



J'ai 60 ans et plus... Je fais comment pour éviter de tomber

**Je change ce qu'il faut chez moi
pour vivre facilement et en toute sécurité.**



La plupart des chutes ont lieu dans le domicile des personnes âgées.

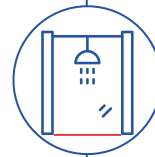
Plus j'attends pour adapter mon domicile
et plus je prends des risques pour ma santé.

Dès maintenant j'agis !



Partout chez moi :

- **Je fais attention à ne pas laisser traîner des objets au sol.**
Par exemple, je fixe les tapis ou les fils électriques au sol.
- **Je fixe des barres au mur ou des rampes pour m'accrocher.**
Par exemple, une rampe pour me tenir dans l'escalier ou dans les toilettes pour m'appuyer.
- **Je choisis des meubles à ma hauteur et faciles à ouvrir.**
Par exemple, des meubles à tiroirs dans la cuisine, des meubles pas trop hauts.
- **Je choisis une douche facile à utiliser.**
Par exemple, une douche sans rebord pour entrer et sortir sans avoir à lever la jambe.
- **Je vérifie que l'éclairage est suffisant pour bien voir aussi la nuit.**





J'ai 60 ans et plus... Je fais comment pour éviter de tomber

Je vérifie que j'entends bien.



Si j'entends mal



→ **Je dois faire des efforts pour me concentrer.**

Et je suis plus fatigué.

Je fais moins attention.

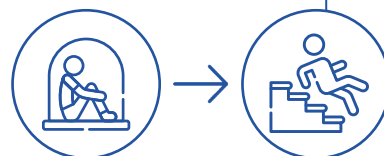
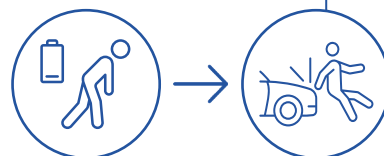
Par exemple, aux marches ou aux voitures dans la rue.

→ **Je peux préférer rester chez moi.**

Cela veut dire que je bouge moins.

Mes jambes deviennent plus faibles.

Je risque donc de tomber plus facilement



**Pour éviter de tomber
J'en parle tout de suite à mon médecin
pour vérifier que j'entends bien.**



→ **Mon médecin me proposera de voir un spécialiste
pour faire un test.**

→ **Le spécialiste me conseillera et pourra me proposer
un appareil pour mieux entendre si j'en ai besoin.**





J'ai 60 ans et plus...

Je fais comment pour éviter de tomber

Je bouge souvent



**Bouger c'est bon
pour mes muscles et mon équilibre.**

→ **Bouger c'est bon pour mes muscles.**

Par exemple, marcher tous les jours,
faire le ménage ou du jardinage.
Ces activités physiques sont simples et ne coûtent pas d'argent.



**Bouger c'est bon
pour mon cerveau**

→ **Bouger aide à mieux se concentrer.**
**Cela veut dire que je fais plus attention à ce qu'il se passe
autour de moi.**

Par exemple, je vois ce qui peut me faire tomber, comme
une pierre au sol.





J'ai 60 ans et plus...

Je fais comment pour éviter de tomber

Je ne prends pas de médicaments
sans le conseil d'un médecin ou pharmacien



**Je prends les médicaments conseillés
par le médecin et le pharmacien.**



**Ces professionnels de santé savent
ce qui est bon ou pas pour moi.**

- **Je ne décide pas tout seul d'acheter un médicament
ou un complément alimentaire.**

Un complément alimentaire, c'est par exemple des vitamines.
Certains médicaments peuvent provoquer des effets secondaires.
Par exemple, me donner des vertiges et me faire tomber



- **Je ne mélange pas les médicaments
sans l'avis du médecin ou du pharmacien.**

Chaque médicament contient des produits.
Mélanger certains produits peut provoquer des effets secondaires.
Par exemple, rendre ma vision floue
et m'empêcher de voir où je marche.





J'ai 60 ans et plus...

Je fais comment pour éviter de tomber

Je mange bien et plusieurs fois par jour



**3 repas par jour c'est important
pour être en forme toute la journée.**

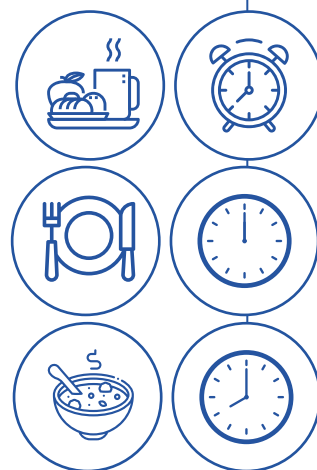
→ **1. Je prends un petit déjeuner le matin.**

C'est important parce que mon corps a besoin d'énergie.

→ **2. Je prends mon repas le midi.**

→ **3. Je prends un repas (léger) le soir pour bien dormir.**

Si je n'ai pas toujours très faim à l'heure des repas
je peux manger mes repas en plusieurs fois dans la journée.



Je mange des aliments sains et variés

→ **Manger sain est important pour nourrir mes muscles
et mon cerveau.**

Par exemple :

- De la viande ou du poisson
- Des œufs
- Des laitages comme le fromage ou les yaourts
- Des fruits et des légumes
- Des fruits à coque comme les noix et les amandes.

