aller de l'avant en toute confiance

Personne n'est à l'abri des chutes. Les risques s'accroissent toutefois avec l'âge. Chaque année au Canada, un aîné sur trois chute, souvent à la maison et en vaquant à ses activités quotidiennes.

Voilà pour la mauvaise nouvelle. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut réduire de beaucoup les risques de blessures imputables aux chutes.

Pour éviter les chutes, il faut d'abord en connaître les causes. Équilibre fragile, résistance musculaire et osseuse amoindrie, acuité visuelle et auditive réduite et conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute.

Vous trouverez dans ce guide des conseils de sécurité simples et pratiques qui vous aideront à éviter les accidents.

Après tout, c'est une question d'autonomie et de mieux-être!

mieux vaut prévenir que guérir!

Votre santé et votre mieux-être sont importants. Adoptez DÈS MAINTENANT un mode de vie qui vous permettra de réduire les risques de chute.

- **Demeurez actif.** En faisant de l'exercice quotidiennement, vous gagnez en équilibre, en souplesse et en endurance.
- **Passez régulièrement des examens de la vue et de l'audition chez un professionnel.** Au besoin, portez des lunettes ou une aide à l'audition.
- **Utilisez les médicaments sagement.** Certains médicaments fournis sur ordonnance ou en vente libre peuvent nuire à l'équilibre et à la coordination. Ne mélangez pas alcool et médicaments.
- **Prenez des repas réguliers et sains.** Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es! Votre médecin peut vous indiquer comment obtenir le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- **Après avoir mangé ou vous être étendu, levez-vous lentement.** Sinon, l'hypotension risque de causer des étourdissements.
- **Visitez votre médecin** chaque année pour connaître votre état de santé et discuter de tout changement observé.

besoin d'aide ou de renseignements?

En partenariat avec Santé Canada, Anciens Combattants Canada met en oeuvre une initiative communautaire de prévention des chutes qui aide à établir des stratégies efficaces de prévention pour les anciens combattants et les aînés.

Pour de plus amples renseignements sur les initiatives de promotion de la santé d'Anciens Combattants Canada et les autres programmes et services offerts aux anciens combattants, communiquez avec le bureau de district d'ACC le plus près de chez vous, ou consultez le site Web d'Anciens Combattants Canada à…

www.vac-acc.gc.ca

Pour en savoir plus long sur cette initiative ou d'autres sujets d'intérêt pour les aînés, visitez le site…

www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/

ou le site Info-aînés Canada à…

www.aines.gc.ca

Also available in English under the title
Falls Prevention Information for Veterans and Seniors

Révision 2002

© Sa majesté la Reine Chef du Canada, representée par le ministre des Anciens Combattants, 2001.

Cat. No. V32-94/2002F ISBN 0-662-86678-9

Canada

Gouvernement du Canada Government of Canada

Vous pouvez éviter les chutes!

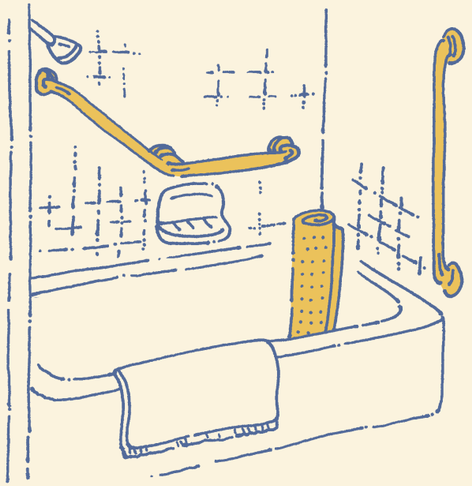
Renseignements aux anciens combattants et aux aînés sur la prévention des chutes

articles personnels

- Assurez-vous que vous avez des chaussures confortables : bon support, talons plats et semelles antidérapantes
- Assurez-vous que vous avez une canne de bonne longueur munie d'un embout en caoutchouc

cuisine

- Rangez les articles et la batterie de cuisine dans des endroits faciles à atteindre
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires plus basses
- Servez-vous d'un marchepied stable (avec appui) pour atteindre les endroits élevés



salle de bain

- Utilisez un tapis de bain en caoutchouc. Installez-le quand la baignoire est sèche
- Aidez-vous de barres d'appui pour vous asseoir ou vous mettre debout
- Installez un siège de toilette réglable et un siège de baignoire, au besoin

escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés; interrupteurs en haut et au pied de l'escalier
- Installez des veilleuses dans les corridors

chambre à coucher

- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé
- La nuit, maintenez une température d'au moins 18° C (ou 65° F). Une température plus fraîche peut faire baisser la température corporelle et causer des étourdissements
- Gardez les pièces et les passages dégagés. Ne laissez pas traîner de fils électriques, de cordes ou d'autres obstacles, comme des boîtes
- Les tapis qui se déplacent peuvent être dangereux. N'utilisez que des tapis antidérapants

à l'extérieur

- Escalier avant et allée en bon état et libres de neige, de glace et de feuilles
- Gardez l'entrée avant bien éclairée
- Rampes : très importantes