Que faire si vous tombez?

- Parlez-en!
- Demandez à votre médecin ou à votre CLSC s'il existe des programmes ou des activités de prévention des chutes.
- Optez pour une mesure de protection : la télésurveillance, le téléphone sans fil, la visite de bénévoles, d'amis ou de membres de votre famille.
- Informez votre médecin lorsque survient une chute
 - 1 Lieu
 - 2 Date
 - 3 Heure de la chute
 - 4 Temps au sol
 - 5 Symptômes avant la chute
 - 6 Perte de conscience
 - 7 Douleurs ou blessures
 - 8 Liste des médicaments et produits naturels que vous prenez



Inscrivez-vous à un programme de prévention des chutes

Pour information et inscription

ÉquiLIBRE et MARCHE

Guichet d'accès pour la région de la Capitale-Nationale 418 651-3888

Services communautaires de langue anglaise Jeffery Hale: 418 684-5333, poste 11805

VIACTIVE et PIED

FADOQ-RQCA: 418 948-1722

Visitez les sites Web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

des chutes auprès des aînés VIACTIVE **PIED** ÉquiLiBRE **MARCHE** Continuum de services en prévention des chutes de la région de la Capitale-Nationale Québec

Prévention

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Ouébec

VRAI ou FAUX?

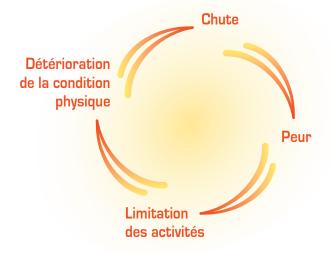
- 1 C'est normal de tomber quand on vieillit. Faux : Ce n'est pas normal. On peut même prévenir les chutes.
- Seules les personnes très vieilles tombent.
 Faux : Dès 65 ans, le risque de chuter augmente.
- Quand on fait une chute, on ne doit pas en parler car cela peut conduire à un hébergement.

 Faux : En cas de chute, il est important d'en parler à son médecin et à sa famille pour maintenir son autonomie et trouver les moyens

Savez-vous que?

Chez les personnes de 65 ans ou plus...

- Les chutes sont fréquentes, 1 aîné sur 3 tombe chaque année.
- Les chutes sont la première cause de blessures.
- Les chutes peuvent diminuer l'autonomie.
- La peur de tomber à nouveau peut mener à une autre chute.



Comment prévenir les chutes?

1 Mangez bien

- Prenez l'équivalent de 3 repas par jour (incluant les collations).
- Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Penforcez vos os

 Prenez suffisamment de calcium et de vitamine D selon les recommandations de votre médecin ou de votre pharmacien.

3 Soyez actif

- Évitez de longues périodes d'inactivité.
- Choisissez une activité physique qui vous plaît.

4 Assurez-vous de la qualité de votre vision

 Faites vérifier votre vision au moins une fois par année.

5 Assurez-vous que votre domicile est sécuritaire

- Dégagez les escaliers et les corridors.
- Enlevez les carpettes.
- Assurez-vous d'avoir un bon éclairage.
- Gardez les objets utilitaires à votre portée.
- Assurez-vous de la présence de barres d'appui et de tapis antidérapants dans la salle de bain.

Personne n'est à l'abri d'une chute, même pas vous!

- 6 Utilisez une aide à la marche si elle vous a été conseillée.
- 7 Parlez à votre médecin si vous avez des étourdissements, des faiblesses ou des troubles de la marche ou d'équilibre.
- 8 Prenez vos médicaments tel qu'indiqué par votre médecin ou votre pharmacien.
 - Informez-les si vous avez des effets secondaires et si vous prenez des produits naturels ou des médicaments en vente libre.
 - Discutez avec votre médecin de la possibilité de diminuer ou de cesser l'utilisation de médicaments pour dormir.

