

## UNE PROBLÉMATIQUE PRÉOCCUPANTE

# LA PRÉVENTION DES CHUTES: UNE PRIORITÉ!

**Saviez-vous que les chutes sont la principale cause d'hospitalisation pour blessures chez les Canadiens âgés et qu'elles peuvent même mener à la mort? C'est pourquoi il est primordial de prévenir les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus.**

Les chutes chez les aînés représentent un problème important de santé publique. On estime que chaque année, de 20 à 30% des personnes âgées chutent. «Malheureusement, les chutes peuvent avoir des conséquences directes sur l'état de santé et l'autonomie des aînés», affirme Denise Pilon, responsable du Colloque 2015, de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR). En effet, bien que les chutes n'occasionnent pas toujours des blessures, elles peuvent entraîner des conséquences graves telles des fractures, des luxations ou des traumatismes cérébraux. «Les fractures de la hanche constituent une des conséquences les plus sérieuses des chutes», assure M<sup>me</sup> Pilon. 20% des aînés victimes d'une telle fracture décèdent dans l'année qui suit.

«Retourner à domicile, après avoir été victime d'une chute, peut comporter des difficultés pour une personne âgée. Souvent mal connus, ou peu disponibles, des programmes d'adaptation domiciliaire et des services à domicile existent et permettent de satisfaire le besoin d'assurer sécurité, dignité et autonomie des aînés.»

— **Denise Pilon**,  
de l'Association québécoise de  
défense des droits des personnes  
retraitées et préretraitées (AQDR)

### DES CAUSES MULTIPLES

«De nombreux facteurs peuvent rendre les personnes âgées plus vulnérables aux chutes», indique M<sup>me</sup> Pilon. Parmi ces facteurs, on trouve les problèmes de mobilité, les troubles visuels, les déficits cognitifs, la polymédication ou la prise de certains médicaments, la malnutrition, l'inactivité, la consommation excessive d'alcool, le port de chaussures inappropriées et les dangers environnementaux comme un escalier trop étroit. Cela dit, contrairement à ce que bien des gens pensent, c'est à la maison que surviennent près de la moitié des chutes chez les aînés.

### DES MESURES PRÉVENTIVES

Personne n'est à l'abri des chutes, mais quelques mesures simples peuvent aider à les prévenir telles:

- **Mangez sainement.** Une saine alimentation aide à maintenir force musculaire, résistance et équilibre. Pour vous assurer de bien manger, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

- **Demeurez actif physiquement.** Faites ce que vous pouvez pour maintenir votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire. Consacrez du temps à de l'activité physique modérée chaque jour ou presque.

- **Attention à la médication.** Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les effets secondaires que peut entraîner le fait de combiner des médicaments prescrits et des médicaments en vente libre. Demandez-leur aussi si vous pouvez consommer de l'alcool avec vos médicaments.

- **Rendez votre domicile sûr.** Pour améliorer la sécurité de votre domicile : dégagez les lieux de passage, améliorez l'éclairage, faites poser un revêtement de sol antidérapant, etc. N'hésitez pas à demander de l'aide, au besoin.

### UN COLLOQUE À NE PAS MANQUER!

Le 8 octobre prochain, participez au **Colloque Prévenir les chutes chez les aînés à domicile – Mon autonomie j'y tiens!** qui aura lieu à l'Hôtel Gouverneur de la Place Dupuis à Montréal. Organisé par l'AQDR, ce colloque porte sur les chutes accidentelles des aînés à domicile. Vous pourrez entre autres assister à des conférences sur les causes, les conséquences et la prévention des chutes chez les aînés à domicile.

Pour informations et inscriptions, consultez l'adresse [www.aqdr.org/colloque2015](http://www.aqdr.org/colloque2015) ou téléphonez au 514-935-1551 (1 877-935-1551).



## COLLOQUE PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS À DOMICILE. MON AUTONOMIE J'Y TIENS!

Invitée d'honneur : Régine Laurent, présidente FIQ

Animatrice : Françoise Guénette, journaliste

Conférences, panels, kiosques

Judi 8 octobre 2015, de 8 h 30 à 16 h 30

Hôtel Gouverneur Place Dupuis à Montréal

Informations et inscriptions : [aqdr.org/colloque2015](http://aqdr.org/colloque2015)

514 935-1551 | 1 877 935-1551



**AQDR**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**Pour eux, pour moi,  
JE FAIS  
MON MANDAT.**

L'inaptitude peut survenir à tout âge.  
Soyez prévoyant, préparez votre mandat maintenant.  
Consultez le

[www.curateur.gouv.qc.ca/mandat](http://www.curateur.gouv.qc.ca/mandat) 1 800 363-9020

Curateur public  
Québec

