclairés ou trop de neige à l'arrêt d'autobus. Il est important de signaler tous les dangers de chute que vous remarquez dans votre collectivité.

Dangers et chutes

Voici quelques dangers courants qui contribuent à des chutes dans la maison :

- Planchers glissants
- Petits tapis ou paillasons non fixés au sol
- Mauvais éclairage
- Escaliers sans rampe
- Choses qui traînent sur le plancher ou qui encombrent, y compris fils électriques pendants



Voici quelques dangers courants qui contribuent à des chutes à l'extérieur de la maison :

- Trottoirs encombrés, fissurés ou qui ont besoin de réparations
- Trottoirs ou escaliers couverts de glace
- Planchers glissants dans les centres commerciaux et autres établissements
- Escaliers mal éclairés dans des endroits publics
- Escaliers revêtus d'un tapis bariolé qui offre peu de contraste et fait qu'il est plus difficile de voir le bord des marches

Comment pouvez-vous réduire les dangers et diminuer vos risques de chute?

La première chose à faire pour prévenir les chutes est de savoir quels facteurs de risque existent dans votre maison et autour. Remplissez la liste de vérification de votre sécurité à la maison pour rester sur pied afin de relever les risques de chute potentiels dans votre maison. La liste de vérification vous propose aussi des mesures à prendre pour rendre votre maison plus sûre. Pour en obtenir une copie, communiquez avec Health Links – Info Santé au 788-8200.

La meilleure approche est la suivante :

- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin
- Soyez prêt à apprendre à faire les choses différemment si votre santé ou votre niveau d'énergie ont changé
- Si vous devez atteindre un endroit élevé, attendez d'avoir de l'aide ou déplacez l'objet à un endroit plus bas

- Concentrez-vous pleinement sur ce que vous faites au moment où vous le faites
- Ne vous pressez pas et prenez des pauses quand vous commencez à être fatigué

Dans la maison

- Ayez un bon éclairage
- Enlevez les choses sur lesquelles vous pourriez trébucher
- Tenez les corridors et passages larges et dégagés
- Réduisez le danger de glisser : nettoyez immédiatement quand vous renversez quelque chose
- Rendez vos escaliers plus sûrs en posant une rampe de chaque côté et en marquant le bord de chaque marche avec une bande

Autour de la maison

- Faites tous les travaux d'entretien nécessaires pour que vos trottoirs, terrasses et autres endroits où l'on marche soient bien éclairés, de niveau, non glissants et dégagés
- L'hiver, veillez à ce qu'il n'y ait pas de neige et de glace dans les entrées

Quand vous sortez

- Si vous voyez un danger dans votre collectivité qui pourrait causer une chute, veuillez appeler Health Links – Info Santé au 788-8200.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet et d'autres, communiquez avec :

- Health Links – Info Santé au 788-8200
- www.wrha.mb.ca

Votre examen personnel des dangers

Après avoir lu cette mesure, établissez votre plan d'action personnel en écrivant les mesures positives que vous avez déjà prises et celles que vous projetez de prendre pour repérer et éliminer les dangers. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à commencer.

| Quelles mesures positives prenez-vous déjà? | Quels changements pourraient vous aider à rester sur pied? | Comment ferez-vous ces changements? Devez-vous appeler quelqu'un? |
|--|--|---|
| J'ai appelé Health Links - Info Santé et leur ai parlé du dangereux pavage au coin de ma rue | Je vais poser une veilleuse qui s'allume automatiquement quand quelqu'un s'approche de l'escalier d'en arrière | Appeler l'électricien pour faire installer la veilleuse |

Connaissez-vous quelqu'un d'autre à qui cette information pourrait être utile?

Votre plan d'action personnel

Les chutes ne sont pas un aspect normal de la vieillesse. Comprendre que tout le monde peut faire une chute, peu importe son âge, aide à prendre les chutes au sérieux et à trouver des moyens de les prévenir avant qu'elles ne se produisent. La prévention des chutes revient à comprendre que vous pouvez influencer votre mobilité et votre autonomie. Vous pouvez prendre des mesures pour demeurer mobile et autonome et prévenir les chutes avant qu'elles ne surviennent.

Dresser votre plan d'action personnel

C'est facile, il vous suffit de suivre quelques étapes simples :

- Référez-vous à l'examen personnel que vous avez fait à la fin de chacune des neuf mesures
- Transférez les mesures que vous avez décidé de prendre dans chaque domaine dans votre plan d'action personnel à la page 41
- Déterminez quand vous allez prendre chacune des mesures et écrivez-le
- Une fois la mesure prise, cochez-la
- Nous vous fournissons un exemple à la page suivante



Mon plan d'action personnel (exemple)

| Choses que je dois faire | Je vais le faire... | Est-ce fait? |
|--|--|---|
| Prendre rendez-vous au centre de conditionnement pour voir quels cours sont offerts et me conviendraient | Aujourd'hui |  |
| Demander au pharmacien de faire une revue de mes médicaments | Lundi, en faisant mes commissions | |
| Appeler Info Santé pour avoir de l'information sur l'arthrite | Demain | |
| Me procurer un exemplaire de <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i> | Demain | |
| Faire réparer les briques affaissées dans le trottoir d'en avant | La prochaine fois que mon fils vient me voir | |
| Acheter un agenda pour me souvenir de la date de la revue annuelle de mes médicaments et de mon examen des yeux (et des anniversaires) | La prochaine fois que je vais à la librairie | |
| | | |
| | | |



Bien tirer parti de votre plan d'action personnel

Pour bien tirer parti de votre plan d'action personnel, vous devrez vous y référer de temps en temps, en y ajoutant peut-être de nouvelles mesures et en cochant celles que vous avez prises. Votre plan d'action personnel n'est pas quelque chose à remplir, puis à mettre de côté. Découpez-le et mettez-le sur votre réfrigérateur pour ne pas oublier.

À mesure que vous suivez votre plan, rappelez-vous que vous pouvez influencer votre santé et votre autonomie.



Que faire si je tombe?

Si vous tombez, il n'est pas toujours possible de savoir si vous vous êtes blessé, légèrement ou gravement. La plupart des chutes ne causent pas de blessures graves, mais bien des gens sont incapables de se relever sans aide. Réduire les blessures que peut entraîner une chute dépend de la façon dont vous tombez, de l'endroit et du moment, et du temps que prend l'aide à arriver. Il est sage de faire un plan des choses que vous pouvez faire en cas de chute. Cela peut vous donner plus de confiance et vous aider à vous sentir plus en contrôle dans l'éventualité d'une chute et rassurera votre famille et vos amis.

Si vous faites une chute

- Ne paniquez pas. Demeurez calme et ne bougez pas pendant un moment pour évaluer la situation.
- Vérifiez si vous êtes blessé ou avez mal quelque part.
- Considérez la gravité de vos blessures avant de décider si vous devriez essayer de vous relever.
- Si vous n'êtes pas gravement blessé et pensez que vous pouvez vous relever, prenez le temps de le faire sans danger. Si vous pouvez, utilisez des meubles stables pour vous aider à vous relever.
- Si vous ne pouvez pas vous relever, essayez de vous traîner ou de ramper jusqu'au téléphone, à la porte d'entrée ou à une alarme personnelle pour appeler du secours. Puis installez-vous de manière à être le plus confortable possible et à ne pas avoir froid, et attendez calmement que les secours arrivent.
- Si vous n'êtes pas certain de la gravité de vos blessures, appelez une ambulance. Restez le plus au chaud possible en attendant l'ambulance.



Après toute chute, il est important de parler à votre famille, un voisin, un ami ou votre prestataire de soins de santé pour déterminer la cause de votre chute et les mesures à prendre pour prévenir une autre chute.

Pour plus de protection, songez à utiliser une alarme médicale. Une alarme médicale est un appareil que vous portez afin de pouvoir appeler de l'aide si vous en avez besoin en poussant un bouton. Regardez sous « Medical Alarms » dans l'annuaire des pages jaunes de MTS pour savoir où appeler pour avoir plus d'information.

Numéro à appeler en cas d'urgence

Faites le 911 et demandez une ambulance.





**Pour
rester sur pied**

Mesures à prendre pour prévenir les chu

