

Le diabète et les risques de chute

Philips Lifeline vous aide à vivre de façon sécuritaire et plus autonome

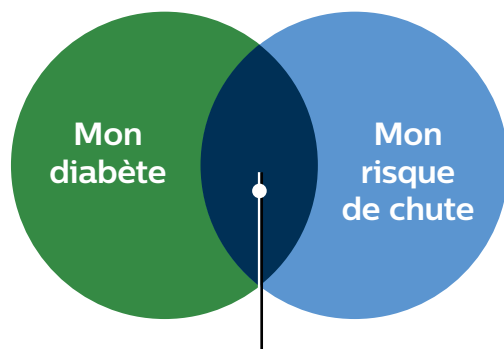
- Notre option AutoAlerte* vous offre une protection supplémentaire. Le bouton AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton.
- Et maintenant nous proposons GoSafe, notre service d'alerte médicale le plus perfectionné. GoSafe rend l'aide accessible tant à la maison qu'ailleurs.



Deux problèmes de santé connexes

Saviez-vous que les aînés diabétiques sont plus vulnérables aux chutes et qu'ils tombent plus souvent que les aînés non diabétiques? Ils sont également plus susceptibles de se blesser lors d'une chute. Selon une étude, le risque de fracture de la hanche est deux fois plus élevé chez les aînés diabétiques.¹

Pour les personnes diabétiques, le message est clair : le diabète et le risque de chute sont deux problèmes imbriqués : en pensant à l'un, gardez l'autre à l'esprit.



Chaque année, 40 % des aînés diabétiques signalent une chute²

Pourquoi le diabète accroît-il le risque de chute?³

Les problèmes aux pieds sont courants chez les diabétiques. Des dommages aux nerfs, appelés « neuropathie diabétique », atténuent les signaux indiquant à votre cerveau de maintenir l'équilibre lorsque vous êtes debout ou que vous marchez. Une telle neuropathie nuit à votre équilibre et ralentit votre temps de réaction.

Les troubles visuels constituent une autre préoccupation chez les diabétiques. Ils vous empêchent de voir les choses clairement et nuisent à votre perception de la profondeur. Le diabète peut aussi restreindre la capacité d'une personne à évaluer les objets et les distances en fonction de la couleur et de la luminosité.

Les médicaments qui aident à contrôler le diabète peuvent, s'ils ne sont pas pris selon les indications, provoquer des effets secondaires qui augmentent le risque de chute. Par exemple, prendre de l'insuline sans respecter la prescription peut entraîner de l'hypoglycémie, laquelle peut occasionner des étourdissements ou un évanouissement.

* Certaines limites sous réserve de la disponibilité de tiers fournisseur de téléphonie cellulaire et de la couverture. La portée du signal peut varier. **{1}** Mayne, D. et al, Diabetes, falls and fractures, Age and Ageing (2010) 39 (5): 522-25. <http://pliageing.oxfordjournals.org/content/139/5/522.full>. **{2}** Ibid **{3}** Ibid

Liste de contrôle pour la prévention des chutes destinée aux aînés diabétiques

En tant que personne âgée diabétique, faites-vous tout votre possible pour réduire votre risque de chute? Lisez ces neuf questions importantes et discutez de vos préoccupations avec votre fournisseur de soins de santé.

Est-ce que je soigne mon diabète en suivant les indications de mon professionnel de la santé?

Oui Non

Est-ce que je reste actif comme me l'a « prescrit » mon professionnel de la santé?

Oui Non

Est-ce que je suis les conseils de mon professionnel de la santé en ce qui a trait à l'importance d'adopter un régime alimentaire sain et équilibré pour aider à contrôler ma glycémie et mon poids?

Oui Non

Est-ce que j'examine mes pieds chaque jour? Est-ce que je porte des chaussures et des bas bien ajustés qui m'offrent un bon support?

Oui Non

Ai-je demandé à mon médecin, au pharmacien ou à un professionnel de la santé de vérifier mes médicaments pour savoir si des effets secondaires, tels que des étourdissements, un évanouissement, une vision réduite ou un temps de réaction plus lent, pourraient provoquer une chute?

Oui Non

Si je suis déjà tombé - ou si je crains d'éprouver des problèmes d'équilibre — ai-je demandé conseil à mon professionnel de la santé sur la façon de réduire mon risque de chute?

Oui Non

Suis-je plus prudent lorsque je me déplace dans un environnement qui ne m'est pas familier?

Oui Non

Si j'ai déjà ressenti de la douleur, des picotements ou des engourdissements aux pieds ou une perte de sensibilité dans les pieds, en ai-je discuté avec mon professionnel de la santé?

Oui Non

Ai-je fait examiner ma vue et mon ouïe au cours de la dernière année?

Oui Non

Pour les personnes âgées diabétiques, ces questions constituent un excellent moyen pour commencer à poser des gestes qui réduiront leur risque de chute. Utilisez-les comme un guide lors d'une discussion avec votre médecin, le pharmacien ou un autre professionnel de la santé.

Pour obtenir davantage de renseignements, appelez au :
1-800-LIFELINE (1-800-543-3546)
www.lifeline.ca

PHILIPS
Lifeline