



Faut y voir : Prévenir les chutes liées à la vision chez les aînés

Tout comme nous, nos yeux vieillissent. Le vieillissement des yeux peut se traduire par une baisse de l'acuité visuelle, une incapacité à distinguer les nuances de couleur, des problèmes d'éblouissement, une adaptation plus lente à l'obscurité et une réduction de l'étendue de notre environnement que l'on peut voir d'un seul coup. N'importe lequel de ces changements augmente le risque de chute et constitue le premier facteur à examiner en matière de prévention des chutes.



Au sujet des maladies oculaires liées à l'âge

LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA),
LES CATARACTES, LE GLAUCOME ET LA RÉTINOPATHIE

DIABÉTIQUE¹ sont les principales causes des troubles de la vision qui entraînent des chutes. Ces maladies oculaires peuvent toucher les éléments suivants et accroître le risque de chutes :

Équilibre ● Perception motrice ● Temps de réaction ●
Attention visuelle



Les personnes âgées qui ont une faible vision sont 2,5 fois plus susceptibles de tomber que celles qui ont une bonne vision².

Le problème est aggravé par le fait que la perte de vision est liée à une diminution de l'activité physique, ce qui représente un risque de chutes³ et une crainte accrue de chutes, augmentant ainsi le risque d'isolement social chez les personnes âgées⁴.



Annuellement, de 20 à 30 % des aînés en sont victimes⁵.

Les chutes sont toujours la principale cause d'hospitalisation pour blessures chez les Canadiens âgés.

- Environ 30 % des personnes âgées de 65 ans et plus tombent chaque année⁶
- Chez les personnes de 80 ans et plus, le risque de chutes augmente à 45 %⁷.



Miser sur la prévention : Que pouvez-vous faire?

Consultez votre optométriste chaque année pour un examen oculovisuel⁸.



Portez vos lunettes lorsque vous en avez besoin et mettez à jour vos ordonnances.

Demandez à votre optométriste des renseignements sur les exercices ou les services de réadaptation de la basse vision.

Portez des lunettes de soleil pour réduire l'éblouissement.

Installez un bon éclairage à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison.

Réduisez le fouillis à la maison pour diminuer le risque de ne pas voir les objets sur votre chemin.



Références