Chutes: les prévenir

Une chute, à domicile ou à la maison, peut provoquer divers problèmes : ecchymose (un bleu), contusion, entorse, plaie, fracture.

Avec l'âge, les chutes peuvent devenir plus fréquentes. Elles peuvent avoir des conséquences plus graves, notamment en raison d'une ostéoporose qui rend les os plus fragiles.

Vous pouvez **agir pour prévenir les chutes**.

- Il est recommandé d'avoir une **activité physique régulière**, le plus longtemps possible (la marche notamment).
- Veillez aussi à consommer suffisamment de **calcium** dans votre alimentation, pour renforcer votre ossature.
- Choisissez de bonnes **chaussures et pantoufles, bien adaptées** à votre pied, fermées et de préférence sans talon.
- Pensez à l'**aménagement de votre logement**: les fils électriques et téléphoniques doivent être fixés le long des murs pour éviter qu'on s'y prenne les pieds; placez des antidérapants sous les tapis et fixez-en les coins au sol (avec des bandes adhésives à double face);l'éclairage doit être suffisant dans tous les lieux de passage et dans les escaliers, avec des interrupteurs près des portes.
- Installer des barres d'appui dans la salle de bain ou aux toilettes est souvent une initiative utile.

Faites contrôler votre état de santé par votre médecin, sans tarder, si vous avez des troubles de l'équilibre, si vous avez l'impression de trébucher facilement, si vous vous sentez instable par moments.

Votre médecin vous conseillera peut-être de pratiquer des activités pour améliorer votre équilibre: ateliers de

prévention des chutes, ateliers « équilibre », Tai Chi.

Mise à jour 15/09/2021

Brochure Solival, Prévention des chutes chez les personnes âgées

Brochure Solidaris, Prévention des chutes chez la personne âgée