

A Fact Sheet to Help You Prevent a Fall



Are you 65 years of age or over? Have you fallen in the past 12 months?

If you are 65 years of age or over and you have fallen, you know how serious a fall can be! Of course, anyone can be hurt in a fall, but adults 65 and over are nine times more likely to be injured.

One third of Winnipeggers 65 years of age and over and one half of those age 80 and over will experience a fall this year.

This means that over 30,000 older adults living in Winnipeg are likely to fall this year and more than 2,000 will be hospitalized with serious injuries such as fractures, dislocations, cuts or head trauma. In fact, falls are the #1 reason for injury hospitalizations in this age group, and those injured often remain in hospital for a very long time. Also, more than 40% of nursing home admissions are due to falling.

40 people die each year due to a fall

Each year approximately 40 people die in Winnipeg due to a fall, many due to complications from a hip fracture. The majority of these deaths are individuals 65 years of age and over. Falls cause more than 90% of hip fractures among adults 65 and over and only about half are able to return to their home or live independently again. One out of every 5 older adults who suffer a hip fracture die within the first year.

Remember – most falls are preventable!

Take action to prevent a fall and stay healthy and independent

Most falls are preventable

Take steps NOW to protect yourself!

YOU can prevent a fall by:

- Knowing the things that could cause you to fall and be injured
- Taking action to change those things

Want to know more?

Call 788-8200 today!

Call Health Links – Info Sante at 788-8200 and they'll send you free copies of the following Staying on Your Feet resources, which can help you to prevent a fall:

- **A Checklist to Help You Prevent Falls** – this checklist can help you identify the factors that put you at risk of falling
- **Your Home Safety Checklist** can help you determine things in and around your home that could cause a fall, as well as easy and inexpensive ways to make your home safer
- **Take Action to Prevent Falls** – an education booklet to provide you with simple and effective ways to prevent a fall

Copies of these resources are also available at www.wrha.mb.ca

Une fiche d'information pour vous aider à prévenir les chutes



Avez-vous 65 ans ou plus? Avez-vous subi une chute au cours des 12 derniers mois?

Si vous avez 65 ans ou plus et que vous avez subi une chute, vous savez à quel point cela peut être sérieux! Naturellement, n'importe qui peut se blesser en faisant une chute, mais les adultes âgés de 65 ans et plus ont 9 fois plus de chances de se blesser.

Un tiers des Winnipegois âgés de 65 ans et plus, ainsi que la moitié des Winnipegois ayant 80 ans et plus feront une chute cette année.

Cela signifie que plus de 30 000 aînés qui habitent à Winnipeg risquent de faire une chute cette année et que plus de la moitié des aînés seront hospitalisés à la suite de blessures graves, comme des fractures, des dislocations, des coupures ou des traumatismes crâniens. En fait, les chutes constituent la principale cause d'hospitalisation pour blessures dans ce groupe d'âge et les personnes blessées demeurent souvent à l'hôpital pendant une très longue période. Par ailleurs, les chutes sont la cause de plus de 40 % des admissions en foyer de soins personnels.

40 personnes meurent chaque année en raison d'une chute

Chaque année, environ 40 Winnipegois meurent en raison d'une chute, notamment à la suite de complications découlant de fractures à la hanche. La majorité de ces décès touchent les personnes ayant 65 ans et plus. Les chutes provoquent plus de 90 % des fractures à la hanche chez les personnes âgées de 65 ans et plus. Seulement 50 % de ces derniers peuvent retourner à leur domicile ou continuer à vivre de façon autonome. Un sur cinq des aînés qui souffrent d'une fracture à la hanche meurent pendant la première année.

La plupart des chutes peuvent être évitées

Prenez des mesures **DÈS MAINTENANT** pour vous protéger!

VOUS pouvez prévenir les chutes en faisant ce qui suit :

- vous renseigner sur ce qui pourrait entraîner une chute et des blessures
- intervenir afin d'effectuer les changements nécessaires qui s'imposent.

Vous voulez en savoir davantage? Composez le 788-8200 dès aujourd'hui!

Téléphonez Health Links- Info Santé au 788-8200, à Winnipeg afin de recevoir gratuitement la documentation suivante destinée à vous aider à prévenir les chutes :

- **La Liste de vérification pour vous aider à prévenir les chutes** vous aide à identifier les facteurs qui risquent d'entraîner une chute.
- **La Liste de vérification de votre sécurité à la maison** vous aide à déterminer ce qui pourrait entraîner une chute à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile et vous offre des moyens faciles et peu coûteux pour rendre votre domicile plus sécuritaire.
- **Agissez...** pour prévenir les chutes est un livret informatif conçu pour vous fournir des moyens faciles et efficaces de prévenir les chutes.

Cette documentation est également disponible sur le site www.wrha.mb.ca

Rappelez-vous que la plupart des chutes peuvent être évitées!

Prenez des mesures afin d'éviter une chute, et demeurez en santé et autonome.