

Prévenir les chutes

Semaine nationale de la sécurité des aînés
du 6 au 12 novembre 2014

Conseils pour personnes âgées

N'utilisez d'échelle que sur des surfaces sèches, dures et planes et placez-vous au centre.

Fixez les tapis au sol ou enlevez-les.

Assurez-vous que les pièces, les couloirs et les seuils de porte sont bien éclairés.

Songez à installer des barres de soutien dans la douche ou la baignoire.

Laissez le passage libre entre le lit et la salle de bain.

Ne placez rien sur les escaliers, même temporairement.

Évitez d'être pressé!

Enlevez tout obstacle des zones passantes.

Rangez les articles lourds en bas dans les placards et les articles plus légers en haut.

Placez les numéros d'urgence près de votre lit et de tous les téléphones.

Assurez-vous que les allées, terrasses et escaliers sont antidérapants et en bon état et que des rampes ont été installées.

Portez des chaussures avec de bonnes semelles en caoutchouc. Évitez les pantoufles trop amples.

L'ordre du jour

- Faites le tour de votre maison et vérifiez si vous ne risquez pas de tomber ou de glisser : la plupart des chutes se produisent chez soi.
- Faites le plein de calcium & vitamine D : nos régimes alimentaires n'en contiennent pas assez.
- Vérifiez vos médicaments. Consultez votre médecin surtout si vous en prenez plus de trois par jour.
- Prenez rendez-vous pour faire contrôler votre vue au moins une fois par an après l'âge de 65 ans.
- Essayez le tai-chi, un exercice d'équilibre et de renforcement musculaire qui aide à réduire les risques de chute.