

Les aînés

Les aînés peuvent se blesser grièvement. Ils ont plus de chances que n'importe quel autre groupe d'âge d'être hospitalisés ou de mourir à cause de blessures. Les aînés sont plus susceptibles de mourir à la suite d'une chute, d'une exposition prolongée au froid ou d'une noyade. Ils ont aussi plus de chances d'être hospitalisés à la suite d'une chute, d'un accident de voiture ou de camion ou après avoir été battus. Presque toutes les personnes qui sont décédées à cause d'une chute pendant les années 1990 étaient des aînés. Ils ont plus de chances d'être hospitalisés après une chute. Les os des aînés se cassent facilement, ils voient moins bien et réagissent plus lentement que les personnes plus jeunes. Leur état de santé les rend plus vulnérables aux chutes et ils peuvent développer d'autres problèmes de santé s'ils tombent.

Que peuvent faire les aînés pour éviter de se blesser?

- **Utilisez une marchette si nécessaire.** Vous risquerez moins de tomber.
- **Consommez de la nourriture bénéfique pour vos os.** Si vos os sont solides, ils risquent moins de se casser. Mangez plutôt de la nourriture traditionnelle, comme la soupe de tête de poisson, peau d'omble arctique, saule réticulé ou canard ou bien essayez de manger du fromage, d'ajouter du lait à vos céréales ou de manger de la crème glacée.
- **Faites des promenades en ville pour renforcer vos os.** Assurez-vous de porter des bottes appropriées en hiver afin de ne pas dérapier sur la glace.
- **Installez des rampes dans votre maison si nécessaire.**
- **Habillez-vous chaudement lorsque vous êtes à l'extérieur en hiver.** Emportez des vêtements et des couvertures supplémentaires si vous prévoyez de passer du temps dans la nature.
- **Soyez très prudent lorsque vous vous promenez en bateau.** Portez toujours un gilet de sauvetage ou un VFI. Ne montez pas en bateau si vous avez bu ou avec quelqu'un qui a bu.
- **Conduisez prudemment.** Attachez votre ceinture de sécurité dès que vous montez en voiture ou en camion, même pour les trajets courts. Ne conduisez pas en état d'ébriété. Faites très attention sur les autoroutes des TNO parce qu'on peut parfois attendre des heures avant de se faire soigner par une infirmière à la suite d'un accident.
- **Demandez de l'aide si quelqu'un vous fait du mal.** Personne n'a le droit de vous maltraiter, même les membres de votre famille. Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous à un travailleur social.

