

Évitez les chutes...

En suivant ces consignes!

Pour améliorer vos chances de demeurer sains et saufs, affichez cette petite liste bien en évidence et consultez-la souvent.

- **Éliminez les dangers et les risques dans votre maison et votre jardin.**
- **Installez des accessoires fonctionnels dans votre domicile (barres d'appui, rampes, bandes antidérapantes).**
- **Dégagez les marches, entrées et allées de la glace, la neige, les journaux et les feuilles.**
- **Planifiez vos sorties de façon à vous laisser du temps – ne vous pressez pas.**
- **Faites usage des accessoires ou aides conçues pour vous aider à marcher, à garder votre équilibre, à bien entendre et à bien voir.**
- **Enlevez toujours vos lunettes de lecture lorsque vous marchez.**
- **Faites de l'activité physique tous les jours - pour conserver vos forces et votre équilibre.**
- **Demandez de l'aide pour les tâches plus difficiles ou épuisantes.**
- **Mangez des repas équilibrés, selon un horaire régulier.**
- **Soyez vigilants. Si vous constatez des conditions dangereuses, informez-en les autorités.**
- **Renseignez-vous sur les effets de vos médicaments et prenez-les correctement (consultez votre médecin ou pharmacien).**

PORTEZ-VOUS BIEN !

Nous vous invitons à photocopier ce feuillelet librement!