

Que faire si vous tombez?

- Parlez-en!
- Demandez à votre médecin ou à votre CLSC s'il existe des programmes ou des activités de prévention des chutes.
- Optez pour une mesure de protection : la télésurveillance, le téléphone sans fil, la visite de bénévoles, d'amis ou de membres de votre famille.
- Informez votre médecin lorsque survient une chute
 - 1 Lieu
 - 2 Date
 - 3 Heure de la chute
 - 4 Temps au sol
 - 5 Symptômes avant la chute
 - 6 Perte de conscience
 - 7 Douleurs ou blessures
 - 8 Liste des médicaments et produits naturels que vous prenez



Inscrivez-vous à un programme de prévention des chutes

Pour information et inscription

ÉquiLIBRE et MARCHÉ

Guichet d'accès pour la région de la Capitale-Nationale
418 651-3888

Services communautaires de langue anglaise Jeffery Hale :
418 684-5333, poste 11805

VIACTIVE et PIED

FADOQ-RQCA :
418 948-1722
1 800 828-3344

Visitez les sites Web :
ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE
ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

Prévention des chutes auprès des aînés



201906

VIACTIVE

PIED

ÉquiLIBRE

MARCHÉ

Continuum de services en prévention des chutes de la région de la Capitale-Nationale

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec 

fadoq
régions de Québec et Chaudière-Appalaches

Québec 

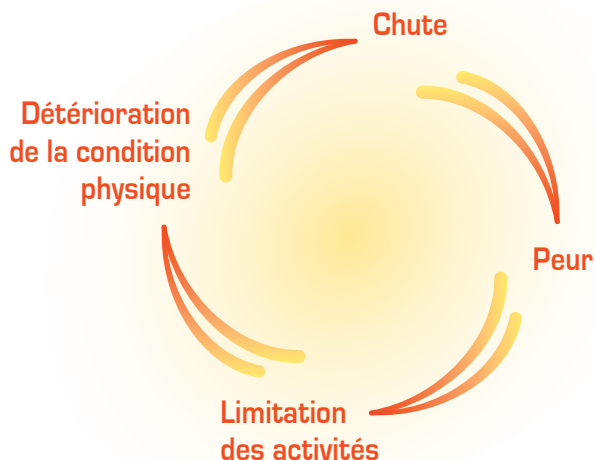
VRAI ou FAUX?

- 1 C'est normal de tomber quand on vieillit.
Faux : Ce n'est pas normal. On peut même prévenir les chutes.
- 2 Seules les personnes très vieilles tombent.
Faux : Dès 65 ans, le risque de chuter augmente.
- 3 Quand on fait une chute, on ne doit pas en parler car cela peut conduire à un hébergement.
Faux : En cas de chute, il est important d'en parler à son médecin et à sa famille pour maintenir son autonomie et trouver les moyens

Savez-vous que?

Chez les personnes de 65 ans ou plus...

- Les chutes sont fréquentes, 1 aîné sur 3 tombe chaque année.
- Les chutes sont la première cause de blessures.
- Les chutes peuvent diminuer l'autonomie.
- La peur de tomber à nouveau peut mener à une autre chute.



Comment prévenir les chutes?

- 1 **Mangez bien**
 - Prenez l'équivalent de 3 repas par jour (incluant les collations).
 - Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- 2 **Renforcez vos os**
 - Prenez suffisamment de calcium et de vitamine D selon les recommandations de votre médecin ou de votre pharmacien.
- 3 **Soyez actif**
 - Évitez de longues périodes d'inactivité.
 - Choisissez une activité physique qui vous plaît.
- 4 **Assurez-vous de la qualité de votre vision**
 - Faites vérifier votre vision au moins une fois par année.
- 5 **Assurez-vous que votre domicile est sécuritaire**
 - Dégagez les escaliers et les corridors.
 - Enlevez les carpettes.
 - Assurez-vous d'avoir un bon éclairage.
 - Gardez les objets utilitaires à votre portée.
 - Assurez-vous de la présence de barres d'appui et de tapis antidérapants dans la salle de bain.
- 6 **Utilisez une aide à la marche si elle vous a été conseillée.**
- 7 **Parlez à votre médecin si vous avez des étourdissements, des faiblesses ou des troubles de la marche ou d'équilibre.**
- 8 **Prenez vos médicaments tel qu'indiqué par votre médecin ou votre pharmacien.**
 - Informez-les si vous avez des effets secondaires et si vous prenez des produits naturels ou des médicaments en vente libre.
 - Discutez avec votre médecin de la possibilité de diminuer ou de cesser l'utilisation de médicaments pour dormir.
- 9 **Inscrivez-vous à un programme de prévention des chutes (voir au verso).**

Personne n'est à l'abri d'une chute, même pas vous!

