

# Votre guide pour une vie autonome - Que faire pour diminuer les risques de chutes

## Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

Voici quelques conseils pour rester fort et diminuer vos risques de chutes.

### Commencez un programme d'activité physique régulier

- Privilégiez des exercices qui améliorent l'équilibre et la coordination tels que le tai-chi offert dans votre centre communautaire local ou profitez du programme de conditionnement physique « *Get Up & Go!* » offert dans la plupart des communautés desservies par Fraser Health. Pour en savoir plus sur « *Get Up & Go!* », lisez la rubrique « **Programmes pour vous aider à réduire les chutes et les blessures** » en page 5.
- Un manque d'activité physique est source de faiblesse.
- L'exercice vous rendra plus fort et vous aidera à mieux vous sentir. Consultez les exercices suggérés aux pages 6 et 7.



**« Être actif physiquement est une des façons les plus importantes de réduire le risque de chutes. »**

### Demandez à votre prestataire de soins d'examiner vos médicaments



- Demandez à votre médecin ou à un pharmacien de vérifier si un de vos médicaments peut provoquer de la somnolence ou des étourdissements et accroître votre risque de chute.
- Plus on avance en âge, plus les effets des médicaments changent. Consultez votre médecin ou pharmacien régulièrement pour passer en revue les différents médicaments que vous prenez.

### Faites régulièrement vérifier votre vue

- Il est conseillé de faire un examen des yeux au moins une fois par an.
- Il se peut que vos lunettes ne soient pas adaptées à votre vue ou que votre vision soit limitée par un problème ophtalmologique comme un glaucome ou des cataractes.

### Rendez votre domicile plus sécuritaire

- Complétez la liste de contrôle en page 3 pour trouver des moyens de rendre votre domicile plus sécuritaire.
- Retirez les petits tapis ou utilisez du ruban double-face pour les empêcher de glisser.
- Mettez des chaussures à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur de votre domicile. Mettez des pantoufles bien ajustées avec une semelle antidérapante et un rebord qui couvre le talon. Essayez de ne pas marcher pieds nus ou avec des chaussettes.
- Améliorez l'éclairage dans votre maison.