

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JANVIER 2023



C'est à la maison que les personnes âgées font le plus souvent des chutes.

En ce mois de janvier, profitez-en pour commencer l'année du bon pied en faisant le tour de votre maison pour vous assurer que c'est un endroit où vous pouvez bien vivre et éviter les chutes.

Posez-vous les 6 questions ci-dessous pour rendre votre foyer le plus sécuritaire possible.

1. **Est-ce que la voie est libre?**
Désencombrez les endroits passants, comme les escaliers et les couloirs.
2. **Y a-t-il quelque chose sur lequel je peux m'appuyer pour garder l'équilibre?**
P. ex., est-ce qu'il y a des rampes de chaque côté de l'escalier? Sinon, installez-en.
3. **Est-ce endommagé ou brisé?** Est-ce que des réparations sont nécessaires (rampes, escaliers ou tapis)?
4. **Est-ce que je risque de trébucher?**
Retirez les tapis et les fils qui pourraient poser un risque de trébuchement.
5. **Est-ce que je risque de glisser?** Prévenez les chutes en utilisant des tapis antidérapants ou des bandes abrasives au besoin.
6. **Est-ce que je vois où je marche?**
Installez des veilleuses dans la chambre à coucher, la salle de bain et les couloirs.

Le programme SMART de VON

Nous aidons les personnes âgées vivant dans la communauté à rester actives, à participer à la vie communautaire et à éviter les chutes!

Pour en savoir plus long sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

- Khrista Boon, superviseure, Érié St-Clair (khrista.boon@von.ca)
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent (meghan.simon@von.ca)



On s'amuse aux séances d'exercices SMART des Fêtes partout dans le district



Le saviez-vous?

En prenant soin de votre santé en général, vous pourriez réduire votre risque de faire une chute. **La plupart des chutes peuvent être évitées, car on peut éliminer les risques connus!** Voici quelques conseils pour vous aider à prévenir les chutes et les blessures qu'elles entraînent.

- Faites de l'activité physique! Suivez un programme d'exercices adapté à vos besoins et à vos capacités. Faire de l'exercice régulièrement vous aidera à améliorer votre force musculaire et votre équilibre.
- Éliminez les risques de chute chez vous. Faites le tour de la maison en vous posant les 6 questions à la page 1.
- Faites-vous examiner la vue et l'ouïe. Il suffit d'un petit changement de la vue et de l'ouïe pour augmenter le risque de chute.
- Connaissez les effets secondaires possibles des médicaments que vous prenez. Si vous avez des effets secondaires, dites-le à votre médecin ou pharmacien.
- Dormez suffisamment. Le risque de chute est plus élevé quand on est fatigué.
- Utilisez correctement les appareils fonctionnels, comme les cannes et les marchettes, et assurez-vous qu'ils sont de la bonne taille et en bon état.
- Choisissez les bonnes chaussures. Pour avoir le meilleur support possible, portez des chaussures munies d'une semelle de caoutchouc antidérapante à talon bas.
- Dites-le toujours à votre médecin si vous avez fait une chute depuis votre dernier examen, même si vous n'avez pas ressenti de douleur en tombant. Une chute pourrait être un signe d'un nouveau problème médical.



Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



Megan North

Megan s'est jointe à l'équipe du programme SMART de VON en novembre 2022. Elle aime animer les séances d'exercices dans les maisons de retraite et les milieux communautaires.

Elle travaille comme kinésiologue depuis 2017. Avant de se joindre à notre équipe, elle a travaillé dans divers milieux, notamment les Centres de santé communautaire de Chatham-Kent, un bureau de chiropraticien et des centres de conditionnement physique locaux.

Megan a toujours aimé apprendre. Elle vient de terminer sa maîtrise en sciences cliniques – gestion interprofessionnelle de la douleur à l'Université Western. Elle possède aussi une certification en yoga, en entraînement personnel et en conditionnement physique.

Megan travaille au sein de l'industrie du conditionnement physique depuis 2014 et anime divers groupes, allant des groupes pour tout-petits à ceux pour personnes âgées.

Dans ses temps libres, Megan adore faire des activités avec ses amis et sa famille. Elle pratique le baseball, le soccer, le volleyball et le hockey. Elle aime aussi passer du temps au soleil et donner un coup de main à la ferme familiale.

OSTÉOPOROSE

L'importance de la prévention des chutes pour réduire le risque de fracture osseuse

www.osteoporosecanada.ca

Bien que les chutes puissent arriver à tout le monde, la prévention des chutes est particulièrement importante chez les personnes âgées et les personnes atteintes d'ostéoporose, qui présentent un risque plus élevé de fracture osseuse lors d'une chute que les personnes sans ostéoporose. Chez les personnes âgées, les chutes sont à l'origine de 63 % à 83 % des fractures de la hanche et des autres parties du corps, et d'environ 45 % des fractures de la colonne vertébrale.

Les chutes sont également la principale cause de séjours hospitaliers liés à des blessures chez les personnes âgées au Canada.

Environ 30 % des personnes âgées de 65 ans et plus et 50 % des personnes âgées de 80 ans et plus chutent au moins une fois par année, et celles qui chutent sont deux à trois fois plus susceptibles de tomber à nouveau. Les chutes peuvent causer des blessures de tissus mous, des traumatismes crâniens, des entorses aux poignets et aux chevilles, la peur de chuter à nouveau, des fractures et parfois même la mort. Heureusement, les chutes et les blessures qu'elles provoquent peuvent être évitées.

QUE PEUT-ON FAIRE POUR PRÉVENIR LES CHUTES?

Les personnes atteintes d'ostéoporose et celles qui risquent d'en souffrir peuvent prévenir la perte osseuse, les fractures et les chutes en suivant un programme d'entraînement physiquement qui combine des exercices de charge de poids, de musculation, d'équilibre et de posture.

Voici quelques éléments précis dont il faut tenir compte en hiver et surtout pendant la période des Fêtes:

- La plupart des chutes se produisent à l'intérieur, dans la maison.
- Assurez-vous que vos chaussures d'intérieur sont aussi fiables que vos bottes d'extérieur, c'est-à-dire munies d'une semelle antidérapante et bien ajustées à vos pieds.
- À l'intérieur, faites attention aux obstacles et aux risques de trébuchement. Pendant la période des Fêtes, les visiteurs sont plus nombreux, ce qui signifie qu'il y a un plus grand nombre d'objets non fixés au sol, comme des chaussures, des sacs à main, et des boissons renversées.
- Si de jeunes enfants vous rendent visite, faites attention aux jouets, aux mitaines, aux manteaux, aux chandails, aux écharpes, aux chapeaux et à tout ce qui n'est pas fixe.
- Les gens peuvent laisser des traces de neige dans votre couloir ou votre vestibule. Veillez à essuyer les taches humides dès que possible pour éviter

toute glissade. Les tapis de porte peuvent également être utilisés pour absorber la neige fondante, à condition qu'ils soient antidérapants et antiglissants, avec un bon revêtement en caoutchouc.

- Devant votre porte d'entrée, les surfaces mouillées ou glacées peuvent être glissantes et provoquer une chute. Marchez prudemment et utilisez les mains courantes lorsque vous montez ou descendez des escaliers, quel que soit le nombre de marches.
- Gardez les escaliers et les trottoirs de votre maison dégagés de neige et de glace et utilisez du sable ou du sel pour éviter les glissades.

Dernières nouvelles de VON

L'équipe du programme SMART de VON et la Bibliothèque municipale de Windsor sont heureuses d'annoncer que les séances se poursuivront aux succursales suivantes :

- Budimir : le mardi, à 10 h 30;
- Riverside : le mardi, à 12 h 30.

De plus, l'équipe du programme SMART de VON offrira en partenariat avec le Centre de soutien communautaire du comté d'Essex un atelier DRÔM GRATUIT de 5 semaines au Essex Retirees Club. La première séance aura lieu le 10 janvier, à 13 h.

Questions? Appelez-nous au 519 254-4866, poste 6239.

Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de cours

- le lundi 2 janvier 2023.



Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseure de programme : khrista.boon@von.ca

Meghan Simon, coordonnatrice : meghan.simon@von.ca

<http://www.vonsmart.ca/>