

Recommandations pour prévenir le risque de chute

Restez actifs !

La pratique d'un exercice régulier comme la marche doit faire partie de votre vie quotidienne



Utilisez des aides à la marche



Les cannes de marche et les déambulateurs ne doivent pas vous faire honte, ils sont là pour vous éviter de tomber. Pensez à les faire régler à votre hauteur.

Libérez votre espace

Avant de vous déplacer, regardez où vous mettez les pieds ! Un sol glissant ?



**Nettoyez-le ! Des tapis ? Supprimez-les !
Supprimez les obstacles qui peuvent gêner vos déplacements.**



Choisissez des vêtements et des chaussures adaptés



Pour les vêtements, ne portez pas de vêtements trop longs sur lesquels vous pourriez marcher, ou trop larges qui peuvent s'accrocher à vos meubles. Pour les chaussures, préférez un modèle adapté qui maintien parfaitement votre pied et si possible sans lacets.

Éclairez suffisamment



Même si l'heure est aux économies d'énergie, votre habitation doit être assez lumineuse pour que vous puissiez y voir tous les obstacles. Installer des interrupteurs à côté du lit, cela vous évitera de vous déplacer dans la nuit.

Contrôlez votre vision

Faites contrôler votre vision par un professionnel de santé régulièrement. Si vous devez porter des lunettes, ne les négligez pas et portez les aussi souvent que nécessaire.



Placez de l'adhésif

Utilisez du scotch coloré sur le rebord de vos marches pour les repérer facilement. N'hésitez pas à appliquez des bandes adhésives antidérapantes dans votre salle de bain pour éviter les risques de chute



Appuyez vous

Posez des rampes des 2 côtés de votre escalier pour monter et descendre en toute sécurité. Installez également des barres d'appui dans la salle de bain et n'utilisez surtout pas les portes serviettes qui ne sont pas conçus pour supporter le poids d'une personne



Asseyez-vous

Si vous éprouvez des difficultés à rentrer ou sortir du bain utilisez un siège de bain. Lorsque vous effectuez des travaux manuels ou des tâches ménagères (préparation du repas, repassage), n'hésitez pas à vous asseoir pour éviter une chute due à la fatigue.

Gardez vos objets à portée de main

Gardez votre téléphone à côté de vous. Cela vous évitera de vous précipiter pour y répondre en risquant de tomber. Pensez à vous équiper d'un téléphone sans fil pour pouvoir toujours le garder auprès de vous.



Ralentissez

La précipitation est votre ennemie. Prenez votre temps, vous diminuerez ainsi vos risques de chute.

Apprenez à connaître votre traitement

Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires (endormissement, vertiges...) qui peuvent favoriser les chutes. Contactez votre pharmacien pour connaître les effets secondaires de votre traitement.



Reposez-vous



Le manque de sommeil augmente les risques de maladresse et diminue votre concentration. Si vous vous sentez fatigué, reposez-vous.

Prenez du temps pour vous

Le stress peut causer des problèmes d'équilibre et affecter votre perception. Détendez-vous : essayer la méditation, prenez un livre ou appelez un(e) ami(e).



Apprenez à vous connaître

Lorsque l'on devient plus âgée, il y a des choses qui deviennent plus difficile à réaliser, voire impossible. N'acceptez pas l'invitation de votre voisin à une randonnée équestre, sauf si monter à cheval est votre lot quotidien !

Demandez de l'aide

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide. On est tous amené à le faire même quand on est plus jeune. Mais si vous rencontrez souvent les mêmes problèmes, pensez à des solutions qui vous permettront de garder votre indépendance.

