



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Éviter les comportements à risque

Chez les personnes âgées, les comportements à risque peuvent entraîner une augmentation des chutes et des blessures. Ainsi, en vieillissant, il peut être risqué de continuer à faire certaines choses que l'on avait l'habitude de faire plus jeune. En voici quelques exemples :

- Grimper seul sur une échelle
- Transporter des objets encombrants qui bloquent la vue
- Laisser le désordre s'accumuler chez vous
- Être pressé et ne pas faire attention à l'endroit où vous mettez les pieds

Pourquoi éviter les risques?

En vieillissant, nous devons tous être conscients de nos forces et de nos faiblesses physiques. Une telle prise de conscience peut vous aider à évaluer votre risque de chute et à éviter de tomber. Les chutes peuvent entraîner des blessures graves chez les personnes âgées. Dans certains cas, ces blessures ont des effets durables sur la santé et la capacité à vivre de manière autonome. Il peut être dangereux d'être trop confiant.

Consommation d'alcool et d'autres substances

Faites attention à ce que vous consommez, car l'alcool et d'autres substances peuvent augmenter le risque de chute. Portez attention à tout changement dans votre équilibre ou à tout autre facteur qui pourrait nuire à votre sécurité. Les personnes âgées doivent être particulièrement prudentes lorsqu'elles consomment les substances suivantes :

- Médicaments prescrits ou en vente libre. Prêtez une attention particulière à tout ce qui vous détend, vous aide à dormir ou améliore votre humeur. Faites preuve de rigueur dans la prise de tous vos médicaments et notez leurs effets sur votre état de santé. Ne prenez pas vos médicaments au mauvais moment ou de la mauvaise manière. Mélanger certains médicaments peut entraîner des conséquences graves.
- Produits à base de cannabis sous toutes leurs formes. Il peut être difficile de gérer votre niveau de consommation si vous mangez des produits comestibles infusés au cannabis tel que les bonbons gélatineux, chocolats ou autres confiseries.
- Boissons alcoolisées telles que la bière, le vin et les boissons distillées. Avec l'âge, l'organisme peut devenir plus sensible aux effets de l'alcool. En plus, comme l'alcool ne doit pas être consommé avec de nombreux médicaments, nous recommandons aux personnes âgées d'être particulièrement prudentes lorsqu'elles consomment de l'alcool. Lisez les étiquettes de tous les nouveaux médicaments. Surveillez les nouveaux effets secondaires liés à la consommation d'alcool.

Appareils fonctionnels

Les appareils fonctionnels aident les gens à poursuivre leurs activités quotidiennes en toute sécurité. Chez les personnes âgées, l'utilisation appropriée des appareils fonctionnels peut contribuer à réduire le risque de chute. Si vous avez besoin d'un appareil fonctionnel mais que vous choisissez de ne pas l'utiliser, vous augmentez votre risque de chute et de blessures connexes. Par exemple :

- Si vous avez une canne ou une marchette, mais vous ne l'utilisez pas.
- Si vous avez des lunettes, mais vous ne les portez pas.
- Si vous avez une prothèse auditive, mais vous ne l'utilisez pas.
- Si votre baignoire est équipée d'un siège de bain ou de barres d'ancrage, mais vous ne les utilisez pas.

Autrement dit, si vous avez un appareil fonctionnel, utilisez-le. S'il ne vous convient pas, parlez-en à un ergothérapeute, à un physiothérapeute ou à votre fournisseur de soins de santé primaires pour trouver d'autres solutions.

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca

