



PRÉVENTION DES CHUTES... CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les chutes sont la principale cause de blessures mortelles et non mortelles chez les adultes plus âgés.
- Chaque année, 1 adulte âgé de plus de 65 ans et plus sur 3 a fait l'objet d'une chute, et 2 sur 3 tomberont de nouveau dans les 6 mois qui suivent.

Ces accidents peuvent provoquer une invalidité permanente (p. ex. des fractures de la hanche), une douleur chronique, de l'anxiété, une dépression et une diminution de la capacité à s'auto-administrer des soins.

LA PLUPART DES CHUTES SONT ÉVITABLES. PRENEZ LES MESURES QUI S'IMPOSENT :

- **Faites de l'exercice.** Le manque d'exercice peut entraîner un affaiblissement des jambes, ce qui augmente les risques de chutes. Les programmes d'exercices, tels que le tai-chi, peuvent augmenter la force et améliorer l'équilibre, rendant les chutes beaucoup moins probables.
- **Parlez des chutes à votre fournisseur de soins de santé.** Informez-le de vos antécédents de chutes récentes.
- **Passez vos médicaments en revue régulièrement avec un médecin ou un pharmacien.** Certains médicaments (ou associations de médicaments) peuvent causer des effets secondaires comme des étourdissements ou de la somnolence. Demandez à un médecin ou un pharmacien d'examiner tous vos médicaments pour réduire le risque d'effets secondaires dangereux et d'interactions médicamenteuses. Prenez les médicaments selon la prescription du médecin uniquement.
- **Prenez de la vitamine D.** Un apport suffisant en vitamine D peut préserver la fonction musculaire et améliorer l'équilibre postural et les capacités de navigation des adultes plus âgés.
- **Faites vérifier votre vision et votre audition annuellement et faites remettre vos lunettes à jour.** Vos yeux et vos oreilles sont essentiels pour conserver votre équilibre.
- **Éliminez les risques.** Une vérification de sécurité des pièces et du milieu de vie peut aider à déceler les risques potentiels de chute qui doivent être supprimés ou modifiés, comme les risques de trébuchement (p. ex. tapis ou moquette, livres, vêtements, chaussures), l'encombrement et un mauvais éclairage.
- **Évitez de marcher pieds nus ou de porter des pantoufles.** Portez les bonnes chaussures tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la pièce :
 - Contreforts fermés
 - Lacets ou Velcro
 - Large embout de protection avec assez de place pour pouvoir bouger les orteils
 - Hauteur de 0,6 à 2,5 cm (¼ po à 1 po), talon arrondi avec une semelle intercalaire ferme et une bonne adhérence
- **Restez mobile.** Les cannes et les déambulateurs (marchettes) sont recommandés pour réduire le risque de chutes, car ils permettent d'améliorer l'équilibre, d'économiser de l'énergie, d'atténuer la douleur et de maintenir une démarche normale.
- **Parlez à un pharmacien.** Interrogez-le au sujet des programmes offerts pour vous aider à rester actif et informé sur la prévention des chutes (réclamez des informations sur la clinique de bien-être **MediSystem pour rester stable sur ses pieds**).

MediSystem[™]
Pharmacy

A SHOPPERS DRUG MART COMPANY

medisystempharmacy.com

Références disponibles sur demande.