



It takes a community to prevent a fall: We all have a role to play!

According to a report by Parachute, an organization dedicated to preventing injuries and saving lives, one in three persons over the age of 65 is likely to fall at least once each year. Falls are the leading cause of injury-related hospitalizations among Canadian seniors and account for 95% of hip fractures in those over the age of 65.

November is Fall Prevention Month and Ottawa Public Health is sharing resources to raise awareness of this important issue. The good news is that most falls are preventable. Research has found that strength and balance exercise is one of the most effective ways to prevent falls.

Practical ideas and information to prevent falls and falls related injuries in older adults are available online to share with older adults:

- [Strength and Balance exercise poster](#) - A sample of 11 exercises to improve strength and balance.
- [You Can Prevent Falls](#) - A factsheet for older adults on home and lifestyle adjustments that can help them stay independent and safe.
- [Staying Independent Checklist](#) - A self-screening tool for older adults to find out if they are at risk for falling

Il faut toute une communauté pour prévenir une chute. Nous avons tous un rôle à jouer!

Selon un rapport publié par Parachute, un organisme voué à la prévention des blessures et à la sauvegarde des vies, une personne sur trois âgée de plus de 65 ans court le risque de faire une chute au moins une fois par année. Chez les aînés du Canada, les chutes sont la principale cause des hospitalisations par suite d'une blessure et comptent pour 95 % des fractures de la hanche.

Novembre est le Mois de la prévention des chutes. Santé publique Ottawa partage ses ressources afin de sensibiliser la population à cette question importante. La plupart des chutes chez les aînés sont prévisibles et évitables. Les recherches établissent un lien clair entre la pratique d'exercices de force et d'équilibre et la diminution du risque de chute chez les personnes âgées.

Des ressources et renseignements pratiques visant à prévenir les chutes et les blessures causées par une chute chez les personnes âgées sont disponibles en ligne aux liens suivants :

- [Affiche d'exercices de musculation et d'équilibre.](#) - Un échantillon de 11 exercices pour améliorer la force et l'équilibre
- [Vous pouvez éviter les chutes](#) - Un feuillet d'information disponible aux personnes âgées afin de les aider à rendre leur domicile et leur mode de vie plus sûrs, et ainsi rester indépendants en toute sécurité
- [Préserver votre autonomie](#) - Un outil d'autoévaluation pour aider les personnes âgées à déterminer leur risque de chutes

Printed copies are also available by calling Ottawa Public Health at 613-580-6744.

**Together, we can help keep people active,
independent, injury-free and healthy.**

Des copies imprimées sont également disponibles en téléphonant à Santé publique Ottawa au 613-580-6744.

**Ensemble, nous pouvons aider les gens à rester actifs,
indépendants, sans blessures et en bonne santé.**