

La prévention des chutes : rompre le cycle



Philips Lifeline vous aide à mener une vie sécuritaire et plus autonome

- Continuez de vivre dans le confort de votre foyer.
- Notre nouvelle option AutoAlerte vous offre une protection supplémentaire. Le bouton AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton*
- Assistance prompte et attentive sur simple pression d'un bouton; 24 heures sur 24, tous les jours de l'année.
- Sécurité et tranquillité d'esprit pour vous et votre famille.

En quoi consiste la prévention des chutes

Les chutes constituent une véritable préoccupation pour les aînés

On estime qu'une personne de 65 ans ou plus sur trois est victime d'une chute chaque année et que le taux de chute augmente considérablement avec l'âge.¹ Bon nombre de ces accidents causent des blessures graves – fracture de la hanche, du poignet ou d'une vertèbre – et, parfois, même la mort.² Ils peuvent également priver les aînés de leur autonomie, les obligeant à vivre dans un centre d'hébergement ou dans un logement supervisé.

La crainte de tomber peut accroître les risques de chute

La recherche de la « sécurité à tout prix » et le rejet de l'activité physique entraînent une perte de vigueur, une diminution du tonus musculaire, des problèmes d'équilibre, une détérioration de l'état de santé général et souvent la dépression – autant de facteurs qui augmenteront le risque de faire une nouvelle chute. C'est un cercle vicieux.

Il existe de l'aide

La plupart des chutes sont évitables. La première étape consiste à surmonter la peur et à la transformer en un comportement positif qui vous aidera à les prévenir. Faites part de vos inquiétudes à votre professionnel de la santé et rem. Et consultez la page suivante pour une liste de vérification pour prévenir les chutes.



1. D'après Judy Stevens, Ph.D., dans Falls among older adults – risk factors and prevention strategies, Promoting a National Falls Prevention Action Plan, Research Review Papers, page 3.

2. National Center for Injury Prevention and Control, Falls and hip fractures among older adults, <http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/falls.htm>.

Les problèmes de santé courants chez les aînés augmentent les risques de chute

Les affections du cœur, les AVC, la maladie de Parkinson et l'hypotension peuvent provoquer des étourdissements, des problèmes d'équilibre et de la fatigue.

Le diabète peut causer une perte de sensation au niveau des pieds, modifiant ainsi la « perception spatiale ».

L'arthrite engendre une perte de souplesse et aggrave les problèmes d'équilibre.

La bronchopneumopathie chronique obstructive et l'insuffisance cardiaque occasionnent des difficultés respiratoires, de la faiblesse et de la fatigue, même en cas d'efforts légers.

Les problèmes de vision comme le glaucome et les cataractes altèrent les fonctions visuelles.

Les médicaments peuvent également présenter un risque, particulièrement les somnifères, les antidépresseurs, les anxiolytiques et les remèdes pour le cœur.

Conseils pour prévenir les chutes

Si vous répondez « OUI » à ces questions, vous courez probablement moins de risques de faire une chute.

Est-ce que je fais de l'exercice régulièrement?

Oui Non

L'activité physique, pratiquée de façon régulière et modérée, accroît la force musculaire et l'équilibre. Votre professionnel de la santé peut vous recommander un programme d'exercices qui vous convient.

Mon régime alimentaire est-il équilibré et judicieux?

Oui Non

Une bonne alimentation fournit de l'énergie. N'oubliez pas de prendre du calcium et de la vitamine D pour renforcer les os.

Ai-je évalué la sécurité de mon domicile?

Oui Non

Éliminez les sources de danger (éclairage insuffisant, carpettes, désordre, etc.). Ajoutez des accessoires de sécurité (comme des barres d'appui, des tapis antidérapants et des veilleuses).

Est-ce que je prends des précautions supplémentaires?

Oui Non

Prenez votre temps et anticipez la suite des événements, surtout dans des endroits nouveaux ou peu familiers. Lorsque vous vous levez, attendez quelques secondes avant de marcher.

Mes chaussures sont-elles adéquates?

Oui Non

Choisissez des chaussures robustes à talon plat et munies de semelles en caoutchouc antidérapantes. Vérifiez qu'elles sont bien ajustées.

Mon professionnel de la santé a-t-il passé mes médicaments en revue?

Oui Non

Mentionnez-lui tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient délivrés sur ordonnance ou en vente libre, afin de lui permettre d'évaluer correctement les avantages et les risques liés à chacun d'eux.

Ai-je discuté de mes craintes avec mon professionnel de la santé?

Oui Non

Avertissez votre médecin si vous avez fait une chute ou si vous avez des étourdissements ou des problèmes d'équilibre ou de vision. Il peut vous recommander des ateliers d'équilibre ou des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie pour vous aider à marcher de façon plus sûre et à vous relever correctement en cas de chute.

Ai-je recours à un service d'alerte médicale?

Oui Non

Le fait de savoir que vous obtenez une aide immédiate sur simple pression d'un bouton vous rassure et vous permet de demeurer le plus actif possible.

Pour obtenir davantage de renseignements, appelez au

1-800-LIFELINE

1-800-543-3546

www.lifeline.ca

*L'option AutoAlerte est disponible sur une base locale auprès des programmes Lifeline participants. L'option AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Dans la mesure du possible, il est toujours préférable d'appuyer sur votre bouton en cas de besoin.

© 2010. Tous droits réservés. La portée du signal peut varier selon les facteurs environnementaux.

PHILIPS
Lifeline