



Stay On Your Feet

Did you know?

- Most falls are predictable and preventable
- Falling is not a normal part of aging
- Falls can result in serious injuries which reduce your mobility and independence
- Most falls are the result of health or lifestyle factors



Stay Active, Stay Independent and Stay On Your Feet!

Facts and stats:

- 9 times more fall injuries occur among those 65+ compared to younger ages
- One in three older adults 65+ fall each year
- One in two older adults 80+ fall each year
- 90% of hip fractures are due to a fall and 20% of those aged 65+ die within a year of the hip fracture
- 40% of nursing home admissions are the result of falls
- Personal costs to the individual as a result of a fall include:
 - pain and suffering
 - loss of independence
 - increased fear of falling

Sources: Stay On Your Feet WA®; Stay On Your Feet, the KFLA Falls Prevention Ambassador Program, Canadian Falls Prevention Curriculum

© North Bay Parry Sound District Health Unit, 2009

Falls can be prevented

Falls prevention is about realizing that you can influence your own mobility and independence

There are 9 steps you can take to prevent falls:

-  Be active
Walk tall
Improve your balance
Care for your feet and use safe footwear
-  Manage your health
Manage your medicines
Check your eyesight and hearing regularly
Eat well for life
-  Identify, remove and report hazards

For more information on the 9 steps, call:

Stay On Your Feet North Bay
(705) 474-1400

Stay On Your Feet Parry Sound
(705) 746-5801
1-800-563-2808

November 2009



Avancez de pied ferme

Le saviez-vous?

- La plupart des chutes sont prévisibles et évitables.
- Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement.
- Les chutes peuvent provoquer des blessures graves qui réduisent votre mobilité et votre indépendance.
- La plupart des chutes découlent de facteurs liés à la santé ou au mode de vie.



Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!

Faits et statistiques

- Les blessures dues aux chutes sont 9 fois plus nombreuses chez les 65 ans et plus que chez les plus jeunes.
- Un adulte sur trois âgé de 65 ans et plus fait une chute chaque année.
- Un adulte sur deux âgé de 80 ans et plus fait une chute chaque année.
- 90 % des fractures de la hanche sont dues à une chute et 20 % des personnes âgées de 65 ans et plus meurent dans l'année suivant la fracture.
- 40 % des admissions dans les maisons de soins infirmiers sont le résultat de chutes.
- Coûts personnels d'une chute :
 - douleur et indisposition
 - perte d'indépendance
 - crainte accrue de tomber

Sources : Stay On Your Feet WA®; Stay On Your Feet, KFLA Falls Prevention Ambassador Program, Canadian Falls Prevention Curriculum

© Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound, novembre 2009

Il est possible de prévenir les chutes

La prévention des chutes consiste à préserver votre mobilité et votre indépendance.

Vous pouvez prendre 9 mesures pour éviter les chutes :

Soyez actif



Marchez la tête haute

Améliorez votre équilibre

Prenez soin de vos pieds et mettez des souliers sûrs

Gérez votre santé

Gérez vos médicaments



Vérifiez régulièrement votre vue et votre ouïe

Mangez bien, vivez bien!



Repérez, enlevez et signalez les dangers

Pour en savoir plus sur les 9 mesures, appelez :

Avancez de pied ferme North Bay
705-474-1400

Avancez de pied ferme Parry Sound
705-746-5801 ou
1-800-563-2808

Novembre 2009