

Comment éviter de chuter ?

Quelques conseils simples

Objectif : Minimiser le risque de chute tout en préservant votre mobilité et votre indépendance.



1. Aménager le domicile

Attention :

- au parquet ciré
- au carrelage mouillé
- au tapis mal fixé
- à la baignoire glissante
- à l'éclairage insuffisant
- à l'encombrement de l'espace
- au lit ou siège trop haut ou trop bas
- aux rangements difficilement accessibles
- aux chaussures et chaussons trop grands.

- ✓ Dégager les lieux de passage (enlever les obstacles).
- ✓ Les tapis doivent être munis d'antidérapants.
- ✓ Assurez-vous de la stabilité des objets sur lesquels vous montez ou vous vous appuyez.
- ✓ Assurez-vous du bon éclairage du domicile, évitez les zones d'ombre.
- ✓ Aidez-vous d'un appui comme une rampe, une canne etc.

2. Pratiquer une activité physique adaptée

- ✓ Pratiquez des exercices d'assouplissement, d'endurance (la marche par exemple), du renforcement musculaire et l'entraînement de l'équilibre, des activités de mobilisation (montée et descente d'escaliers avec une rampe, marche accompagnée à l'extérieur).
Bougez tous les jours, marchez.
- ✓ Sortez, faites fonctionner vos membres, vos muscles et votre tête.

3. Bien manger tout en se faisant plaisir

- ✓ 3 repas équilibrés par jour
- ✓ Une alimentation variée
- ✓ Consommez des produits laitiers, et buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Cela permet de lutter contre l'ostéoporose.

4. Faire contrôler sa vue et son audition régulièrement



Les conseils du médecin :

- ✓ Les levés brutaux et les mouvements brusques de la tête sont déconseillés.
- ✓ Parfois le médecin pourra faire intervenir un kiné pour la mise en place d'un programme rééducatif associant exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'endurance.
- ✓ Il vous enseignera la manière de vous relever.