

Prévention des chutes



Chaque année, on estime qu'une personne aînée sur trois, âgée de 65 ans et plus, est susceptible de tomber au moins une fois. La bonne nouvelle est que la plupart des chutes sont prévisibles et évitables.



Les faits

- Les chutes sont la principale cause de blessures chez les Canadiens aînés.
- Chaque année, 20 à 30 % des personnes aînées sont victimes d'une ou de plusieurs chutes.
- Les chutes sont la cause de 85 % des hospitalisations liées à des blessures chez les personnes aînées.
- Les chutes sont la cause de 95 % de toutes les fractures de la hanche.
- 50 % de toutes les chutes entraînant une hospitalisation se produisent à domicile.

Conseils pour prévenir les chutes

- Vérifiez que votre maison ne présente pas de risques de chute.
- Portez des chaussures confortables avec des bonnes semelles souples en caoutchouc.
- Utilisez des appareils d'assistance si vous êtes instable. Veillez à ce qu'ils soient adaptés par un professionnel.
- Faites de l'exercice quotidiennement pour améliorer votre force et votre équilibre.
- Passez régulièrement en revue tous vos médicaments avec votre médecin et votre pharmacien.

Mangez régulièrement, buvez beaucoup d'eau et limitez votre consommation d'alcool.

Mangez régulièrement, buvez beaucoup d'eau et limitez votre consommation d'alcool.

Prenez votre temps pour changer de position et lorsque vous utilisez les escaliers.

Informez votre médecin si vous vous sentez faible, étourdi ou instable. Ce ne sont pas des signes normaux de vieillissement.

Après une chute

- Faites une pause et prenez un moment avant de bouger.
- Vérifiez que vous n'êtes pas blessé.
- Si vous êtes blessé,appelez les secours. Restez au chaud.
- Si vous n'êtes pas blessé, rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.
- Tenez-vous debout en utilisant les meubles comme support.
- Soulagez la douleur et l'enflure.

janvier 2023

 Les mercredis et dimanches, les aînés de 65 et plus voyagent sans frais !

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
1 	2	3	4		5	6
Jour de l'An						7
8 	9	10	11		12	13
15 	16	17	18		19	20
						21
						Journée mondiale de la religion
22 	23	24	25		26	27
	Nouvel An chinois		Journée Bell Cause pour la cause			Paiement SV/RPC
29 	30	31				<p>Marquez vos calendriers ! Chaque mercredi est la Journée des aînés à Ontario Medical Supply. Économisez 10 %* sur tous les achats en magasin. *Des conditions s'appliquent.</p>



- SÉCURITÉ DE LA SALLE DE BAIN
- SIÈGE ET MOBILITÉ
- SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU

- STOMIE
- COMPRESSION
- INCONTINENCE

3 LOCATIONS À OTTAWA
POUR MIEUX VOUS SERVIR

 Magasin Principal d'Ottawa
1100, rue Algoma

 L'Hôpital d'Ottawa
501, chemin Smyth

 Carrefour Santé Aline-Chrétien
2225, chemin Mer-Bleue

