

## Conseils pour les personnes âgées atteintes de lésions cérébrales afin d'éviter les chutes

Les personnes âgées atteintes d'une lésion cérébrale acquise peuvent être plus à risque de chuter à mesure qu'elles vieillissent en raison de troubles de l'équilibre, de la mobilité et des fonctions cognitives<sup>1</sup>. Voici quelques conseils pour éviter les chutes.

### 1 Aménagements du domicile

L'aménagement du domicile pour contribuer à éviter les chutes, notamment en améliorant l'éclairage, en retirant les tapis, et en éliminant le désordre et les autres obstacles qui peuvent faire trébucher. Installez des tapis antidérapants et des barres d'appui près des toilettes et dans les baignoires ou les douches.



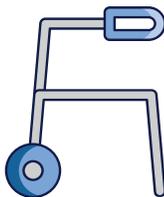
### 2 Faire examiner votre vue régulièrement

Une mauvaise vue peut augmenter le risque de chute. Faire examiner votre vue au moins une fois par an (et acheter de nouvelles lunettes au besoin) peut prévenir les chutes.



### 3 Utiliser des dispositifs de sécurité personnelle

Utilisez un déambulateur ou un autre appareil fonctionnel si vous avez des problèmes de mobilité, une faiblesse musculaire ou un mauvais équilibre. Ces mesures peuvent prévenir les chutes et autres blessures.



### 4 Porter des chaussures

Portez des chaussures à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile. Des chaussures appropriées améliorent le confort, la stabilité et la mobilité tout en réduisant le risque de chutes. Les chaussettes et les pantoufles peuvent être dangereuses dans les escaliers.



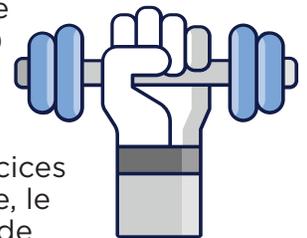
### 5 Examiner vos médicaments

Examinez régulièrement vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien, y compris les médicaments en vente libre, les vitamines et les compléments à base de plantes. Certains médicaments peuvent causer de la somnolence ou des étourdissements, ce qui peut augmenter le risque de chute.



### 6 Faire de l'exercice pour améliorer l'équilibre

L'activité physique régulière (plusieurs fois par semaine) peut renforcer les muscles et améliorer l'équilibre, ce qui peut contribuer à réduire les chutes. Les exercices pourraient inclure la marche, le yoga, le tai-chi, l'utilisation de bandes élastiques, etc.



### 7 Utiliser la technologie

Les personnes plus âgées atteintes de lésions cérébrales traumatiques devraient envisager de porter un dispositif d'alerte médicale Lifeline qui peut appeler à l'aide, à tout moment et n'importe où.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

**1 800 LIFELINE**

**1800 543-3546**

**www.lifeline.ca**