Comment choisir une chaussure pour prévenir les chutes

Quelques recommandations pour bien choisir une chaussure. Il est important de s'y référer lorsque vous achetez des chaussures.

L'arrière du talon (contrefort) est suffisamment haut pour le supporter et l'empêcher de glisser.

La hauteur du talon ne devrait pas dépasser 3/8 po (1 cm).

Le talon est large et plat pour fournir une meilleure stabilité.

Pour avoir une meilleure stabilité, l'épaisseur de la semelle intermédiaire ne devrait pas dépasser 1 po (2,54 cm).

Pour un confort ultime, et pour permettre aux pieds d'enfler, plusieurs ajustements existent : attaches en velcro, lacets élastiques ou bandes élastiques latérales.

L'avant doit être de forme arrondie et assez large pour permettre aux orteils de bouger.

La longueur ne dépasse pas le gros orteil de plus de 1/4 po (0,64 cm).

La semelle d'usure devrait fournir une bonne adhérence, sans coller au tapis.

Gardez votre autonomie, évitez les chutes !

Document fourni par Finding Balance Alberta, adapté et révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Québec

Bien connaître tous ses médicaments

La prise de médicaments peut être un facteur de risque lié aux chutes.

Lorsqu'on vieillit, il peut arriver de prendre plus d'un médicament.

Questionnez votre pharmacien ou votre médecin :

- Pourquoi dois-je prendre chacun de ces médicaments?
- Quels sont les effets secondaires connus de mes médicaments?
- Si je ressens des effets secondaires, que dois-je faire?
- Si j'oublie de prendre une dose, que dois-je faire?
- Quelles sont les contre-indications liées à l'alcool, autres boissons ou nourriture?

La plupart des médicaments peuvent avoir des effets secondaires. En particulier, les médicaments de type « psychotrope » ou pour traiter les maladies cardiovasculaires peuvent avoir un effet sur l'équilibre. Ces médicaments peuvent provoquer des chutes parce qu'ils causent souvent un état de somnolence ou des étourdissements. N'hésitez pas à en parler avec un médecin, un pharmacien ou une infirmière.

Agissez maintenant pour améliorer votre connaissance des médicaments que vous prenez.

- Sachez que les médicaments de type psychotrope qui aident à relaxer, à dormir ou à améliorer votre humeur peuvent augmenter vos risques de faire une chute.
- Suivez toujours la posologie des médicaments.
- Parlez à votre pharmacien qui connaît votre dossier et peut vous donner des informations spécifiques sur vos médicaments.
- Maintenez une liste à jour des médicaments que vous prenez à la maison et dans votre portefeuille.
- Ne partagez pas vos médicaments de prescription.
- Évitez de prendre des médicaments expirés et rapportez-les toujours dans une pharmacie.

Il est important de ne pas arrêter sa médication sans avoir consulté un médecin, une infirmière ou un pharmacien. Vous vous mettez à risque de symptômes de sevrage, de chutes ou autres effets secondaires.

Gardez votre autonomie, évitez les chutes !

Document fourni par Finding Balance Alberta, adapté et révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Québec

Faites vérifier votre vision !

Lorsqu'on vieillit, il est important de visiter un optométriste tous les ans.

La vision est très importante pour planifier ses déplacements, pour s'orienter dans l'espace et pour maintenir sa posture. Les changements à votre vision peuvent augmenter vos risques de faire une chute et de vous blesser.

Avec le temps…

- les yeux prennent plus de temps à s'habituer aux changements de lumière ;
- il est plus difficile de détecter les objets, particulièrement la nuit ;
- la perception des distances peut changer ;
- vous pourriez développer des maladies telles que la cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire.

Agissez maintenant pour améliorer votre vision ou pour maintenir la santé de vos yeux.

- Toutes les pièces de la maison devraient être bien éclairées et d'intensité similaire.
- Ajoutez des lumières à détection de mouvements ou des veilleuses dans les corridors ainsi que dans la salle de bain.
- Portez des lunettes qui vous protègent des rayons du soleil, même l'hiver.
- Marquez le bord de vos marches ou escaliers avec une bande antidérapante.

Vous portez des lunettes à double foyer ou à foyer progressif…

- vous pourriez avoir de la difficulté à monter ou à descendre les escaliers;
- faites attention avec le bord du trottoir.

Il est difficile de bien voir le sol avec ce type de lunettes. Parlez-en à un optométriste.

Le saviez-vous ?

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) prend en charge les frais de l'examen visuel chez l'optométriste une fois par année pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Un médecin ophtalmologiste qui vous suit déjà peut procéder à votre examen annuel. N'attendez plus, c'est gratuit !

Gardez votre autonomie, évitez les chutes !

Document fourni par Finding Balance Alberta, adapté et révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Québec

Pour prévenir les chutes : apprendre à marcher comme un pingouin

Porter des bottes anti-dérapantes ou des crampons

Regarder où mettre les pieds

Faire de petits pas en traînant presque les pieds

Marcher les pieds écartés, en forme de V

Se pencher légèrement vers l'avant en marchant

Garder les mains libres, pas dans les poches

Avancer « lentement »

santemontreal.ca/hiverensante

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec