

# Lifeline

## Prévenir les chutes

Des stratégies pour aider à minimiser le risque de chute chez les aînés



# Table des matières



**Des conseils pour éviter les chutes**

Page 4



**Une liste de vérification pour minimiser le risque de chute**

Page 5



**Surmonter la peur de chuter**

Page 6



**Les médicaments et le risque de chute**

Page 7



**Des exercices pour les aînés**

Pages 8–9



**Des postures de yoga pour les aînés**

Pages 10–11



**Tai-chi**

Pages 12–13



**Évaluation de la sécurité à domicile et les modifications**

Pages 14–15



**Besoins nutritionnels des aînés**

Pages 16–17



**Comment se relever après une chute**

Page 18

## Les chutes chez les aînés sont en hausse<sup>1</sup>

Les chutes et les blessures liées à celles-ci sont l'une des causes fréquentes de la perte d'autonomie. 40 % des admissions en résidences avec soins sont dues à une chute.

Bien que la prévention des chutes soit la meilleure solution, toutes les chutes ne peuvent être évitées. Et environ la moitié des personnes âgées qui tombent ne peuvent pas se relever sans aide. Si vous tombez, Lifeline peut obtenir de l'aide rapidement, ce qui réduit les blessures et les complications qui peuvent survenir si vous ne parvenez pas à vous relever.

Ce guide peut aider les aînés à continuer de vivre de façon autonome et en toute confiance à la maison.

1. Bergen G., et al., "Falls and Fall Injuries Among Adults Aged >65 Years — United States, 2014," MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2016;65:993–998. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6537a2>.
2. Agence de la santé publique du Canada, Rapport technique : Décès dus aux chutes chez les Canadiens de 65 ans et plus. Une analyse des données des Statistiques de l'état civil du Canada présentées dans : Rapport sur les chutes des aînés au Canada, page 2.
3. Falls, Fractures, and Injury, Merck Manual of Geriatrics, Section 2, Chapter 20, [www.merck.com/mkgr/mmg/sec2/ch20/ch20a.jsp](http://www.merck.com/mkgr/mmg/sec2/ch20/ch20a.jsp).

# 3 QUESTIONS IMPORTANTES à vous poser



1. Comment réduire mon risque de chuter?
2. Si je tombe cette nuit, pourrais-je me relever seul?
3. Si je ne pouvais pas me relever, comment obtenir de l'aide?



Si vous chutez et êtes incapable de vous relever, Lifeline peut envoyer de l'aide rapidement, réduisant ainsi les risques de blessures et de complications potentielles.

**Lifeline avec la détection de chutes** offre une protection supplémentaire en lançant automatiquement un appel d'aide si une chute est détectée et que vous ne pouvez pas appuyer sur votre bouton.\*



\* L'équipement pourrait ne pas détecter toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur son bouton en cas de besoin.



Les chutes sont la première cause de blessures et d'hospitalisation chez les aînés.<sup>1</sup> Quand vous répondez OUI à ce qui suit, les chutes deviennent moins probables.

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

Oui  Non

L'activité physique augmente votre force musculaire et votre équilibre. Votre fournisseur de soins de santé peut fournir un programme d'exercice adapté.

## **Mes repas sont-ils raisonnables et équilibrés?**

Oui  Non

Une bonne alimentation augmente l'énergie et renforce les os. Parlez d'alimentation et de suppléments à votre fournisseur de soins de santé.

## **Ai-je examiné la sécurité de mon domicile?**

Oui  Non

Éliminez les dangers évidents (p. ex., faible éclairage, petits tapis, ce qui traîne). Améliorez la sécurité (p. ex., barres d'appui, tapis antidérapants, veilleuses).

## **Est-ce que je prends des précautions supplémentaires?**

Oui  Non

Prenez votre temps et pensez plus loin, surtout dans les endroits peu familiers. Quand vous vous levez, tenez-vous debout quelques secondes avant de marcher.

## **Est-ce que je porte de bons souliers?**

Oui  Non

Choisissez des souliers robustes à talons bas avec semelles en caoutchouc pour l'adhérence. Assurez-vous qu'ils soient bien ajustés.

## **Mon fournisseur de soins de santé a-t-il examiné mes médicaments?**

Oui  Non

Mentionnez bien tous vos médicaments, sur ordonnance et en vente libre, afin que votre fournisseur de soins de santé puisse évaluer la pertinence de chaque médicament.

## **Ai-je discuté de mes craintes avec mon fournisseur de soins de santé?**

Oui  Non

Dites à votre médecin si vous avez subi une chute, des étourdissements, des problèmes d'équilibre ou avez une vue affaiblie. Des services pourraient vous aider à marcher de manière plus sûre et à bien vous relever si vous chutez.

## **Est-ce que j'utilise un service d'alerte médicale?**

Oui  Non

Savoir que l'aide est rapidement disponible peut vous inciter à être aussi actif que possible. Rester actif est important pour éviter les chutes.

Lifeline apporte la tranquillité d'esprit, car il suffit d'appuyer sur un bouton pour obtenir de l'aide; Lifeline avec détection de chute peut même détecter automatiquement votre chute.

1. Chutes chez les aînés au Canada, deuxième rapport, Agence de la santé publique du Canada, 2014.

# Utilisez cette liste de vérification pour minimiser le risque de chutes



## À l'extérieur de votre maison

- ✓ Peignez le bord des marches extérieures et de toutes les marches particulièrement étroites ou celles qui sont plus hautes ou plus basses que les autres.
- ✓ Pour une meilleure adhérence, peignez les marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture. Garder les allées extérieures propres et bien éclairées.
- ✓ Enlevez la neige et la glace dans les entrées et sur les trottoirs.

## À l'intérieur de votre maison

- ✓ Éliminez tout désordre dans votre maison.
- ✓ Ancrez les tapis et collez les couvre-plancher de vinyle pour qu'ils soient bien à plat. Enlevez ou remplacez les petits tapis et les tapis chemin qui tendent à glisser, ou fixez-y un endos antidérapant.
- ✓ Ne grimpez pas sur une chaise pour atteindre des objets. Rangez les objets courants dans un endroit d'accès facile.

## Gardez votre maison bien éclairée

- ✓ Assurez-vous d'avoir facilement accès à une lampe ou un interrupteur sans devoir vous lever du lit.
- ✓ Utilisez des veilleuses dans la chambre, la salle de bains et les couloirs.
- ✓ Assurez-vous d'avoir des interrupteurs d'éclairage à chaque extrémité de l'escalier et des couloirs.

## Conseils pour la salle de bains

- ✓ Ajoutez des barres d'appui dans la douche, la baignoire et près de la toilette.
- ✓ Utilisez des bandes adhésives antidérapantes ou un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire.
- ✓ Dans la douche, songez à vous asseoir sur un petit banc ou un tabouret.

## Soyez prudent lorsque vous marchez

- ✓ Utilisez des appareils d'aide, une canne par exemple, comme recommandé par votre professionnel de la santé.
- ✓ Portez des chaussures antidérapantes à talons bas ou des pantoufles bien ajustées. Évitez de marcher en chaussettes.

## À ne pas oublier...

- ✓ Passez en revue vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien. Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence, des étourdissements et des déséquilibres.
- ✓ Faites examiner votre ouïe et votre vue. Des problèmes liés à l'oreille interne peuvent nuire à votre équilibre. Des problèmes de vision nuisent à la détection des dangers potentiels.
- ✓ Faites de l'exercice régulièrement afin d'améliorer la flexibilité et la force musculaires ainsi que l'équilibre.
- ✓ Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous ou restez assis jusqu'à ce que le malaise disparaisse.

**Avec Lifeline, vous pouvez vivre de façon autonome plus longtemps en sachant que vous êtes couvert par le plus important service d'alerte médicale au Canada<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> Déclaration basée sur le nombre d'abonnés.

# Surmonter la peur de tomber



## La peur de tomber peut déclencher et accélérer un cycle de déclin.

Les modifications apportées à l'exercice et à la sécurité sont des étapes importantes pour aider à prévenir les chutes. Mais de nombreuses personnes âgées peuvent craindre de tomber. Avoir une telle peur est un problème courant et potentiellement invalidant chez les personnes âgées.

Environ 25 à 55 % des personnes âgées déclarent craindre de tomber. Parmi ce groupe, entre 20 et 55 % déclarent restreindre leur activité. Cela peut entraîner une diminution de la force, de l'équilibre et de l'énergie, ce qui peut entraîner un risque accru de chute<sup>1</sup>.



1. Murphy S., et al., "The development of fear of falling among community-living older women: predisposing factors and subsequent fall events." The Journals of Gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences vol. 58,10 (2003): M943-7. doi:10.1093/gerona/58.10.m943

# Les médicaments et le risque de chute



Les médicaments sont prescrits pour gérer les maladies, mais ils peuvent comporter des risques. Certains médicaments peuvent causer de la somnolence, des étourdissements ou des troubles de la vision, ce qui peut augmenter le risque de chute. Certains médicaments peuvent également diminuer la densité osseuse ou augmenter le risque de saignement, ce qui aggrave les blessures causées par une chute.<sup>1</sup>

Le risque de chute augmente avec le nombre de médicaments sur ordonnance et de médicaments en vente libre pris. Parler avec un professionnel de la santé et prendre des médicaments comme prescrit peut réduire votre risque de chute et améliorer votre santé et votre autonomie.<sup>2</sup>

## Parler à votre médecin ou pharmacien

Vous devez comprendre quels sont les médicaments sur ordonnance et en vente libre, les vitamines et autres suppléments que vous prenez. N'oubliez pas de poser les questions ci-dessous à votre médecin ou pharmacien.

Et pendant que vous y êtes, demandez-leur quels sont les services de rappel de médication qui pourraient vous aider à prendre vos médicaments à temps.

## 7 questions importantes à poser au sujet de vos médicaments

1. Pourquoi ai-je besoin de ce médicament?
2. Pendant combien de temps devrais-je prendre ce médicament?
3. Quand dois-je prendre ce médicament (p. ex., le matin ou le soir)?
4. Comment dois-je prendre ce médicament (p. ex., avec de la nourriture ou de l'eau)?
5. Y a-t-il des effets secondaires que je devrais connaître?
6. Que dois-je faire si j'oublie une dose ou si je prends une dose de trop?
7. Y a-t-il des aliments ou des boissons que je devrais éviter avec ce médicament?



1. Cadario B, Scott V. Drugs and the risk of falling in the elderly: A new guideline from the BC fall and injury prevention coalition. Br Columbia Med J. 2010;52(5):268.  
2. K. Cameron, R.Ph., M.P.H. The Role of Medication Modification in Fall Prevention. NCOA: Falls Free: Promoting a National Falls Prevention Action Plan, (2005): 29-39.



## A. Exercices en position assise

N'exagérez pas. Commencez doucement, puis augmentez graduellement le nombre de répétitions. Servez-vous d'une chaise solide.

### Étirements musculaires pour le cou

**Flexions latérales :** Inclinez la tête sur le côté comme si vous cherchiez à atteindre votre épaule avec votre oreille.



**À droite :** 10 s, 10 fois

**À gauche :** 10 s, 10 fois

**Menton-poitrine :** Penchez le menton vers l'avant de la poitrine. Maintenir 10 s, 10 fois



### Élévation des bras

Levez un bras vers le haut, maintenez cette position pendant 2 secondes, puis baissez le bras.

**Bras droit :** 10 fois

**Bras gauche :** 10 fois

**Les deux bras en même temps :** 10 fois



### Marche assise

Remontez les genoux vers la poitrine en alternant, comme si vous marchiez.

**Jambe droite :** 10 à 15 fois

**Jambe gauche :** 10 à 15 fois



### Aviron

Tenez-vous le plus droit possible. Allongez un bras droit devant vous, puis ramenez-le en gardant le coude près du corps.

**Bras droit :** 10 fois

**Bras gauche :** 10 fois

**Les deux bras en même temps :** 10 fois



### Étirements et exercices pour renforcer le dos

Jambes écartées, posez les mains de chaque côté du genou droit. Glissez les mains vers la cheville, puis redressez-vous.

**Genou droit :** 10 fois

**Genou gauche :** 10 fois



### Rotation et extension des chevilles

Pointez successivement et le plus loin possible les orteils vers le haut, puis vers le bas. Rotation de chaque cheville

**Dans le sens des aiguilles d'une montre :** 20 fois

**Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre :** 20 fois



### Extension du genou

Tendez le genou, maintenez cette position, puis ramenez le pied au sol.

**Jambe droite :** 10 fois

**Jambe gauche :** 10 fois



### Petits coups de pied

Tendez, puis pliez le genou, comme si vous donniez un coup de pied.

**Jambe droite :** 10 à 15 fois

**Jambe gauche :** 10 à 15 fois





## B. Exercices en position debout

Pour garder l'équilibre, appuyez-vous sur un comptoir de cuisine ou sur le dossier d'une chaise bien solide et sans roulettes.

### Étirements musculaires du mollet

Tenez le dossier de la chaise. Reculez le pied droit; gardez le pied bien aligné. Penchez-vous vers l'avant, tout en maintenant le talon droit au sol.



**Jambe droite** : Maintenir 30 s, 3 fois

**Jambe gauche** : Maintenir 30 s, 3 fois

### Lancement latéral de la jambe

Tenez le dossier de la chaise. Amenez la jambe droite sur le côté sans fléchir le genou ou la colonne. Gardez les orteils pointés vers l'avant.



**Jambe droite** : 10 fois

**Jambe gauche** : 10 fois

### Élévation des talons et des orteils

Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, soulevez-vous sur la pointe des pieds, maintenez cette position et redescendez. Puis, en gardant les talons bien à plat, retroussez les orteils et baissez-les.



**Les deux pieds en même temps** : 10 fois

### Mini accroupissements

Tenez le dossier de la chaise. Fléchissez les genoux le plus possible, sans provoquer d'inconfort. Gardez le dos droit et la tête relevée et bien droite; vos orteils doivent dépasser le reste de votre corps, comme l'illustre le schéma. Redressez-vous.



10 fois

### Flexion et extension de la hanche

Tenez le dossier de la chaise et ramenez le genou droit le plus près possible de la poitrine, sans fléchir la colonne.



Descendez lentement la jambe et envoyez-la vers l'arrière sans plier le genou. Ramenez ensuite la jambe à sa position de départ.

**Jambe droite** : 10 fois

**Jambe gauche** : 10 fois



**Remarque** : Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques. Les exercices suggérés dans ce dépliant ne peuvent remplacer un programme fourni par votre professionnel de la santé.



## Le yoga pour les personnes âgées

Le yoga est l'une des meilleures formes d'exercice pour les personnes âgées pour développer leur force tout en aidant à améliorer la flexibilité et l'équilibre. Les personnes âgées à mobilité réduite peuvent pratiquer le yoga sur chaise, soit en position assise, soit debout derrière une chaise pour se soutenir.

### 1. Respiration ujjayî

Une excellente posture de départ : Asseyez-vous droit au bord de votre siège et placez vos mains sur votre taille. Prenez une grande inspiration par le nez, en remplissant votre abdomen, puis expirez lentement.

Répéter pendant dix respirations.



### 2. Posture du chat ou de la vache

Cette posture aide à soulager la tension du dos et du cou. Inspirez et courbez votre dos de manière à regarder le plafond. Expirez à travers votre colonne vertébrale, en rentrant vos abdominaux et en arrondissant votre dos à mesure que vous vous penchez vers l'avant.

Répéter ce mouvement cinq fois.



### 3. Posture des cercles

Pour relâcher et détendre vos muscles des hanches, faites des cercles avec vos hanches dans le sens horaire cinq fois tout en étant assis sans déplacer le haut de votre corps, puis cinq fois dans le sens inverse.



### 4. Posture de salutation au soleil avec les bras

Cette posture permet d'allonger la colonne vertébrale et de relâcher la tension au niveau des épaules et du cou. Asseyez-vous droit, respirez et levez les bras, en rejoignant vos paumes au-dessus de votre tête. En expirant, redescendez vos bras sur le côté.

Répétez cinq fois.



### 5. Posture de salutation au soleil avec des torsions

Répétez l'exercice précédent, en ajoutant une torsion à mesure que vous respirez.

Répéter cinq fois de chaque côté, en maintenant la dernière torsion pendant cinq secondes.



### 6. Posture du maître-autel penché sur le côté

Pour un étirement en profondeur de la colonne vertébrale et des épaules, levez les bras et entrelacez vos doigts devant vous. Tournez ensuite vos paumes vers le plafond tout en redressant vos bras au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la droite pendant trois respirations, puis vers la gauche pendant trois autres respirations.



**\*Remarque :** Les exercices indiqués dans ce livret ne remplacent pas un programme d'exercice fourni par votre professionnel de la santé. Consultez toujours votre médecin avant d'exécuter les postures. Arrêtez-vous si vous ressentez des douleurs ou si vous éprouvez des malaises lors de l'exécution des postures.



## 7. Posture des bras de l'aigle

Ce mouvement vous permet de vous débarrasser des douleurs au niveau des épaules. Tendez les bras de chaque côté. Ensuite, placez un bras sous l'autre devant vous à la hauteur des épaules. Tout en fléchissant les bras au niveau des coudes, tordez vos bras de sorte que vos paumes se rencontrent. Maintenez cette position pendant cinq respirations, répétez ensuite avec le bras opposé sur le dessus.



## 8. Étirements assistés du cou

Notre cou subit une énorme pression. Pour atténuer cette pression, passez votre bras droit autour de votre tête jusqu'à ce que votre paume touche votre oreille gauche. Laissez votre tête tomber sur votre épaule droite et maintenez cette position pendant cinq respirations.

## 9. De la cheville au genou

La zone de la hanche subit également beaucoup de pression. Pour relâcher la pression, asseyez-vous droit, pliez votre genou droit et placez votre cheville droite sur votre genou gauche. Pour un étirement plus en profondeur, penchez-vous vers l'avant. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



## 10. Déesse avec une torsion

Voici un autre excellent étirement pour les hanches : Écartez vos jambes et pointez vos orteils vers l'extérieur. Placez votre bras droit à l'intérieur de votre jambe droite, tendu vers le sol. Levez votre bras gauche vers le plafond et regardez vers votre paume gauche. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.

## 11. Guerrier 2

Celle-ci renforce la confiance et vous procure un étirement complet en même temps. Asseyez-vous droit au bord de votre siège. Pliez votre genou droit sur le côté et étirez la jambe gauche derrière vous tout en appuyant sur votre talon extérieur. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



## 12. Repli vers l'avant

Terminez de manière relaxante en vous penchant vers l'avant, ce qui permet à votre circulation sanguine de s'écouler vers le cerveau. Tout d'abord, asseyez-vous droit. Ensuite, penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos jambes, en laissant votre tête, votre cou et votre corps relâchés. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le voulez avant de revenir en position assise.





## Pourquoi le tai-chi est-il important pour les aînés?

Le tai-chi est un exercice à faible impact qui exerce une pression minimale sur les muscles et les articulations, ce qui le rend généralement sans danger pour les personnes âgées. Il ne nécessite aucun équipement spécial et peut être pratiqué n'importe où, à l'intérieur ou à l'extérieur.

### 1. Le réchauffement du bas du corps

1. Tenez-vous debout et les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Maintenez vos genoux légèrement fléchis.
3. Vos bras doivent être détendus ou vos mains doivent être posées sur vos hanches.
4. Avec un mouvement lent et contrôlé, déplacez votre poids pour qu'environ 70 % de celui-ci soit soutenu sur une jambe, puis déplacez votre poids vers l'autre jambe.
5. Répétez ce mouvement au moins trois à cinq fois.

### 2. La torsion du torse

1. Tenez-vous debout et les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Mettez vos mains sur vos hanches. Cela vous permet de sentir d'où vient le mouvement de rotation. Il doit venir de votre torse, et non de vos hanches.
3. Fléchissez légèrement vos genoux.
4. Inspirez profondément et sentez votre colonne vertébrale s'étirer. Expirez, et, au même moment, tournez doucement d'un côté en utilisant seulement votre torse. Vous sentirez naturellement que vos hanches bougent légèrement, ce qui est bien, tant que la torsion est centrée au niveau de votre torse.
5. Inspirez en revenant vers le centre et répétez la torsion de l'autre côté.

### 3. Toucher le ciel

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout les jambes légèrement plus écartées que vos hanches.
2. Si vous êtes en position assise, posez vos mains sur vos genoux avec vos paumes tournées vers le haut. Si vous êtes debout, tenez vos bras détendus sur les côtés, les paumes ouvertes.
3. Inspirez lentement et en même temps, levez lentement vos paumes jusqu'au niveau de votre poitrine.
4. Tournez vos paumes vers l'extérieur et levez vos mains au-dessus de votre tête, en gardant vos coudes détendus et légèrement fléchis.
5. Expirez lentement et détendez vos bras, en les abaissant doucement sur les côtés.
6. Remettez vos mains en position de départ et répétez l'exercice au moins dix fois.

### 4. Exercice des mains

1. Tenez-vous debout les pieds légèrement plus écartés que la largeur de vos hanches.
2. Levez vos bras devant vous, en les maintenant parallèles au sol.
3. Fléchissez vos mains avec vos paumes orientées vers l'avant et faites pivoter vos poignets vers la gauche et la droite.
4. Répétez cet exercice au moins trois à cinq fois par côté.



## 5. Bander un arc

1. Tenez-vous debout et votre pied droit légèrement plus loin que votre hanche.
2. Tournez doucement votre tête et votre torse vers la droite.
3. Inspirez et levez les deux bras vers la droite à la hauteur de votre poitrine. Votre coude gauche plié avec votre poing sur votre poitrine, tandis que votre bras droit est tendu.
4. Expirez et tirez votre coude gauche vers l'arrière comme si vous bandez un arc puis levez votre pouce droit et votre index en pointant vers le ciel comme une flèche.
5. Pliez vos genoux en vous accroupissant aussi bas que possible.
6. En regardant au-delà de votre main droite, inspirez, puis expirez en baissant vos bras.
7. Répétez l'exercice en commençant cette fois par le côté gauche.
8. Effectuez cet exercice au moins trois fois de chaque côté.

## 6. Moulin à vent

1. Tenez-vous debout les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Détendez vos épaules et laissez vos bras pendre librement sur le côté.
3. Placez vos mains devant vous avec les doigts pointant vers le sol.
4. En inspirant, levez vos bras vers le haut jusqu'au-dessus de votre tête. Continuez de pointer vos doigts.
5. Étirez-vous vers le plafond en courbant légèrement votre colonne vertébrale vers l'arrière. (Allez-y doucement ici!)
6. Expirez et penchez-vous vers l'avant à partir de vos hanches en laissant vos bras pendre librement.
7. Inspirez en revenant à la position de départ.
8. Répéter cet exercice au moins trois fois.

## 7. Le lion doré secoue sa crinière

1. Asseyez-vous droit sur une chaise, vos mains reposant légèrement sur vos cuisses.
2. Inspirez et au moment d'expirer, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez sentir votre bas du dos s'étirer.
3. Tournez vos épaules, votre tête et votre cou d'un côté.
4. Inspirez lentement, en vous retournant vers l'avant et en vous asseyant droit dans votre position de départ.
5. Répétez l'exercice pour le côté opposé.
6. Répétez cet exercice jusqu'à dix fois pour chaque côté.

# Évaluation et modifications de la sécurité à domicile



Les chutes à domicile se produisent généralement dans les salles de bains et les chambres, ainsi que dans les escaliers. Faire quelques modifications dans la maison peut éviter des situations dangereuses, telles que des sols glissants, un mauvais éclairage, des tapis encombrants, des seuils surélevés et du désordre. Visitez chaque pièce de la maison. Ensuite, regardez l'espace objectivement et demandez : Est-ce sûr? Y a-t-il des objets qui présentent un risque de chute? Si tel est le cas, il existe de nombreuses façons de créer une maison plus sûre.

Remarques : Ce guide offre des recommandations seulement. Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant l'installation d'un équipement adapté.



## Les problèmes de sécurité en général

### Toutes les pièces de mon domicile sont bien éclairées

- Améliorez l'éclairage avec des veilleuses photosensibles qui s'allument automatiquement.

### Mes revêtements de sol sont en bon état

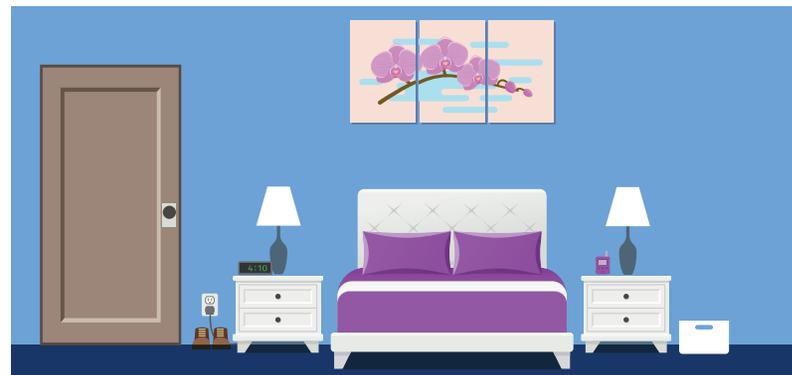
- Réparez les moquettes et le linoléum déchirés/usés.
- Fixez les petits tapis avec du ruban adhésif double face ou des sous-tapis antidérapants, ou retirez complètement les tapis.
- Remplacez les tapis à poil long par un tapis à poil ras.

### Les principales zones de passage sont libres d'obstacles

- Réorganisez les meubles pour permettre un passage dégagé.
- Gardez les plantes et les tables le long des murs ou dans les coins.
- Nettoyez le désordre.

### Tous mes téléphones et cordons électriques sont placés hors du passage

- Retirez tous les cordons du passage.





## Chambre

### La chambre est aménagée pour réduire le risque de trébucher

- Créez un passage sécuritaire dans la pièce en réorganisant les meubles.
- Les chaussures, les vêtements sont bien placés.
- Les couvertures du lit sont bien mises.

### Ma lampe peut être allumée et éteinte sans sortir du lit

- Placez une lampe ou une veilleuse à portée du lit.
- Installez une veilleuse.



## Salles de bains

### Des barres d'appui sont adéquatement installées pour l'utilisation des toilettes, du bain ou de la douche

- Installez des barres d'appui à côté de votre baignoire, la douche et la toilette (les barres à serviettes ne comptent pas, ils ne sont pas assez solides)

### Ma douche est adaptée afin de réduire les risques de chutes

- Ajoutez un siège de douche solide.
- Installez une douche-téléphone ce qui élimine le besoin de lever les bras.

### La toilette est à une hauteur confortable

- Envisagez d'installer un siège de toilette surélevé.

### J'ai une veilleuse dans la salle de bains pour m'aider à voir

- Procurez-vous une veilleuse photosensible qui s'allume automatiquement.

### Le plancher de la salle de bains et la baignoire ont une surface antidérapante

- Placez des tapis ou des bandes antidérapantes dans la baignoire ou la douche
- Ajoutez du ruban adhésif double face pour maintenir le tapis de bain en place.



## Cuisine

### Le plancher est aménagé pour réduire les risques de trébuchement

- Placez un tapis en caoutchouc devant l'évier.
- Réparez les revêtements de sol endommagé.

### Les articles d'usage courant sont facilement accessibles

- Placez plus bas les articles que vous utilisez souvent
- Utilisez un petit escabeau pour atteindre les articles placés plus haut dans les armoires.



## Escaliers intérieurs

### Tous mes escaliers ont des mains-courantes de chaque côté

- Installez des mains-courantes pour les deux mains.

### Les marches sont antidérapantes et en bon état

- Fixez solidement le tapis et réparez tous les trous.
- Si les marches sont en bois nu, ajoutez des bandes antidérapantes.

### La visibilité est bonne sur tous mes escaliers et paliers

- Installez un éclairage à détection de mouvement.
- Installez des interrupteurs d'éclairage en haut et en bas des escaliers.

### Les escaliers sont bien dégagés

- Vérifiez régulièrement vos escaliers pour vous assurer que tous les objets sont enlevés en tout temps.

# Besoins nutritionnels des aînés



Les besoins nutritionnels peuvent changer en vieillissant. Certains éléments nutritifs deviennent encore plus importants tandis que d'autres vitamines et minéraux peuvent être nécessaires seulement en petites quantités.

À mesure que les gens vieillissent, leur métabolisme ralentit. Ils n'ont pas besoin d'autant de calories pour l'énergie, ce qui signifie qu'ils ont besoin de moins de calories pour maintenir leur poids. Le système digestif change également et produit moins de liquides nécessaires à la digestion. Il devient plus difficile de digérer la nourriture et d'absorber les vitamines et les minéraux.

Les besoins nutritionnels des femmes âgées sont différents de ceux des hommes. En général, elles nécessitent moins de calories et souvent plus de calcium parce qu'elles présentent un risque plus élevé de souffrir d'ostéoporose.

## Les besoins en vitamines des aînés

Voici plusieurs vitamines dont les aînés ont besoin pour se maintenir en bonne santé.

**B6** : une carence courante qui occasionne l'anémie, un risque plus élevé de problèmes cardiaques et de perte de circulation, des picotements dans les mains et les pieds et une peau fragile.

**B12** : une carence entraîne l'anémie, la fatigue, la perte d'appétit, les problèmes d'équilibre, la diarrhée ou la constipation, la dépression et la perte de concentration.

**Acide folique** : une carence cause l'anémie, la perte d'appétit, des maux de tête, la perte de poids, la diarrhée et les pertes de mémoire.

**Vitamine D** : elle provient de la lumière du soleil et beaucoup d'aînés passent moins de temps à l'extérieur ce qui entraîne une carence. Cette vitamine est nécessaire pour l'absorption du calcium.

**Calcium** : il aide à construire des os forts et à réparer les fissures et les fractures plus rapidement.

Comme vous pouvez le constater, le manque de vitamines appropriées peut détériorer la santé physique. De plus, ce manque peut mener à des problèmes mentaux et émotionnels qui sont souvent considérés comme le résultat du vieillissement ou d'une autre maladie.



# Comment se relever après une chute



## Un guide étape par étape montrant la bonne façon de se relever après une chute

Discutez avec un professionnel de la santé de la possibilité de passer une évaluation sur les risques de chute. Le fait d'avoir fait une première chute augmente sensiblement le risque de faire d'autres chutes.

### 1 Se Préparer



Ne vous relevez PAS rapidement. En cas de blessure, utilisez Lifeline ou un téléphone pour appeler à l'aide.



Repérez un objet solide comme un meuble.



Placez-vous sur le côté puis tournez la tête, les épaules, les hanches et finalement la jambe.

### 2 Se relever



En vous servant de vos bras, relevez votre torse. Levez la tête, arrêtez quelques instants et retrouvez votre stabilité.



Relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes. Dirigez-vous vers un objet solide qui vous servira d'appui.



Glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.

### 3 S'asseoir



Gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol.



Relevez-vous lentement et tournez le corps pour vous asseoir sur la chaise.



Assoyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose.

# Lifeline a la solution qui vous convient

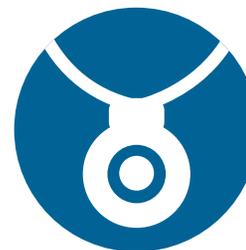
## Lifeline peut vous aider à conserver votre indépendance en toute tranquillité d'esprit

### HomeSafe Standard

De l'aide à la pression d'un bouton, dans la maison et autour.

**Clientèle cible :** Conçu pour les gens qui passent la majeure partie de leur temps à la maison et qui veulent avoir accès en tout temps à une aide d'urgence.

**L'option de détection de chute** peut lancer automatiquement un appel à l'aide, même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur votre bouton<sup>1</sup>.



### On the Go

La solution d'alerte médicale mobile qui vous offre la liberté d'aller où vous voulez, quand vous voulez<sup>2</sup>.

**Clientèle cible :** Pour les personnes qui veulent rester actives et autonomes en toute confiance et quiétude, à la maison et ailleurs.



### Le distributeur de médicaments MedReady

C'est une façon simple, abordable et automatisée de gérer plusieurs médicaments avec une surveillance en tout temps.

**Clientèle cible :** Les personnes qui ont des posologies compliquées, prennent plusieurs médicaments ou ont tendance à oublier de prendre ses médicaments.



1. Ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, les utilisateurs doivent toujours appuyer sur leur bouton.

2. On the Go fournit le service à l'intérieur et à l'extérieur de la maison dans les endroits où la couverture du réseau cellulaire du fournisseur indépendant est disponible. Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture des services de téléphonie cellulaire du fournisseur indépendant. La portée du signal peut varier. Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer l'emplacement de l'utilisateur.

# Comment obtenir le service Lifeline

Lifeline est aujourd'hui le plus important service d'alerte médicale au Canada<sup>3</sup>. Lifeline aide les personnes âgées à se sentir plus en sécurité, confiantes et indépendantes à la maison ou en déplacement.

## Facile à utiliser

Les abonnés peuvent appuyer sur leur bouton d'aide à tout moment et n'importe où pour demander l'assistance dont ils ont besoin<sup>4</sup>.

## Détection de chute

Notre technologie de détection de chute peut automatiquement appeler de l'aide si une chute est détectée, même si les abonnés ne sont pas en mesure d'appuyer sur leur bouton d'aide<sup>1</sup>.

## Attentif

Les télésurveillants spécialement formés du service de surveillance canadien répondent en tout temps aux appels dans plus de 240 langues.

Chaque abonné décide de la façon dont il aimerait être aidé – par un voisin, un membre de sa famille ou les services d'urgence.



**Appelez dès  
aujourd'hui  
pour obtenir plus  
d'informations**

**1 800 LIFELINE  
1 800 543-3546**

**[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)**

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Si possible, les utilisateurs doivent toujours appuyer sur leur bouton.
2. On the Go fournit le service à l'intérieur et à l'extérieur de la maison dans les endroits où la couverture du réseau cellulaire du fournisseur indépendant est disponible. Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture des services de téléphonie cellulaire du fournisseur indépendant. La portée du signal peut varier. Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer l'emplacement de l'utilisateur.
3. Réclamation basée sur le nombre d'abonnés.
4. Couverture à l'intérieur et à l'extérieur de la maison est fournie là où la couverture du réseau cellulaire est disponible. La recharge du pendentif mobile est effectuée par l'abonné selon ses besoins en le connectant à son chargeur.

# Lifeline

Lifeline Canada  
95 Barber Greene Road, Suite 105  
Toronto, Ontario, Canada  
M3C 3E9  
Tel: 1-800-387-8120

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)