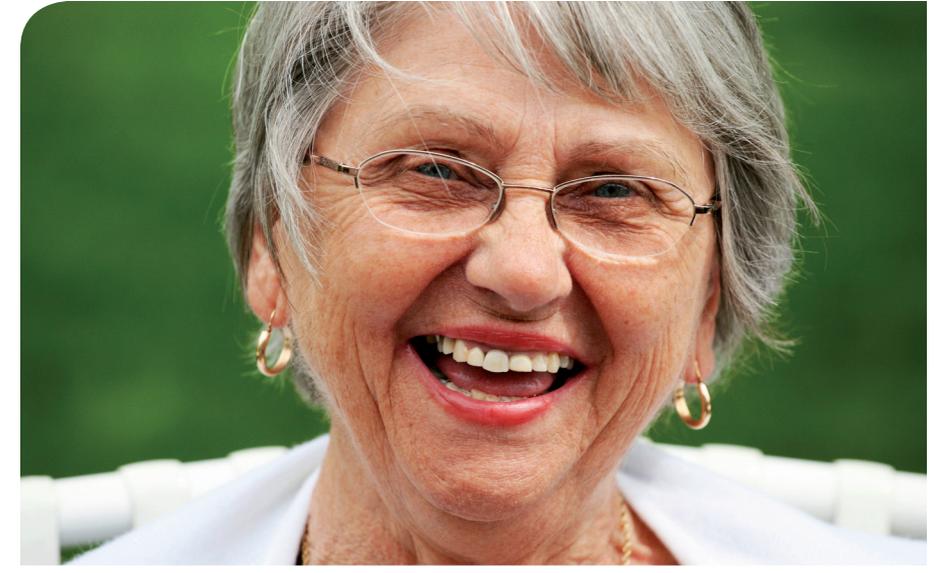




Pour en savoir plus sur l'offre d'activités physiques destinées aux aînés.



Soyez actif

Trente minutes d'activité physique par jour contribuent à renforcer vos muscles et à améliorer votre équilibre. Cela permet de diminuer les risques de chute.

- Être actif, c'est aussi simple que marcher ou jardiner.
- Pensez aussi à rendre vos muscles plus forts.

Vous avez besoin d'aide?

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est
Québec

SAINTE-JULIE

Janvier 2016

Gardez votre équilibre à la maison

Les chutes, ça se prévient!

Adaptez votre domicile

Évitez les comportements à risque

Soyez actif

Québec

LES CHUTES NE SONT PAS DUES
AU HASARD. VOUS POUVEZ LES
PRÉVENIR EN INTERVENANT
SUR 3 ASPECTS.

Adaptez votre domicile

Ayez des seuils
non trébuchants.



Installez des rampes
le long des escaliers.



Éclairez vos pièces
adéquatement.



Fixez les fils
au mur.



Ayez un téléphone à
portée de main.



Installez des tapis
antidérapants.



Adaptez votre salle de
bain, si nécessaire.



Évitez les comportements à risque

Bien que certains comportements
puissent vous sembler simples et
courants, ils pourraient
vous faire perdre l'équilibre.

En voici quelques exemples :

- Descendre l'escalier les mains pleines.
- Monter sur un tabouret pour atteindre un objet.
- Se dépêcher pour aller répondre au téléphone ou à la porte.

Revoyez chacune de vos activités
quotidiennes et éliminez toutes
actions pouvant vous faire chuter.