

6 conseils pour éviter **LES CHUTES**



Pour beaucoup de personnes âgées, le risque de chutes peut être une véritable source d'angoisse. C'est pourquoi il est important de connaître les modifications à apporter à son habitat et/ou ses habitudes afin d'aider à prévenir ces situations.



1.

Une maison dégagée, lumineuse et adaptée

Pour prévenir les chutes, votre maison doit être adaptée. Fixez les câbles, ne laissez pas d'objets sur le sol, veillez à la luminosité et rangez vos affaires à portée de main. Ajoutez des barres d'aides/d'appui si nécessaire dans votre douche, votre lit et/ou vos escaliers. Si besoin, rehaussez votre lit ou vos fauteuils afin de vous lever plus facilement. Enfin ajoutez un tapis antidérapant dans votre douche et des téléphones dans les pièces principales. N'hésitez pas à faire appel à un ergothérapeute pour vous aider à adapter vos besoins.

2.

Une alimentation bien pensée

Pour prévenir les chutes, il est important de veiller à votre alimentation. Ainsi, veillez à conserver 3 repas par jour et 2 collations si nécessaire. De plus, consommez régulièrement des aliments riches en protéines, en calcium et vitamine D pour des muscles et des os en bon état. Buvez régulièrement, d'autant plus pendant et après l'effort, afin de prévenir la déshydratation. En revanche, limitez votre consommation d'alcool. Enfin, pesez-vous une fois par mois pour prévenir la dénutrition.



3.

Des déplacements doux

Évitez de vous précipiter. Que le téléphone sonne ou que l'on sonne à la porte, prenez votre temps. Et n'oubliez pas de porter des chaussures ou des chaussons avec des semelles antidérapantes. Vous pouvez également faire appel à une société comme Présence Verte pour vous faire équiper d'un bracelet ou d'un collier d'alarme, utile en cas de chute.

4.

Du sport adapté

Une activité physique adaptée peut être d'une grande aide. Le renforcement musculaire contribue à prévenir la fonte musculaire et l'équilibre réduit le risque de chute. Quant à la souplesse, elle aide à préserver l'élasticité des muscles. Avant de vous lancer, consultez votre médecin traitant afin de faire le point sur vos besoins et vos possibilités. En attendant, tenez-vous debout dès que possible afin de travailler votre équilibre.



5.

De l'activité même après une chute

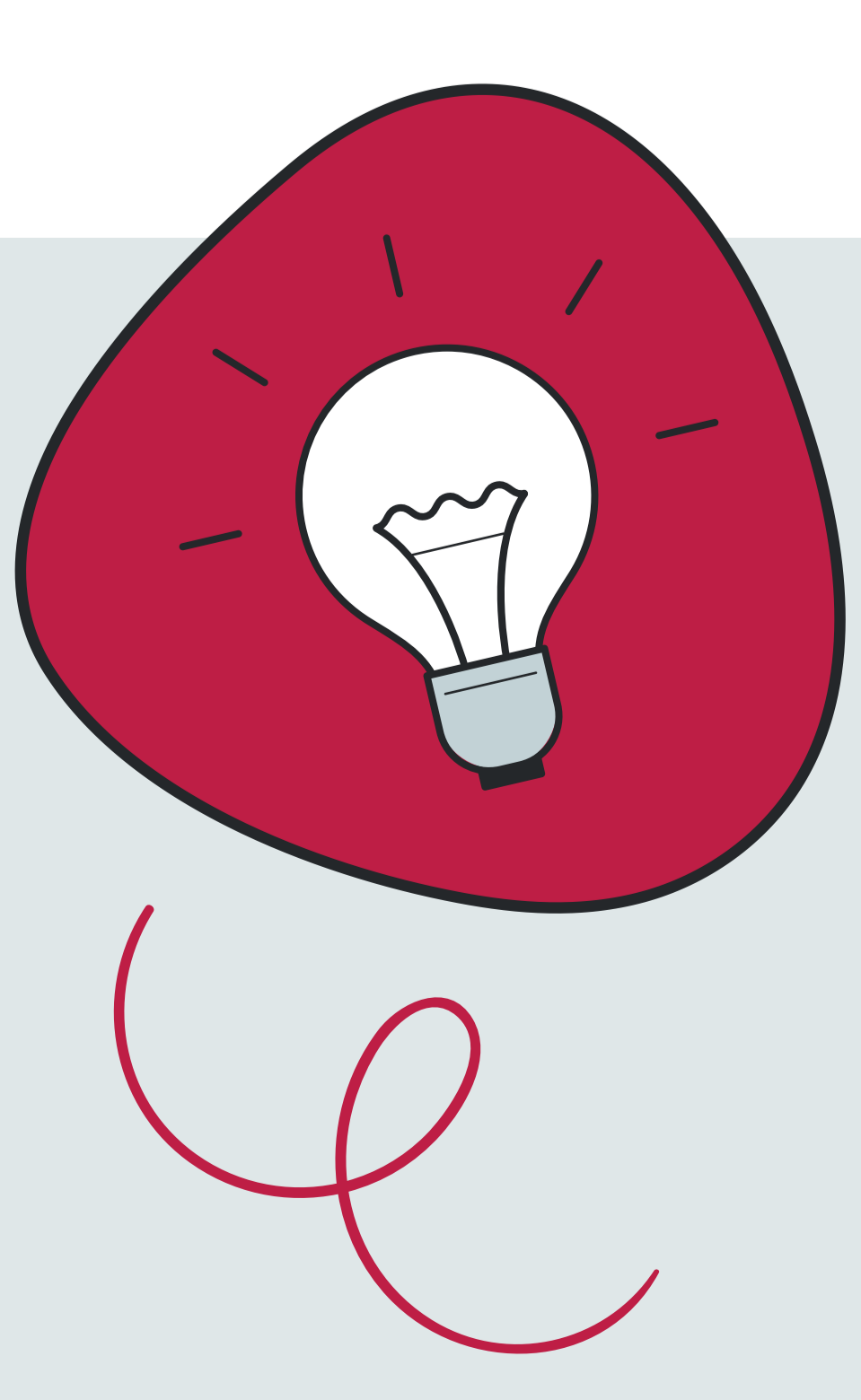
En cas de chute, la peur de retomber peut s'emparer de vous et réduire votre activité physique. Or, à termes, cette réduction des sorties peut conduire à une perte des capacités motrices. Ainsi, analysez le pourquoi de votre chute ou de vos « presque chutes » et si nécessaire faites un ajustement dans votre équipement par exemple. Mais surtout, n'arrêtez pas de bouger.



6.

Une santé sous surveillance

Surveiller votre état de santé est essentiel pour prévenir les chutes. Veillez à vous rendre régulièrement chez votre médecin traitant, à surveiller votre vue et votre audition.



En cas de chute, appelez à l'aide si vous pensez pouvoir être entendu. Si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à portée de main, utilisez-le. Si tel n'est pas le cas, essayez de vous glisser jusqu'au téléphone ou dans une pièce où vous pourrez être entendu.

En attendant les secours, prenez une position confortable et si vous le pouvez, placez un coussin sur votre tête et un vêtement chaud sur votre corps. Si possible, bougez vos articulations légèrement pour soutenir la circulation sanguine et éviter les raideurs.