

# FindingBalance

**Évitez les chutes avant  
qu'elles ne surviennent**



**N'importe qui peut tomber, mais à votre âge, le risque est plus grand. Les chutes sont la principale cause de blessures graves chez les adultes plus âgés. Tous les ans, 1 aîné(e) albertain(e) sur 3 tombera. Mais rassurez-vous, vous pouvez prendre des mesures pour éviter les chutes.**

**Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec  
Health Link Alberta sans frais au 1-866-408-LINK (5465)**

**[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)**

# Soyez actif(ve)!



## Exercice pour la force et l'équilibre

- L'activité physique et l'exercice réguliers peuvent améliorer la force musculaire, améliorer l'équilibre et aider à prévenir les chutes.
- Demandez à votre médecin ou fournisseur de soins de santé quel type de programme d'exercice vous convient le mieux.
- Faites au moins 30 minutes d'activité par jour.
- Marchez, dansez, nagez ou suivez un cours d'exercice.

# Vérifiez vos médicaments!

## Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien

- Tous les ans, demandez à votre médecin ou votre pharmacien de passer en revue tous les médicaments que vous prenez.
- En vieillissant, les effets que certains médicaments ont sur vous peuvent changer et faire augmenter vos risques de chutes.
- Parmi les médicaments, on compte les médicaments sur ordonnance, les pilules en vente libre, les vitamines et les suppléments à base de plantes médicinales.
- Les médicaments qui vous font relaxer, vous aident à dormir ou améliorent votre humeur peuvent faire augmenter vos chances de tomber.
- L'alcool a des effets sur les médicaments - soyez prudent(e).

# Regardez où vous marchez!

## Où que vous soyez

- Assurez-vous que les couloirs, les corridors et les escaliers ne sont pas encombrés.
- Soyez prudent(e) lorsqu'il y a de la glace, des fissures et des surfaces non égales lorsque vous marchez.
- Passez un examen pour les yeux tous les ans.
- Portez des chaussures qui vous supportent les pieds et vous aident à garder l'équilibre.
- Évitez de vous presser et de faire trop de choses à la fois.

**Parlez à votre médecin ou fournisseur de soins de santé  
si vous avez fait une chute.**