



Trouver
L'équilibre

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Vérifiez vos médicaments

Les personnes âgées veulent vivre une vie active et indépendante. En vieillissant, les effets que certains médicaments ont sur vous peuvent changer et faire augmenter vos risques de chutes.

Les médicaments qui vous font relaxer, vous aident à dormir ou améliorent votre humeur peuvent faire augmenter vos chances de tomber.

Gardez votre indépendance

N'importe qui peut tomber, mais à mesure que vous vieillissez, le risque devient plus grand. Chaque année, une personne âgée sur trois aura une chute. La prévention des chutes ne consiste pas uniquement à arrêter les chutes avant qu'elles ne surviennent. C'est une façon de garder son indépendance.

Pour apprendre davantage à propos de la prévention des chutes, visitez www.trouverlequilibrenb.ca

Prenez des mesures pour prévenir une chute !

- Une fois par an, demandez à votre médecin ou votre pharmacien de passer en revue tous les médicaments que vous prenez.
- Parmi les médicaments, on compte les médicaments sur ordonnance, les pilules en vente libre, les vitamines et les suppléments à base de plantes médicinales.
- Si votre médication vous fait sentir somnolent ou étourdi, parlez avec votre pharmacien ou médecin. Ils auront peut-être besoin de changer le type, la dose ou le moment de la journée que vous les prenez.
- Certains médicaments peuvent causer une chute de votre pression artérielle, ce qui pourrait augmenter votre risque de chute.
- L'alcool peut avoir un effet sur vos médicaments. Soyez prudent. Parlez à votre médecin ou pharmacien.
- Utilisez seulement une pharmacie pour remplir vos prescriptions et gardez une liste courante de vos médicaments dans votre portefeuille et à la maison.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé comment faire face à des problèmes de sommeil sans prendre des pilules pour dormir.
- Ne partagez pas vos médicaments sur ordonnance ou ne prenez pas les médicaments prescrits d'une autre personne.
- Regardez pour les médicaments expirés et retournez les produits périmés à votre pharmacien.

Avec chaque nouvelle prescription, posez les questions suivantes à votre médecin ou pharmacien :

- Pour quelle raison ce médicament est-il utilisé ?
- Quand et comment devrais-je le prendre ?
- Pendant combien de temps dois-je le prendre ?
- Quels sont les effets secondaires possibles ?
- Est-ce que cela va augmenter mon risque de chuter ?
- Que devrais-je faire si je ressens des effets secondaires ?
- Que devrais-je faire si j'oublie une dose ?
- Est-ce qu'il y aura un effet sur les autres médicaments que je prends ?
- Devrais-je éviter certains aliments ou boissons ?
- Que doit être fait pour surveiller ce médicament ?

D'autres conseils utiles :

Demandez à votre pharmacien, médecin ou infirmier si vous :

- Avez des problèmes à avaler vos médicaments
- Avez des problèmes à ouvrir vos médicaments ou à manipuler vos pilules
- Avez de la difficulté à lire les étiquettes de vos médicaments
- Avez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos médicaments

Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement
Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER
Évitez que cela vous arrive
www.trouverlequilibrenb.ca