



CHEZ SOI
EN
TOUTE SÉCURITÉ

Guide de sécurité des aînés

CHEZ SOI



**EN
TOUTE SÉCURITÉ**

Guide de sécurité des aînés

Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4
Téléphone : (613) 952-7606
Télécopieur : (613) 957-9938
Courriel : seniors@phac-aspc.gc.ca
Internet : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

La Division remercie tous ceux et celles qui ont contribué à la préparation, à l'évaluation et à la révision de ce guide.

L'Agence de santé publique du Canada n'est pas responsable des erreurs et conséquences pouvant découler de l'utilisation des renseignements contenus dans ce guide.

3^e édition – révisée

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada 2005
N° de Cat. : H88-3/18-2005F
ISBN : 0-662-88291-1

Also available in English under the title:
The Safe Living Guide – A guide to home safety for seniors

Cette publication est aussi sur Internet (voir l'adresse du site plus haut). On peut l'obtenir en formats substitués sur demande.

Table des matières

- 3 **On est si bien chez soi, mais...**
- 4 **Fiche d'information : Les blessures chez les aînés**
- 5 **Fiche d'information : Les effets du vieillissement**

La sécurité à la maison

- 7 **Extérieur et intérieur – listes de vérification**
- 16 **Histoire vécue**

La sécurité et la santé

- 17 **Alimentation – liste de vérification**
- 18 **Activité physique – liste de vérification**
- 19 **Histoire vécue**

La sécurité des médicaments

- 21 **Médicaments – liste de vérification**
- 23 **Histoire vécue**

La sécurité grâce aux aides fonctionnelles

- 24 **Les aides fonctionnelles**
- 29 **Histoire vécue**

Des rénovations en vue de la sécurité

- 30 **Changements utiles**
- 32 **Histoire vécue**

33 **Vous POUVEZ éviter les chutes!**

34 **Pour plus d'information...**

37 **Bon de commande**

On est si bien chez soi, mais...

C'est souvent chez soi qu'on se sent le plus en sécurité. Pourtant, c'est dans leur domicile que bien des aînés sont victimes de blessures, la plupart à la suite de chutes. Les changements normaux liés au vieillissement affectent la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher, ce qui peut augmenter le risque de blessures. Les blessures sont aussi plus graves chez les aînés parce que la guérison et le rétablissement sont plus lents.

Vous pensez peut-être que les accidents « arrivent » et qu'on ne peut pas les éviter? Détrompez-vous! En posant quelques gestes bien simples, vous pouvez réduire considérablement les risques de vous blesser à la maison. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre des précautions et de faire certains ajustements. Ces changements peuvent faire toute la différence!

Ce guide vous offre des conseils sur les moyens de prévenir les blessures en adaptant votre domicile, votre corps et votre style de vie pour assurer votre sécurité. Des listes de vérification vous permettent de déceler et de corriger les problèmes de sécurité dans votre environnement et dans vos comportements. Quelques histoires vécues illustrent les bienfaits de ces changements. Enfin, le guide offre des adresses où se procurer d'autres ressources et un bon de commande pour obtenir des publications gratuites sur l'art de bien vieillir.

Comme le dit le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir. En posant des gestes pour éviter les blessures à la maison, vous pouvez continuer à vivre chez vous confortablement et en toute sécurité pendant de longues années. Nous espérons que ce guide vous aidera de façon concrète à y parvenir.



Fiche d'information :

Les blessures chez les aînés

Les chutes causent des blessures et la mort

Les chutes sont responsables d'environ la moitié de toutes les blessures chez les Canadiens âgés de 65 ans et plus. Environ un tiers des aînés vivant dans la collectivité font une chute au cours de l'année, et 50 % d'entre eux en font plus d'une. La possibilité de mourir des suites de blessures subies lors d'une chute croît avec l'âge; chez les aînés, 20 % des décès à la suite de blessures sont reliés à une chute.

Hospitalisations

Les chutes sont de loin la principale cause des blessures donnant lieu à l'hospitalisation. Dans l'ensemble de la population, elles sont responsables de 27 % des admissions à l'hôpital; chez les aînés, ce pourcentage est de 79 %. Environ 40 % des aînés qui font une chute subissent une fracture de la hanche et la moitié d'entre eux ne pourront plus se déplacer de façon autonome. Les femmes comptent pour 75-80 % des personnes subissant une fracture de la hanche. Un aîné sur cinq décède dans les 12 mois suivant une fracture de la hanche.

Coûts des soins de santé

Les blessures occasionnent d'énormes coûts au système de santé canadien – environ 1 milliard de dollars par année. En plus des hospitalisations, les chutes sont responsables de 40 % des admissions des aînés dans les établissements de soins de longue durée et d'une augmentation de 10 % des coûts des soins à domicile.

Où se produisent ces chutes?

C'est à la maison que surviennent le plus grand nombre de blessures : chez les aînés, c'est l'endroit où 50 % des blessures se produisent. La salle de bain et les escaliers sont en cause dans 15 % des chutes chez les aînés.

La crainte de tomber

Les aînés limitent souvent leurs activités physiques à la suite d'une chute parce qu'ils ont peur de tomber de nouveau. Malheureusement, en réduisant leurs activités, ils risquent de perdre leur force musculaire et leur souplesse – ce qui entraîne un plus grand risque de chute. L'activité physique aide à prévenir les chutes.

Fiche d'information :

Les effets du vieillissement

Le vieillissement a des conséquences différentes selon les personnes. Certains aînés font face à d'importantes limitations physiques alors que d'autres restent relativement actifs. Toutefois, le processus naturel du vieillissement peut modifier certaines capacités. Si vous ressentez des problèmes liés à ces changements, consultez votre professionnel de la santé et n'hésitez pas à modifier votre environnement en fonction de vos besoins.

La vue

Les yeux s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse et supportent moins bien l'éblouissement. La perception de la profondeur diminue, ce qui rend difficile la perception de la distance. Les contrastes et les couleurs sont aussi moins facilement discernés.

Le toucher, l'odorat et l'ouïe

La peau devient moins sensible à la chaleur, à la douleur et à la pression, ce qui peut empêcher, par exemple, de bien percevoir la température du robinet ou les inégalités du sol. L'odorat baisse; on a donc plus de mal à sentir une fuite de gaz, de la fumée ou un aliment avarié. L'ouïe peut aussi baisser, de sorte qu'il devient plus difficile d'entendre la sonnerie du téléphone, la sonnette ou l'avertisseur d'incendie; la perte d'ouïe peut aussi affecter l'équilibre, ce qui augmente le risque de chute.

La densité des os

Les os perdent naturellement de leur densité avec l'âge. Cette perte (ostéoporose) est trop souvent accélérée par le manque d'activité physique et des carences alimentaires. De fortes carences peuvent entraîner des fractures douloureuses, une déformation de l'ossature du visage, une perte d'estime de soi et une réduction ou une perte de mobilité.

L'équilibre et la posture

L'équilibre est un mécanisme complexe qui fait intervenir la vue, l'ouïe, la force musculaire et la souplesse des articulations. Chacun de ces facteurs peut changer avec l'âge. Avec une diminution de certaines capacités, il est plus difficile de conserver

et de retrouver son équilibre; on risque donc davantage de tomber quand on glisse ou trébuche. La longueur du pas, la vitesse de marche et la hauteur à laquelle on soulève le talon changent aussi avec l'âge, ce qui peut encore augmenter le risque de chute.

La mémoire

En général, un esprit vif a tendance à le rester. La saisie de l'information et la mémoire peuvent prendre un peu plus de temps, mais il s'agit là de changements normaux dus au vieillissement. Voilà pourquoi il est utile de faire des listes et de se servir de petits trucs pour bien capter et retenir l'information.



La plupart des aînés développent, en vieillissant, des mécanismes de compensation efficaces. En prenant conscience des changements normaux qui peuvent survenir avec l'âge, vous pouvez choisir de modifier votre mode de vie et votre domicile afin de conserver le plus longtemps possible votre santé, votre qualité de vie et votre autonomie.

La sécurité à la maison

Des choses en apparence inoffensives peuvent causer des chutes à la maison. Il suffit de les dépister, à la manière d'un détective, et de les corriger. Les listes de vérification qui suivent vous aideront à détecter les dangers dans votre domicile. Lorsque vous répondez NON à une question, prenez la résolution d'effectuer les changements nécessaires aussitôt que possible. Votre sécurité en dépend!

Listes de vérification :

À l'extérieur

	Oui	Non
• Vos entrées sont-elles bien éclairées à l'extérieur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos marches d'escalier, vos trottoirs et votre terrasse ont-ils une surface antidérapante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos marches et trottoirs sont-ils en bonne condition et libres d'encombrements, de neige et de végétation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Le seuil des portes menant à votre balcon ou terrasse est-il peu élevé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pouvez-vous accéder facilement à votre boîte aux lettres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre numéro de porte est-il visible de la rue et bien éclairé le soir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Si vous vivez à la campagne et que vous n'avez pas de numéro d'adresse civique, inscrivez votre nom sur votre boîte aux lettres au chemin et gardez près de chacun de vos téléphones des instructions claires (chemins principaux, points de repère...) sur la façon de se rendre chez-vous.

À l'intérieur

	Oui	Non
• Est-ce que toutes les pièces et les passages de la maison sont bien éclairés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que toutes les carpettes et petits tapis sont bien ancrés, pour les empêcher de glisser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous enlevé les carpettes du haut et du bas des escaliers et des autres endroits passants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que les endroits passants sont libres d'encombres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous avez des planchers cirés, utilisez-vous une cire antidérapante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous une trousse de premiers soins? Savez-vous où elle se trouve?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il une liste des numéros d'urgence près de tous les téléphones de la maison?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Installez un siège près de votre porte d'entrée, ce qui vous permet de vous asseoir pour mettre vos souliers et bottes.

Débarassez-vous des carpettes. Elles sont dangereuses!

Les escaliers

	Oui	Non
• Vos escaliers sont-ils bien éclairés et y a-t-il des interrupteurs en haut et en bas des escaliers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que vos escaliers sont en bon état et libres d'encombrements?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos marches ont-elles une surface antidérapante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il une rampe ou une main courante solide des deux côtés de vos escaliers (de 36 à 39 po de hauteur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Retirez-vous vos lunettes de lecture avant d'utiliser les escaliers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEILS



Pour mieux voir le bord des marches dans les escaliers en bois ou en ciment, vous pouvez peindre une ligne de couleur vive sur le bord de chaque marche ou sur le bord de la première et de la dernière marche.

Ne vous pressez jamais en montant ou en descendant l'escalier; cela est une des causes principales des chutes et blessures.



escaliers sont en bon état ?

Est-ce que vos

Incendie et matériaux dangereux

	Oui	Non
• Y a-t-il un détecteur de fumée à tous les étages de votre habitation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vérifiez-vous vos détecteurs de fumée tous les six mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous préparé un plan d'évacuation de votre domicile en cas d'incendie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous vivez en appartement, votre nom est-il inscrit sur le plan d'évacuation de votre bâtiment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous un détecteur de monoxyde de carbone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les produits inflammables sont-ils bien étiquetés et rangés de façon sécuritaire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous utilisez une chauffeuse portative, est-elle placée loin des produits et objets inflammables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Utilisez-vous une barre multi-prises de sécurité pour éviter de surcharger vos prises de courant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si votre domicile est âgé, avez-vous vérifié ou fait vérifier l'état de votre câblage électrique, de votre boîte de fusibles et de vos fils électriques et rallonges?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous un extincteur de feu et savez-vous comment l'utiliser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pour ne pas oublier de vérifier vos détecteurs de fumée deux fois par an, prenez l'habitude de le faire au moment où vous changez l'heure de vos horloges, au printemps et à l'automne.

La salle de bain

	Oui	Non
• Est-ce que vous vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que la température de votre chauffe-eau est fixée à 49°C (120°F) tel que recommandé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que le fond de votre baignoire et de votre douche a un revêtement antidérapant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que le tapis à côté de votre bain ou douche est antidérapant ou fixé solidement en place afin qu'il ne glisse pas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous une veilleuse dans la salle de bain?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• La porte de la salle de bain est-elle munie d'un mécanisme qui permet de la débarrer de l'extérieur en cas d'urgence?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que vous avez des barres d'appui solidement fixées aux murs du bain ou de la douche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous trouvez difficile de prendre votre douche debout, avez-vous installé un siège dans la baignoire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, avez-vous installé un siège de toilette surélevé et une barre d'appui?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avez-vous besoin d'un siège de toilette surélevé ?



Attention! Certains produits de nettoyage pour le bain et les tuiles rendent les surfaces très glissantes. Il est préférable de ne pas les utiliser.



La cuisine

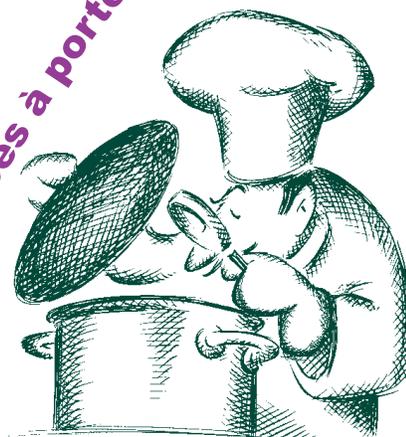
	Oui	Non
• Avez-vous rangé vos casseroles, vos boîtes de conserve et les aliments de base dans un endroit facile d'accès (hauteur entre les genoux et les épaules)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous rangé les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous un escabeau stable (et équipé d'une rampe) pour atteindre les endroits élevés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Est-ce que les positions «MARCHE» et «ARRÊT» sont clairement indiquées sur les boutons de votre cuisinière?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos mitaines isolantes sont-elles à portée de la main lorsque vous cuisinez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Évitez-vous de porter des vêtements aux manches amples lorsque vous cuisinez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre extincteur de feu est-il fixé à un mur de la cuisine qui se trouve éloigné de la cuisinière?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Savez-vous comment fonctionne votre extincteur et vérifiez-vous régulièrement son état fonctionnel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEIL



Il est préférable d'utiliser des mitaines isolantes plutôt que des poignées. Les mitaines permettent de tenir les plats plus solidement et on risque moins de se brûler les poignets. Plus la mitaine est longue, mieux vous êtes protégé.

Vos mitaines isolantes sont-elles rangées à portée de la main ?



La chambre à coucher

	Oui	Non
• Y a-t-il un interrupteur à l'entrée de votre chambre à coucher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il une lampe ou un interrupteur près de votre lit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gardez-vous une lampe ou une veilleuse allumée la nuit au cas où vous auriez à vous lever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Le trajet de la chambre à la salle de bain est-il dégagé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre lit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ajustez votre lit pour qu'il ne soit ni trop haut, ni trop bas.

Vous pouvez acheter et installer de courtes rampes de lit pour vous aider à vous lever et à sortir du lit.



Le trajet de votre chambre à la salle de bain est-il dégagé ?

Le garage, le sous-sol et l'atelier

	Oui	Non
• Votre atelier et votre salle de lavage sont bien éclairés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence au sous-sol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gardez-vous vos planchers et votre banc de travail dégagés et propres afin de réduire les risques de trébucher et les risques d'incendie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos outils et appareils sont-ils en bon état?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre atelier est-il bien aéré, hiver comme été?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous rangé les articles lourds sur les étagères du bas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Utilisez-vous une échelle en bon état et stable ou un escabeau avec rampe de sécurité pour atteindre les étagères du haut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les produits chimiques (javellisants, produits de nettoyage, solvants, etc.) sont-ils bien identifiés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les produits inflammables sont-ils rangés de façon sécuritaire (selon les instructions sur le contenant) et loin des sources de chaleur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous avez un barbecue au gaz, votre bonbonne de propane est-elle entreposée à l'extérieur de la maison?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Lorsque vous utilisez une échelle, évitez de poser votre pied ou de vous asseoir sur les 3 marches les plus hautes. Pour plus de stabilité, tenez-vous au centre, ne vous penchez pas vers les côtés et évitez de tirer ou de pousser quoi que ce soit.

Pour protéger les enfants en visite

(Grands-parents, prenez note!)

	Oui	Non
• Avez-vous retiré les produits ou articles fragiles des surfaces qui sont à la portée des jeunes enfants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vos médicaments sont-ils rangés hors de la portée des enfants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les pots de peinture et les produits de nettoyage sont-ils hors de portée?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous installé des taquets de sécurité sur les portes de vos armoires de cuisine et de médicaments?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous êtes-vous procuré des barrières de sécurité pour barrer l'accès à l'escalier et aux autres endroits non-sécuritaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il un loquet de sécurité sur vos portes de four et de lave-vaisselle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les fils de téléphone et les rallonges sont-ils hors de la portée des enfants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre garage et votre atelier sont-ils munis d'un pêne ou d'un verrou à l'épreuve des enfants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEIL



Si vous avez une piscine à la maison ou dans votre immeuble, soyez extrêmement vigilant lorsque vous avez des enfants en visite. Interdisez clairement l'accès et installez des loquets ou verrous de sécurité sur le haut des portes et des barrières donnant sur la piscine. Ne relâchez jamais votre surveillance lorsque les enfants sont autour de la piscine.



Histoire vécue – Claire

Claire Martin a longtemps pris soin de sa belle-mère malade. Elle avait à l'époque fait installer des barres d'appui et acheté un siège de bain. Elle savait que ces accessoires augmentaient la sécurité dans la salle de bain. Plusieurs années ont passé et aujourd'hui, à sa grande surprise, Claire se retrouve à utiliser elle-même les accessoires qu'elle avait fait installer. Même si, dans l'ensemble, sa santé est bonne, Claire a eu deux épisodes imprévus de maladie. « Je me disais, j'ai soixante-neuf ans et je n'ai pas besoin de ces barres... mais je me suis retrouvée malade et j'ai dû faire un séjour à l'hôpital. Lorsque je suis revenue, j'étais faible et j'ai bien apprécié les barres d'appui solidement ancrées aux murs de ma baignoire. »

Claire a depuis fait installer dans sa maison d'autres dispositifs de sécurité qu'elle trouve bien pratiques : un meilleur éclairage, des veilleuses, des rampes, et des robinets à manettes, qui sont plus faciles à manipuler. Comme elle vit dans une grande maison où se déroulent toutes les fêtes familiales, elle a aussi fait plusieurs changements pour la rendre plus sécuritaire pour ses petits-enfants. Quand Claire pense à l'avenir, elle se voit vivre encore longtemps chez elle.



La sécurité et la santé

Y a-t-il un lien entre l'alimentation, l'activité physique et la sécurité? Absolument! En investissant dans votre santé vous réduisez considérablement vos risques de faire une chute et de vous blesser. Voici comment :

Bien manger

Ce que nous mangeons contribue au maintien de notre corps, qui continue tout au long de la vie d'avoir besoin d'éléments nutritifs pour fonctionner correctement. Les carences alimentaires peuvent causer ou augmenter le risque d'ostéoporose, de maladies cardiaques, de diabète, d'arthrite, etc. et ainsi accroître votre risque de faire une chute. *Le Guide alimentaire canadien* (voir p. 35 pour commander) fournit des conseils généraux sur les aliments nécessaires pour conserver et améliorer sa santé en vieillissant.

Bien manger contribue à la santé du coeur, à la solidité des os et à une bonne résistance aux infections et aux blessures. Manger mal ou pas assez et sauter des repas peuvent causer des faiblesses et étourdissements et augmenter votre risque de trébucher et de tomber. La meilleure façon de vous protéger est de manger régulièrement des repas équilibrés.

Liste de vérification :

Alimentation

	Oui	Non
• Avez-vous lu le <i>Guide alimentaire canadien</i> pour bien comprendre quels éléments nutritifs sont essentiels à votre santé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mangez-vous une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires chaque jour?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Choisissez-vous de préférence des produits à grain entier ou enrichis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Choisissez-vous souvent des produits laitiers faibles en gras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Choisissez-vous souvent des viandes maigres, comme le poulet et le poisson, ainsi que les haricots, fèves et lentilles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mangez-vous à des heures régulières?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vie active

L'activité physique réduit vos risques de faire une chute parce qu'elle accroît la souplesse de vos articulations, solidifie vos os et muscles, augmente votre capacité cardiaque et pulmonaire, vous donne de l'énergie et réduit la fatigue, l'insomnie, l'anxiété et la dépression. Se garder en forme peut être aussi simple que marcher, prendre l'escalier, jardiner et magasiner, ou encore suivre une classe d'exercices, nager, faire du golf ou du tai chi. Quelle que soit votre condition physique actuelle, vous pouvez profiter des bienfaits de l'activité physique.

Le Guide sur l'activité physique pour les aînés (voir p. 35 pour le commander) explique les avantages de l'activité physique en vieillissant et offre des conseils et suggestions pour augmenter votre niveau d'activité, améliorer votre santé et réduire vos risques de blessures et de maladies.

Liste de vérification :

Activité physique

	Oui	Non
• Avez-vous lu le <i>Guide sur l'activité physique pour les aînés</i> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous consulté votre médecin récemment pour discuter de la possibilité d'augmenter votre niveau d'activité physique de façon appropriée?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Faites-vous régulièrement des activités physiques appropriées qui stimulent votre cœur et vos muscles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Choisissez-vous de bouger quand l'occasion se présente? (la marche plutôt que la voiture, l'escalier plutôt que l'ascenseur...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Même à un âge avancé, l'activité physique peut considérablement améliorer la santé, la qualité de vie et la résistance aux maladies et aux chutes. Choisissez des activités qui augmentent votre endurance, votre souplesse, votre force musculaire et votre équilibre. Consultez d'abord votre médecin et commencez en douceur. Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard pour récolter les avantages d'une vie active!

Histoire vécue – Eleanor

Pour Eleanor Mills, il n'est « absolument jamais trop tard » pour commencer à faire de l'exercice. À l'âge de soixante-huit ans, Eleanor était pratiquement clouée au lit et « à peine capable de se traîner d'un mur à un autre. » Pourtant, à l'âge de quatre-vingt-un ans, elle menait des marches de cinq kilomètres d'un bout à l'autre du pays.

Eleanor était atteinte d'ostéoporose avancée, maladie qui amincit et affaiblit les os au point où ils cassent très facilement. « À cause de la douleur terrible et du manque d'activité, parce que j'avais du mal à faire quoi que ce soit, la densité de mes os était tombée à 46 %. Je commençais à me sentir comme une tasse de porcelaine sur pattes, parce que j'avais vraiment la moitié de la force dont on a besoin. »

Eleanor savait que l'un des meilleurs moyens d'améliorer sa condition était d'être active. Elle s'est donc mise au défi de faire quelques pas tous les jours. « J'étais terriblement faible, se rappelle-t-elle. J'ai continué parce que je savais que, quand on reste immobile, on perd de plus en plus ses os. » Grâce à l'exercice, à une bonne alimentation et au suivi médical, Eleanor a fini par faire remonter de 20 % sa densité osseuse.

Le point tournant dans les efforts d'Eleanor a été l'essai d'une marchette. Elle admet que la première fois qu'elle l'a utilisée, elle ressentait un certain malaise face à l'opinion des autres. Mais peu de temps après, elle ne pouvait plus s'en passer.



« J'ai eu l'impression de voler et je me suis dit : avec ça, je pourrais me rendre jusqu'à Vancouver! » C'est Eleanor qui a eu l'idée d'organiser une série de marches visant à recueillir des fonds pour combattre l'ostéoporose et sensibiliser la population à cette maladie. Tout en se gardant en forme, elle a mené des marches de cinq kilomètres dans 130 localités canadiennes.

« Je crois que nous devons accueillir avec joie tout ce qui peut nous aider. » L'un des buts qu'Eleanor s'est fixés est de marcher pendant une journée entière. Comme elle dit, « Je veux simplement voir jusqu'où je peux aller. »



La sécurité des médicaments

À cause des changements qui surviennent avec l'âge, les aînés prennent en moyenne plus de médicaments que les personnes plus jeunes. Ils ont parfois des ordonnances qui proviennent de différents médecins et certains combinent leurs médicaments sur ordonnance avec des médicaments en vente libre ou des remèdes naturels. Étant donné la plus grande sensibilité des aînés aux effets des médicaments, la combinaison de ces remèdes peut annuler les bons effets et causer des réactions adverses comme la perte de mémoire, la somnolence, l'agitation ou la confusion. Ces effets sont souvent la cause de chutes et d'autres blessures.

Liste de vérification :

Médicaments

	Oui	Non
• Avez-vous demandé à votre professionnel de la santé s'il existe des alternatives aux médicaments pour traiter votre condition? (Les médicaments ne sont pas toujours la meilleure solution.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous informé tous vos médecins et votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez (médicaments d'ordonnance ou en vente libre, herbes médicinales, etc.) et de votre consommation d'alcool et de tabac?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous lu attentivement les directives sur les contenants de tous vos médicaments et vous êtes-vous assuré que leur combinaison ne suscite pas de mauvaises réactions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous avez eu une réaction adverse à un médicament ou que vous ressentez des effets secondaires, en avez-vous avisé votre médecin ou votre pharmacien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Faites-vous appel aux services d'une seule pharmacie pour tous vos médicaments d'ordonnance?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Oui	Non
• Avez-vous fait l'inventaire de votre armoire de médicaments et jeté (ou rapporté à la pharmacie) tous ceux dont la date est périmée (hors-date)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Si vous avez des allergies à certains médicaments, portez-vous un bracelet ou une médaille pour avertir de ces allergies?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Prenez-vous vos médicaments exactement selon les instructions et savez-vous ce que vous devez faire si vous oubliez de les prendre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous fait une liste des médicaments que vous prenez et en avez-vous informé votre famille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Quand on vous prescrit un nouveau médicament, demandez-vous toutes les informations sur le médicament et sur les effets secondaires possibles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Évitez l'alcool lorsque vous prenez des médicaments, y compris les tranquillisants, les somnifères et les médicaments contre le rhume, les allergies, la dépression, l'hypertension ou la douleur.

Pour vous assurer que votre médecin et votre pharmacien savent quels médicaments vous prenez, mettez-les tous dans un sac (les médicaments prescrits, ceux en vente libre et les produits naturels) et apportez-les avec vous à votre prochaine visite.

Histoire vécue – Margaret

Margaret Deschamps veut être complètement au courant de sa médication depuis qu'une de ses amies a consommé une surdose après avoir consulté deux médecins qui lui avaient prescrit des médicaments contenant le même ingrédient. Margaret a toujours été très prudente face à ses médicaments, et cet incident l'a incitée à redoubler de précautions.

« Je veux tout savoir au sujet des effets de mes médicaments et des mauvaises combinaisons possibles. J'ai ainsi appris qu'un de mes médicaments cause des réactions adverses si je mange du pamplemousse! C'est important de poser des questions. Il n'y a pas de raison d'avoir peur : vous demandez et on vous répond. À la pharmacie, on nous écrit tout ce qu'il faut savoir – les effets secondaires et tout. On vérifie même les médicaments prescrits par un autre médecin. »

Comme l'explique Margaret, il arrive souvent qu'on consulte plus d'un médecin : « un généraliste, un cardiologue, un rhumatologue... Ils ne savent pas toujours ce que prescrivent les autres. Mais, si vous allez toujours à la même pharmacie et qu'on vous a prescrit un médicament qui peut causer une surdose ou une mauvaise réaction quand on le combine avec un autre, le pharmacien peut vous le dire. Il peut aussi téléphoner à votre médecin. C'est un service qu'offrent maintenant un grand nombre de pharmacies. »



La sécurité grâce aux aides fonctionnelles

Plusieurs produits offerts dans le commerce sont conçus pour vous rendre la vie plus facile, plus agréable et, surtout, plus sûre. Beaucoup de ces accessoires sont à la portée de toutes les bourses, et certains font de beaux cadeaux. Vous les trouverez dans les quincailleries, les pharmacies, les magasins de fournitures médicales, les catalogues et les boutiques spécialisées. Cherchez dans les pages jaunes, sous les rubriques « Personnes âgées – Services et centres », « Hôpitaux – Équipement et fournitures » et « Appareils orthopédiques ».

Les aides fonctionnelles

Pour la marche

Les **cannes** sont bien pratiques pour s'aider à marcher, et on en trouve aujourd'hui de très élégantes. Il est essentiel que la canne soit de la bonne longueur. Il faut aussi vérifier régulièrement l'embout de caoutchouc pour s'assurer qu'il est en bon état. Certains accessoires peuvent être ajoutés à votre canne pour en faciliter l'utilisation, comme un bandeau de poignet pour éviter de l'échapper ou une pince pour l'accrocher à une table ou une marchette. On peut aussi se procurer un crampon à canne (les meilleurs sont à quatre ou cinq pointes) pour empêcher la canne de glisser sur la glace; certains modèles de crampons à canne sont articulés pour qu'on puisse les relever facilement afin de ne pas glisser quand on marche dans un magasin ou un centre commercial.

La **marchette**. Si vous avez du mal à marcher plus de vingt minutes, il vaut peut-être la peine de vous procurer une marchette (déambulateur). Avec cet accessoire, vous pourrez marcher plus loin et plus longtemps; certains modèles sont même dotés d'un siège pour vous permettre de prendre une pause.



Beaucoup sont équipés d'un panier, d'un sac ou d'un plateau pour transporter des paquets ou d'un support pour canne ou bouteille d'oxygène.

Les **bonnes chaussures**. Par « bonnes », on entend des chaussures confortables qui soutiennent bien le pied. Les talons bas fatiguent moins le pied et le dos, et sont plus stables. Les lacets élastiques permettent d'enfiler et d'ôter plus aisément les chaussures lacées.

Attention : les semelles lisses risquent de glisser; les souliers et pantoufles sans talon sont dangereux; les semelles collantes, comme les semelles de crêpe, risquent de vous faire trébucher parce qu'elles agrippent le tapis.

Les **semelles à clous** sont des semelles antidérapantes amovibles, équipées de clous ou de crampons pour faciliter la marche en hiver. Le modèle le plus sûr est une semelle complète qui fait toute la longueur du pied. On doit la retirer quand on entre à l'intérieur, car elle glisse sur les planchers.

Dans la salle de bain

Le **tapis de bain** en caoutchouc peut vous éviter de glisser dans la baignoire ou la douche. On doit l'installer à sec, car il adhère mal aux surfaces humides. La descente de bain doit elle aussi être antidérapante (on peut utiliser un tapis absorbant doublé de caoutchouc).

Le **siège de bain** portatif vous permet de prendre une douche assis. Vous pouvez aussi l'utiliser pour prendre votre bain, si vous avez du mal à vous asseoir dans la baignoire. Certains modèles sont conçus spécialement pour vous aider à entrer dans la baignoire et à en sortir.

Les **barres d'appui** et les **poteaux** servent à vous soutenir et à vous éviter de glisser et de tomber. On installe les barres d'appui sur les murs de la baignoire, de la douche ou de la toilette, vissées solidement dans les montants du mur. On ne doit jamais s'appuyer sur les porte-serviettes ou le porte-savon, parce qu'ils ne sont pas fixés assez solidement. Des poteaux verticaux, ancrés solidement au plancher et au plafond, peuvent aussi aider à se mettre au lit, à se lever, ou à s'habiller.



La **douche-téléphone** permet de se laver plus facilement, surtout quand on utilise un siège de bain. Ce genre de douche est relativement facile à installer. Il existe des supports à hauteur réglable pour l'ajuster selon que l'on prend sa douche debout ou en position assise.

Avec **un siège de toilette surélevé** de 10 à 15 cm, il est plus facile de s'asseoir et de se relever. Il en existe beaucoup de modèles; certains sont réglables, certains sont portatifs et certains sont équipés de barres d'appui.

Dans la cuisine

Les **appareils à arrêt automatique** éliminent le risque d'incendie. Il existe toute une série de ces appareils équipés d'un disjoncteur : bouilloire, fer à repasser, cuisinière électrique, mini-four, etc. Le disjoncteur éteint automatiquement l'appareil quand il surchauffe ou qu'il est inutilisé un certain temps.

Les **stabilisateurs de casserole** sont faits de deux montants verticaux qui empêchent la casserole de pivoter quand vous en mélangez le contenu. Comme ce dispositif maintient la casserole en place, il empêche aussi le cuisinier ou un enfant de la renverser sur lui. Il existe aussi des **veille-casserole** (il s'agit d'un petit biscuit de grès ou de verre que l'on met dans la casserole) qui empêchent un liquide en ébullition de renverser.

Un **escabeau-tabouret stable** peut vous éviter de tomber. Ne risquez pas une chute en tentant de rejoindre les étagères les plus hautes. Demandez qu'on vous aide, ou utilisez un petit escabeau avec une barre d'appui.

Les **pincés à long manche** sont équipées de griffes, de ventouses ou d'aimants à leur extrémité. C'est la solution pour les personnes qui ont du mal à se pencher ou à atteindre les objets placés en hauteur.



Pour la vue

Il existe bon nombre de technologies pour compenser les problèmes de la vue – des lunettes, bien sûr, mais aussi des verres spéciaux pour protéger du soleil ou conduire la nuit, des téléphones à grosses touches, de grosses cartes à jouer, des veilleuses, des loupes, etc. Consultez régulièrement votre spécialiste de la vue. Des services de correction ou de réhabilitation visuelle et des aides fonctionnelles sont disponibles partout au Canada dans les cliniques de soins visuels et à l'Institut canadien pour les aveugles.



Pour l'ouïe

La plupart des aînés qui ont subi une perte de l'ouïe apprécient les avantages d'un appareil auditif. Le choix d'un appareil auditif est très personnel; le bon appareil dépend de la nature de votre problème d'ouïe et de vos préférences personnelles. Soyez patient. Demandez à votre médecin de faire vérifier votre ouïe régulièrement et consultez un spécialiste pour faire l'essai et l'achat d'un appareil auditif. N'hésitez pas à vous procurer tout autre appareil ou gadget qui peut vous aider à compenser la perte d'ouïe (téléphone à volume contrôlable, sonnette d'entrée à indicateur lumineux, etc.) et faciliter les échanges sociaux.

Pour la mémoire

Encore là, une foule de moyens sont à votre disposition pour vous faciliter la tâche. Faites des listes, procurez-vous une horloge parlante, identifiez le contenu de vos pots et contenants à l'aide d'images, utilisez une montre à vibration, faites usage d'un pilulier (dosette), etc. Gardez en tête que l'activité physique et mentale, une bonne diète et les échanges sociaux contribuent à stabiliser votre mémoire.

Autres

Les **téléphones sans fil** et **cellulaires** offrent une plus grande sécurité parce qu'ils permettent d'éliminer le risque que représentent les fils de téléphone qui traversent des pièces ou des passages. Vous pouvez garder le téléphone près de vous en tout temps, éviter de courir pour répondre et vous asseoir à votre aise pour converser.

Les **piluliers** (dosettes) sont de petites boîtes comportant un compartiment pour chaque jour de la semaine où mettre vos comprimés. Ils sont très utiles pour s'assurer qu'on prend la bonne quantité de médicaments, au bon moment. On peut se les procurer dans toutes les pharmacies.

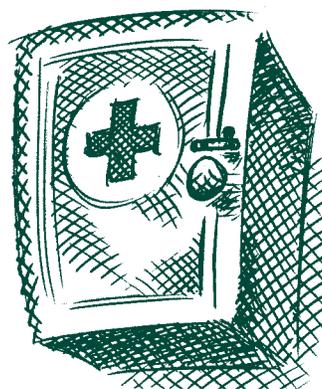
Les **attache-fils** permettent de fixer au mur les fils électriques et les fils de téléphone pour qu'ils ne traînent pas par terre, où ils risquent de vous faire trébucher. On en trouve dans la plupart des quincailleries.

Le **système d'alarme personnel** est un dispositif de communication qui envoie un signal de détresse en cas d'urgence. Le fournisseur installe l'appareil chez vous et vous facture des frais mensuels pour en assurer la surveillance. L'appareil est commandé par un bracelet ou un pendentif équipé d'un bouton d'alerte sur lequel vous appuyez en cas d'urgence. Pour plus de détails, consultez les pages jaunes, à la rubrique « Alarmes – Aide médicale. »

Une **trousse de secourisme** peut vous sauver la vie ou celle d'un proche. Faites votre propre trousse ou achetez-en une d'un distributeur réputé. Notez bien l'endroit où vous la gardez.

Demandez de l'aide

Servez-vous de votre propre voix pour assurer votre sécurité. La plupart des gens se feront un plaisir de vous rendre service et il se peut que vos demandes répondent à leur propre besoin de se rendre utile et de jouir de votre compagnie! Il existe aussi un grand nombre d'autres services communautaires comme la popote roulante ou le transport aux rendez-vous médicaux. Renseignez-vous et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin. C'est un gage de sécurité que de connaître vos voisins et de faire sentir votre présence et vos besoins aux gens de votre entourage.



Histoire vécue – Pierre

Pierre est un ancien militaire à la retraite qu'un accident d'automobile a paralysé sérieusement. Bénévole plein d'énergie, il avait beaucoup aimé son travail auprès des jeunes à la bibliothèque de son quartier. Après l'accident, il a suivi des traitements de physiothérapie mais s'inquiétait de ne pouvoir recouvrer son autonomie. Sa santé et son moral s'en ressentaient.

La thérapie a donné quelques bons résultats et Pierre put se tenir assis. Lorsqu'on lui annonça qu'il pourrait éventuellement se déplacer en chaise roulante, il reprit espoir. « Mon objectif était de me rendre de nouveau utile. Au début, j'hésitais à me servir des aides fonctionnelles et des gadgets. Je trouvais que ça me faisait paraître vulnérable. »

Avec le temps, Pierre est passé maître dans l'art de conduire son fauteuil roulant. Il a aussi appris à se servir d'un ordinateur à cause de la faiblesse de sa main droite et s'est procuré plusieurs aides fonctionnelles pour se faciliter la tâche dans la cuisine et la salle de bain. Il s'est mis à utiliser la popote roulante de temps à autre et s'est lié d'amitié avec la personne qui fait la livraison des repas.

Puis il a demandé à la Municipalité s'il était possible d'adapter l'entrée de la bibliothèque et la salle de toilette pour qu'il puisse y accéder en chaise roulante. Des bénévoles ont fait les modifications et Pierre travaille maintenant de nouveau avec les jeunes du quartier.

« Je ne m'inquiète plus le moindrement d'utiliser les aides fonctionnelles dont j'ai besoin. Ce qui m'importe, c'est d'être sain, sauf et utile. Pour y arriver, je demande l'aide qu'il me faut. Cela me fait chaud au coeur de savoir que les gens de mon entourage me connaissent et m'apprécient! »



Des rénovations en vue de la sécurité

Si vous envisagez de faire des rénovations à votre maison, pourquoi ne pas augmenter en même temps la sécurité des lieux afin d'y vivre confortablement et sans danger pendant encore de nombreuses années. Les améliorations à l'accès et à la sécurité de votre domicile seront de toutes façons des atouts appréciés des acheteurs éventuels. Pour trouver de bons ouvriers, fiez-vous au bouche à oreille, parlez-en à vos amis et connaissances, et ne commencez pas les travaux avant d'avoir obtenu une soumission d'au moins deux entrepreneurs. Voici quelques suggestions pour vous aider à planifier les travaux :

Changements utiles

L'éclairage et les interrupteurs

Il est important d'avoir un éclairage abondant, bien placé et bien diffusé. Si vous faites faire des travaux d'électricité, profitez-en pour améliorer l'éclairage dans les endroits passants, dans l'escalier, au-dessus du lavabo de la salle de bain et des comptoirs de cuisine et dans les garde-robes. Prévoyez des interrupteurs au haut et au bas des escaliers. Vous pouvez installer les interrupteurs plus bas sur le mur, ce qui est plus pratique si un occupant de la maison utilise un fauteuil roulant. Les interrupteurs à bascule sont les plus faciles; songez à installer quelques rhéostats, qui permettent de laisser certaines lumières allumées à faible intensité, par exemple celle qui se trouvent entre la chambre et la salle de bain.

Les prises électriques

En ajoutant des prises supplémentaires, vous évitez de surcharger les circuits existants ou de laisser traîner des fils de rallonge dans des endroits où ils risquent de nuire. On ne doit jamais utiliser des rallonges en permanence à cause du risque d'incendie qu'elles présentent. Les barres multiprises sont pratiques et diminuent les risques de court-circuit et d'incendie.

Les portes

Si vous prévoyez modifier ou remplacer une porte, vérifiez la hauteur du seuil. Celui-ci ne doit pas dépasser le plancher de plus d'un demi-pouce (13 mm). C'est une bonne idée d'abaisser ou d'éliminer le seuil pour réduire le risque de trébucher ou tomber. Vous pouvez aussi élargir les cadres de porte, pour permettre le passage d'un fauteuil roulant. Sur la porte elle-même, les poignées à levier sont les plus faciles à utiliser. À considérer : les avantages des portes coulissantes ou à battants et des ouvertures vers l'extérieur.

Les escaliers

Les escaliers doivent être dotés de contremarches et bordés des deux côtés par une rampe solidement fixée entre 36 et 40 po de hauteur (900 à 1000 mm), qui se prolonge au-delà de la première et de la dernière marche. Les rampes doivent être assez écartées du mur pour que l'on puisse s'y agripper solidement. Les cages d'escalier doivent être bien éclairées, et les marches doivent être couvertes d'un revêtement antidérapant.

Les revêtements de sol

Si vous ôtez un revêtement, essayez de le remplacer par un revêtement antidérapant et non réfléchissant. L'idéal est d'installer un revêtement rigide ou un tapis à poils ras. Il est avantageux d'utiliser le même revêtement dans toute la maison, pour éviter les inégalités.

Les tablettes

Pour rendre la cuisine plus pratique, pensez à ajouter des tablettes entre la surface de travail et les armoires du haut. En général, les articles de cuisine sont plus faciles à atteindre quand on les range dans des armoires basses, des étagères coulissantes et des étagères pivotantes dans les armoires en coin. Vous auriez aussi avantage à installer des étagères et barres moins hautes dans les garde-robes.

Les robinets, les barres d'appui

Tant dans la cuisine que dans la salle de bain, vous trouverez plus facile d'utiliser des robinets à manettes. Les barres d'appui autour de la baignoire ou de

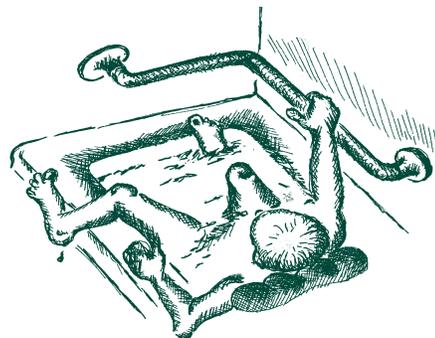
la douche et à côté de la toilette sont essentielles pour éviter les chutes; elles doivent être solidement ancrées aux montants des murs. Enfin, la douche téléphone est plus facile à utiliser avec un siège de bain que la pomme de douche fixe.

Les serrures et loquets

Les serrures des portes de salle de bain doivent avoir un mécanisme de déverrouillage d'urgence. Les leviers ou boutons servant à actionner les loquets et serrures doivent être de bonne dimension et faciles à tourner. Il existe maintenant sur le marché des modèles de serrures qui sont sécuritaires, activées, par exemple, à l'aide d'un bouton poussoir ou d'une carte électronique.

La salle de travail

Songez à ajouter de l'éclairage au-dessus de votre atelier, de votre banc de travail et de vos étagères d'outils. Assurez-vous aussi d'avoir un système d'aération adéquat pour éliminer la fumée, les odeurs et les gas. Des fenêtres peuvent servir l'été mais ne sont pas utilisables l'hiver. La capacité des fils électriques et du courant doit être suffisante pour répondre à la demande d'éclairage, de chauffage et des outils électriques.



Histoire vécue – Stan et Marie

Il y a sept ans, quand les Krzaniak ont décidé de rénover leur maison, ils pensaient à l'avenir. Ils ont d'abord fait construire une petite annexe pour aménager leur salle de lavage : « C'est comme vivre dans un condominium, toutes les commodités sont au même étage. »

Le couple s'est aussi soucié d'ajouter d'autres éléments de sécurité à la maison. « Nous avons installé une rampe de chaque côté de l'escalier de la cave et des téléphones partout dans la maison – si le téléphone sonne, nul besoin de courir! Nous avons aussi ajouté des détecteurs de fumée et beaucoup d'éclairage. Une chose simple que nous ajouterons peut-être, si nous avons des problèmes d'équilibre plus tard, c'est une rampe dans l'entrée et le long de certains murs. »

Stan a récemment subi une crise cardiaque et participe maintenant à un programme de marche à pied pour recouvrer la forme. Il a aussi commencé à engager des gens pour exécuter les travaux extérieurs qu'il faisait lui-même avant. Les Krzaniak ont la chance d'avoir assez d'économies pour se payer ces services et jugent que c'est de l'argent bien dépensé : « Quand on pense au nombre de gens qui font une crise cardiaque en pelletant de la neige, eh bien! c'est sans doute payant d'engager quelqu'un pour le faire. »

Les Krzaniak sont bien chez eux. Ils estiment que les précautions qu'ils prennent sont une bonne façon de préserver leur autonomie encore longtemps.



Vous POUVEZ éviter les chutes!

Chez les aînés, les chutes sont de loin la principale cause de blessures et d'hospitalisations dues aux blessures. Elles peuvent mener à une perte de qualité de vie ou à la perte d'autonomie si l'aîné doit quitter sa maison pour aller vivre dans un établissement de soins. Les chutes causent aussi d'énormes coûts à notre système de santé. Pourtant, la plupart des chutes sont évitables.

Que vous habitiez une maison, un condominium ou un appartement, il faut, pour demeurer chez vous en toute sécurité, que vous adaptiez votre environnement, votre comportement et votre style de vie aux changements qui surviennent avec l'âge.

Vous devez rendre **votre domicile** plus sécuritaire. N'hésitez pas à installer un meilleur éclairage, déplacer vos meubles, changer vos casseroles de place, vous procurer un escabeau à rampe, ou apprendre exactement comment fonctionne votre extincteur. Votre sécurité en dépend.

Vous devez mener une vie active et **être en santé** . Quelle que soit votre situation, il n'est jamais trop tard pour manger mieux et faire de l'activité physique. Consultez votre professionnel de la santé si vous entreprenez un nouveau régime d'alimentation ou un programme d'exercice. En demeurant actif, vous améliorerez non seulement votre santé et votre résistance aux maladies, mais aussi la force musculaire et l'équilibre si nécessaires pour rester sur vos deux pieds.

Vous devez reconnaître les bienfaits des **aides fonctionnelles** et des nombreux gadgets qui sont à votre disposition pour faciliter vos activités de tous les jours. Découvrez-les et utilisez-les!

Chacun des changements que vous apporterez pour rendre votre domicile plus sécuritaire et pour améliorer votre santé vous aidera à éviter les chutes et les blessures. Nous espérons que les conseils contenus dans ce Guide vous permettront de demeurer chez vous en toute sécurité pour de nombreuses années à venir.

*Agence de santé publique du Canada
Division du vieillissement et des aînés*

Pour plus d'information...

Pour commander le *Guide d'activité physique pour les aînés* :

Sans frais : 1-888-334-9769

Internet : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Pour commander le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :

Sans frais : 1-866-225-0709

Internet : www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html

Agence de santé publique du Canada

Division du vieillissement et des aînés

Indice de l'adresse : 1908A1

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Tél. : (613) 952-7606

Télééc. : (613) 957-9938

Internet : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Un grand nombre de publications gratuites pour les aînés, dont *Allez-y! Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles* et *Les aides fonctionnelles à votre service!* (Voir le bon de commande à la fin de cette publication.)

Association canadienne des ergothérapeutes

Édifice CTTC, bureau 3400

1125, promenade Colonel By

Ottawa (Ontario) K1S 5R1

Tél. : (613) 523-2268

Sans frais : 1-800-434-2268

Télééc. : (613) 523-2552

Internet : www.otworks.ca/index-fr.asp

Le site Internet fournit des outils et de l'information relative aux modifications au domicile, aux aides fonctionnelles et aux divers moyens de se faciliter la vie de tous les jours.

Association canadienne de physiothérapie

2345, rue Yonge, bureau 410

Toronto (Ontario) M4P 2E5

Tél. : (416) 932-1888

Sans frais : 1-800-387-8679

Télééc. : (416) 932-9708

Internet : www.physiotherapy.ca/pdfs/FallsSeniorsFR.pdf

Le site Internet présente de l'information sur la prévention des chutes et des blessures.

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA)

33, chemin Laird

Toronto (Ontario) M4G 3S9

Tél. : (416) 423-2163

Sans frais : (416) 423-2112

Télééc. : (416) 423-2116

Internet : www.alcoa.ca

Renseignements visant à aider les aînés canadiens à maintenir et à améliorer leur bien-être et leur autonomie grâce à un mode de vie qui comprend de l'activité physique à tous les jours.

Conseil canadien de la sécurité

1020, place Thomas Spratt

Ottawa (Ontario) K1G 5L5

Tél. : (613) 739-1535

Télééc. : (613) 739-1566

Internet : www.safety-council.org/CCS/findex.html

Matériel éducatif sur la sécurité et renseignements sur les produits destinés aux aînés, sur la semaine nationale de la sécurité des aînés (2^e de novembre) et points de contact pour les bureaux provinciaux.

Conseil consultatif national sur le troisième âge

Indice de l'adresse : 1908A1

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968

Télééc. : (613) 957-9938

Internet : www.ccnta.ca

Publications gratuites sur les questions d'intérêt pour les aînés canadiens, bulletins d'information trimestriels, recommandations sur les politiques visant les aînés, etc.

Croix Rouge canadienne

Siège social

170, rue Metcalfe, bureau 300

Ottawa (Ontario) K2P 2P2

Tél. : (613) 740-1900

Télééc. : (613) 740-1911

Internet : www.croixrouge.ca

La section des *Services de soins à domicile* du site Internet fournit des renseignements sur les programmes de prêt de matériel médical.

Info-Aînés Canada

Internet : www.aines.gc.ca/index.jsp

Ce site Internet fournit des renseignements utiles et fiables sur une foule de sujets d'intérêt pour les aînés canadiens.

Institut national canadien pour les aveugles

Bureau national

1929, avenue Bayview

Toronto (Ontario) M4G 3E8

Tél. : (416) 486-2500

Télééc. : (416) 480-7677

Internet : www.inca.ca

Le site Internet fournit de l'information sur les services de base offerts par l'Institut relativement aux aides fonctionnelles et techniques.

Institut de santé positive pour aîné(e)s

43, rue Bruyère

Ottawa (Ontario) K1N 5C8

Tél. : (613) 562-6314

Télééc. : (613) 562-6318

Internet : www.inst-positive-health.ca

Vous pouvez commander le livre *Vieillir heureux et en santé* au coût de 20\$ (ou 10\$ chacun pour 24 exemplaires).

Kino-Québec

Secrétariat aux loisirs et aux sports

200, chemin Sainte-Foy, bureau 4.40

Québec (Québec) G1R 6B2

Tél. : (418) 646-6555

Télééc. : (418) 528-1652

Internet : www.kino-quebec.qc.ca

Communiquez avec KINO-Québec pour des renseignements sur le programme Viactive, visant à motiver les aînés à faire de l'activité physique.

Réseau canadien de la santé

Internet : www.reseau-canadien-sante.ca

Le RCS est un service d'information en ligne national, bilingue et sans but lucratif. Il fournit aux Canadiens des renseignements fiables et à jour pour conserver la santé et prévenir les maladies.

Rx&D — Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada

55, rue Metcalfe, bureau 1220
Ottawa (Ontario) K1P 6L5

Tél. : (613) 236-0455

Télééc. : (613) 236-6756

Internet : www.canadapharma.org/home_f.htm/

Obtenez une copie de *L'information est la meilleure prescription*, qui fournit des renseignements sur l'utilisation des médicaments et contient une fiche pour conserver un registre de tous vos médicaments.

Sauve-qui-pense

790, rue Bay
Bureau 401
Toronto (Ontario) M5G 1N8

Tél. : (416) 977-7350

Télééc. : (416) 596-2700

Internet : www.smartrisk.ca/ContentDirector.aspx?tp=1500

Sauve-qui-pense (Smartrisk) aide à sensibiliser aux risques de la vie de tous les jours et aux meilleurs moyens d'éviter ou de composer avec ces risques pour jouir de la vie, en toute sécurité.

Sécurité des produits de consommation

Santé Canada

Indice de l'adresse : 3504D
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : (613) 957-4467

Télééc. : (613) 952-3039

Internet : www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/spc/publications.htm

Information et publications sur les blessures, le design des produits et leur utilisation sécuritaire. Les plaintes au sujet de la sécurité des produits doivent être acheminées au Bureau régional de la Sécurité des produits de consommation.

Société canadienne d'hypothèques et de logement

Centre canadien de documentation sur l'habitation

700, chemin Montréal
Ottawa (Ontario) K1A 0P7

Sans frais : 1-800-704-6488

Télééc. : (613) 748-2098

Internet : www.schl.ca

Publications et vidéocassette sur l'adaptation du domicile des aînés, les services disponibles et autre documentation sur le logement, dont *Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements*; *Logements pour les personnes handicapées*; et *Logement pour les aînés*. Offre un programme d'aide pour réaliser les petites adaptations au domicile qui permettront aux aînés à faible revenu de demeurer le plus longtemps possible dans leur domicile.



Bon de commande

Vous pouvez vous procurer les publications suivantes gratuitement (en nombres limités) en remplissant le formulaire sur cette page. Vous pouvez commander par téléphone, par la poste, par télécopieur ou par courriel :

Aides fonctionnelles

- Allez-y! Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles*
- Les aides fonctionnelles à votre service!*

Prévention des blessures

- Évitez les chutes!*
- La sécurité dans les escaliers*
(12 trucs pour se garder sauf dans l'escalier)
- Pensez sécurité!* (affiche couleur de 16 x 24 po) illustrant les 14 dangers les plus communs à la maison
- Disque compact sur la prévention des blessures
- La voie de la prévention : Programmes de prévention des chutes chez les aînés canadiens vivant dans la collectivité*
- Bruno et Alice, une petite histoire d'amour amusante pour illustrer les avantages de la prévention chez les aînés*

Médicaments

- 3 dépliants sur les aînés et les médicaments

Veillez indiquer votre nom et adresse :
(s.v.p., écrire en lettres moulées)

Nom: _____

Adresse: _____

No de tél. (si désiré) :

() _____ - _____

Expédier cette feuille par la poste (voir verso) ou par télécopieur à :

Division du vieillissement et des aînés

Télec. : (613) 957-9938



Internet : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Courriel : seniorspubs@phac-aspc.gc.ca

Tél. : (613) 952-7606

Envoyer par la poste à :

plier ici

De :

Agence de santé publique du Canada

Division du vieillissement et des aînés

Indice de l'adresse 1908A1

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

plier ici

