

# Évitez les chutes...

## En sensibilisant votre milieu!

La plupart des gens ne sont pas au courant des mesures faciles à prendre pour assurer la protection contre les chutes. Vous pouvez contribuer à la prévention des chutes en demandant à votre municipalité, aux groupes communautaires, à la Légion et aux clubs d'aînés de votre localité de prendre part à des programmes de sensibilisation. Vous pouvez même créer vous-même un groupe de prévention!

Connaissant bien votre propre milieu, vous êtes en mesure d'élaborer les meilleurs moyens et idées pour solliciter l'engagement de votre collectivité à des activités de sensibilisation des aînés, des anciens combattants et de l'ensemble de la collectivité aux risques et aux dangers des chutes. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à démarrer le projet :

- **Fournissez de la documentation** sur la prévention des chutes (voir le feuillelet n<sup>o</sup> 7, Ressources) au centre communautaire, aux salles de la Légion, aux résidences et autres endroits que fréquentent les aînés.
- **Préparez un étalage attrayant** de cette documentation et demandez à votre municipalité, bibliothèque locale ou centre commercial de le mettre en évidence.
- **Sollicitez la participation d'organisations** qui s'intéressent à la prévention des chutes (comités de bénévoles, administration municipale, CLSC, centres médicaux, comité de loisirs).
- **Consultez les membres** de votre organisation et les aînés de votre communauté pour définir les principaux besoins en matière de prévention des chutes ainsi que les approches à privilégier pour répondre à ces besoins.
- **Exigez de la municipalité** qu'elle élimine les dangers potentiels et se préoccupe de la sécurité des aînés dans le design des endroits publics.
- **Faites rapport de toute situation susceptible d'être dangereuse** aux autorités compétentes.

- **Invitez des présentateurs**, comme une infirmière de la santé publique ou un urbaniste/ingénieur municipal, à venir discuter du rôle qu'ils peuvent jouer dans la réduction des risques de chutes; animez vous-même un atelier sur la prévention des chutes.
- **Présentez des articles** informatifs sur les mesures de prévention des chutes au journal local ou à des publications destinées aux aînés de la communauté.
- **Organisez un programme de visites à domicile** de la part d'experts techniques qui aideront les aînés et les anciens combattants à déceler et à éliminer les risques. Ou parlez-en à votre municipalité!
- **Devenez porte-parole** pour la prévention des chutes et la sécurité du milieu! N'hésitez pas à demander à votre municipalité de concevoir des environnements plus sécuritaires et d'offrir des programmes d'exercices à l'intention des aînés. Prenez les choses en main; organisez un programme de marche dans un centre commercial ou ailleurs.

Autres idées (les vôtres) :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Procurez-vous le Feuillelet N<sup>o</sup> 7, qui suggère différentes ressources utiles à l'élaboration d'un programme de prévention communautaire.*

*Nous vous invitons à photocopier ce feuillelet librement!*