



Trouver
L'équilibre

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Gardez votre maison en toute sécurité

Les personnes âgées veulent vivre une vie active et indépendante. La maison est un lieu commun pour les blessures à la suite d'une chute. Les chutes sont souvent attribuables aux dangers qui sont facilement ignorés, mais importants à corriger.

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 !

Éclairiez votre chemin

- Des voies mal éclairées causent des ombres qui peuvent cacher des dangers.
- Allumez les lumières avant d'entrer dans une salle.
- Prenez une pause afin de permettre à vos yeux le temps de s'ajuster au changement de lumière.
- Ayez une lumière proche de votre lit avec un interrupteur qui est facilement accessible.
- Gardez les voies à l'intérieur et l'extérieur bien illuminer. Utilisez des veilleuses et des lumières à détecteur de mouvement.
- Remplacez les lumières brûlées.

Créez une maison sans dangers de trébuchements

- L'encombrement et les obstacles peuvent causer des glissements, des chutes et des fractures aux hanches.
- Gardez les voies dégagées de tous meubles ou câbles.
- Retirez les paillasons et les tapis ou utilisez du ruban pour fixer les coins au sol.
- Gardez un téléphone sans fil ou un téléphone cellulaire à portée de main.
- Faites attention pour des choses qui pourraient vous faire chuter tel que des animaux domestiques ou des seuils de porte.

Sécurité dans la salle de bain

- Installez des barres d'appui pour votre bain, douche et toilette.
- Ayez votre papier de toilette à portée de main.
- Utilisez des tapis antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur de vos bains et vos cabines de douches.
- Gardez une veilleuse allumée dans votre salle de bain.

Restez stable dans les escaliers

- Les escaliers sont une place commune pour les chutes.
- Ayez des main-courantes de chaque côté de votre escalier et vérifiez qu'elles sont bien sécurisées.
- Assurez-vous que vous pouvez voir les marches devant vous. Utilisez les main-courantes en tout temps.
- Quand vous transportez des choses, ne les laissez pas bloquer votre vu. Gardez une main libre afin de tenir la main-courante.
- Gardez vos escaliers bien illuminés. Ayez des interrupteurs d'éclairage en haut et en bas de vos escaliers.
- Gardez vos escaliers dégagés sans encombrement.

En dehors de la maison

- Surveillez pour des surfaces inégales, des fissures dans les trottoirs, des bordures ou pentes non identifiées.
- Évitez des surfaces mouillées telles que des flaques, la neige ou la glace.
- Utilisez des crampons sur vos bottes pour vous aider à maintenir votre équilibre sur des surfaces glissantes.
- Portez une attention particulière quand vous êtes dans des endroits non familier.
- Surveillez pour des obstacles tels que d'autres personnes, des voitures, des animaux domestiques et des kiosques à journaux.

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