Vieillir en bonne santé

Prévention des chutes : Quelques conseils simples

La prévention des chutes est un sujet important pour les personnes âgées. Avec l’âge, les changements physiques et les problèmes de santé, y compris les médicaments prescrits pour traiter ces problèmes, augmentent le risque de chute. Si vous êtes une personne âgée, la prévention des chutes est essentielle au maintien de votre indépendance, de votre mobilité et de votre santé. En effet, les chutes constituent l’une des principales causes de blessures, d’hospitalisation et de longues périodes de réadaptation chez les personnes âgées. En mettant en œuvre des stratégies de prévention des chutes, vous pouvez réduire le risque de blessures, maintenir votre qualité de vie et réduire vos coûts de santé. Prévenez les chutes grâce à ces mesures simples.

**Discutez de vos médicaments avec votre médecin**

Dressez la liste des médicaments que vous prenez, avec ou sans ordonnance, pour en examiner les effets secondaires et les interactions avec votre professionnel de la santé. Les médicaments qui affectent votre capacité de réflexion peuvent augmenter le risque de chute. Discutez également des vertiges, des douleurs articulaires, de l’engourdissement des pieds ou de l’essoufflement que vous ressentez. Votre médecin peut évaluer votre force musculaire, votre équilibre et votre démarche, et vous recommander des stratégies de prévention des chutes.

**Restez actif et bougez**

Les activités sans mouvement brusque réduisent le risque de chute en améliorant la force, l’équilibre, la coordination et la souplesse. De nombreuses personnes âgées pratiquent la marche, le tai-chi, le yoga et l’aquaforme. Ces activités sont non seulement bénéfiques pour la santé, mais elles permettent également de socialiser — un autre élément clé pour vieillir en bonne santé.

**Portez des chaussures appropriées**

Marcher en chaussettes, porter des talons hauts, des chaussures à semelles lisses ou des pantoufles peut vous faire glisser, trébucher et tomber. Il est plus sûr de porter des chaussures plates et stables à semelles antidérapantes. Des chaussures adaptées permettent non seulement d’éviter les chutes, mais aussi de soulager les douleurs articulaires qui affectent votre capacité à pratiquer une activité.

**Améliorez l’éclairage et éliminez les dangers domestiques**

Veillez à ce que votre maison soit bien éclairée et éliminez tout risque de chute. Voici quelques mesures de prévention des chutes :

* Installez des veilleuses dans votre chambre, votre salle de bain et vos couloirs.
* Allumez les lumières avant d’entrer dans une pièce et de monter ou descendre les escaliers.
* Placez une lampe à portée de main de votre lit au cas où vous devriez vous lever au milieu de la nuit.
* Enlevez les carpettes ou fixez-les à l’aide d’un support antidérapant.
* Dégagez les allées des boîtes, des cordons et autres objets qui les encombrent.
* Placez hors des zones de passage les objets tels que les bacs à plantes, les tables basses, les lampadaires, les porte-revues et les repose-pieds.
* Utilisez des tapis antidérapants dans votre baignoire ou votre douche et asseyez-vous sur un siège de bain lorsque vous vous douchez.
* Rangez la vaisselle, la nourriture, les vêtements, les produits d’entretien et autres nécessités à portée de main.

**Utilisez des appareils d’assistance**

L’utilisation d’une canne ou d’un déambulateur peut vous aider à rester stable. D’autres dispositifs d’assistance peuvent également vous aider : des mains courantes des deux côtés des escaliers, des barres d’appui et une chaise en plastique pour la douche ou la baignoire, un siège de toilette surélevé et des marches antidérapantes pour les escaliers.