

Vous faites partie des personnes à risque concernant les chutes?

Bonne nouvelle : des actions existent pour réduire les risques :

- ✓ Travailler son équilibre
- ✓ Renforcer ses muscles
- ✓ Être actif

Maintenez votre indépendance.
Prévenez les chutes.



Découvrez comment prévenir une chute sur :
findingbalancealberta.ca



Trouver son équilibre (Finding Balance) est un programme de prévention des chutes chez les personnes âgées, développé et promu par le Centre de prévention des blessures.

Centre de prévention des blessures

(Injury Prevention Centre)
780.492.6019
ipc@ualberta.ca

Financement fourni, en tout ou en partie, par Alberta Health. L'octroi d'un financement par Alberta Health ne signifie pas que ce projet représente les politiques ou les points de vue d'Alberta Health.

Traduction Française fournie par Parachute



Une chute peut-elle **modifier votre mode de vie?**



Chaque année, en Alberta, **20 à 30 %** des aînés font une chute.



Après une chute, beaucoup de personnes ne sont plus en mesure de vivre normalement.



findingbalancealberta.ca



Vous pouvez réduire vos risques de chute.

Travailler son équilibre

- L'équilibre, c'est la capacité de contrôler ses mouvements
- Pratiquez des mouvements tels que l'extension des bras en position debout, l'extension sur les orteils ou les talons, les pas dans différentes directions, monter et descendre une marche ou les demi-flexions des jambes
- Essayez le tai-chi, le yoga ou d'autres sports qui travaillent l'équilibre

Renforcer ses muscles

- Faites des exercices pour les muscles des jambes
- Utilisez des sangles, des poids ou le poids de votre corps
- Essayez différents exercices de flexion et les ciseaux latéraux

Être actif

- Faites des activités qui vous plaisent!
- Essayez de faire 30 minutes ou plus d'activité modérée à vigoureuse ou de faire de l'exercice au moins 5 fois par semaine
- Marchez, dansez, faites du jardinage, du vélo ou de la natation

Quelles que soient vos capacités actuelles, vous pouvez améliorer votre force et votre équilibre.

- Pratiquez des activités de renforcement et d'équilibre régulièrement pendant la semaine
- Les programmes de groupe supervisés peuvent vous aider à

apprendre des exercices et à gagner en confiance

- Les personnes dotées de jambes solides et d'un bon équilibre sont moins susceptibles de tomber
- On n'est jamais trop vieux ni trop jeune pour commencer



Sachez quels sont les risques pour VOUS

Votre prestataire de soins de santé peut vous aider à identifier les éléments, en lien avec votre santé ou votre environnement, qui sont susceptibles de vous faire tomber.



Passez un examen de la vue chaque année pour détecter les changements dans votre vision, une éventuelle cataracte ou tout autre problème.



Les médicaments contre l'insomnie, l'anxiété ou la dépression peuvent causer des étourdissements, de la somnolence et une perte d'équilibre. Faites un bilan de vos médicaments avec un médecin ou un pharmacien.



Des souliers qui maintiennent correctement le pied et des soins des pieds adaptés peuvent soulager la douleur. En hiver, placez des dispositifs antidérapants sur vos chaussures.



Sécurisez votre maison en supprimant les risques de trébuchement et en améliorant l'éclairage. Un ergothérapeute peut vous aider.



S'il semble que vous soyez tombé sans raison apparente, vous souffrez peut-être d'un problème médical qui doit être traité par un médecin.