

# ÉQUILIBRE ET CHUTES APRÈS UN AVC



Approximativement 40% des survivants d'un AVC feront une chute dans la première année suite à un AVC



Maintenir l'équilibre est un processus complexe qui exige la coordination de différentes parties du corps.

## APRÈS UN AVC, UN OU PLUSIEURS DES FACTEURS SUIVANTS PEUVENT NUIRE À VOTRE ÉQUILIBRE :



Perte de sensation



Réduction de la conscience de la position du corps



Difficultés de coordination



Médicaments (sur ordonnance et en vente libre)



Étourdissements



Perte de jugement



Perte de vision



Manque d'attention et de concentration



Fatigue

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Connaissez vos limites / demandez de l'aide
- Utilisez les techniques et l'équipement que votre professionnel de la santé vous a recommandés
- Portez des chaussures antidérapantes à talons bas
- Déplacez-vous lentement
- Éliminez les obstacles et le désordre
- Assurez-vous que l'éclairage est suffisant
- Concentrez-vous sur ce que vous faites
- Passez régulièrement un examen de la vue
- Parlez avec votre pharmacien ou votre médecin de vos médicaments et de vos chutes

## COMMENT SORTIR EN TOUTE SÉCURITÉ :



Planifiez l'activité  
Préparez-vous adéquatement



Faites-vous accompagner  
la première fois



Évitez les endroits  
achalandés



Commencez par  
de petites sorties



Adaptez votre rythme  
à vos capacités



Tenez compte  
de la météo



Apportez un cellulaire  
ou une alarme de poche



FAITES DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS POUR AMÉLIORER ET MAINTENIR VOTRE ÉQUILIBRE ET POUR DIMINUER VOS RISQUES DE CHUTE! **POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.**