



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 5 – Gérez votre santé

Certains troubles de santé de longue durée peuvent accroître vos risques de chute et notamment les suivants :

- Maladies cardiaques
- Diabète
- Maladie de Parkinson
- Arthrite
- Ostéoporose
- Tension artérielle élevée ou basse
- Dépression
- Démence

Ces troubles de santé peuvent causer des étourdissements, de la confusion, des vertiges, des réactions plus lentes, une conscience réduite ou une vision floue. La raideur des muscles ou des articulations, une vision faible, une concentration réduite, la douleur et le manque d'énergie sont d'autres facteurs de risque. Une mauvaise posture peut aussi réduire votre stabilité.

Façons de gérer votre santé

- Renseignez-vous sur votre trouble de santé — demandez des renseignements à votre fournisseur de soins de santé, obtenez des fiches d'information ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- Faites-vous examiner régulièrement pour discuter de vos inquiétudes, prévenir les complications et obtenir un traitement le plus tôt possible.
- Assurez-vous de bien connaître vos médicaments.

Menez une vie bien équilibrée

- Participez à des activités de gestion de la douleur.
- Gérez votre stress.
- Profitez de vos activités sociales et récréatives.
- Mangez bien en suivant le **Guide alimentaire canadien** pour inclure les quatre groupes d'aliments dans votre régime quotidien.

- Suivez les directives sur la consommation d'alcool à faible risque du Canada si vous choisissez de boire de l'alcool. Si vous prenez des médicaments, ne consommez pas d'alcool.
- Vivez sans tabac. Demandez l'aide de votre bureau de santé pour cesser de fumer.
- Ayez des heures de sommeil régulières. Essayez d'aller au lit à la même heure chaque jour et de vous lever chaque jour à la même heure. Si vous avez de la difficulté à dormir la nuit, essayez de limiter les siestes durant la journée.

Comment pourrais-je mieux gérer ma santé?

Passez en revue les mesures que vous prenez actuellement pour gérer votre santé et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je ne bois pas d'alcool parce que je prends des médicaments.

Je fais de la méditation pour aider à réduire mon niveau de stress.

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Je vais essayer l'hydrothérapie pour soulager mon arthrite.

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Je vais obtenir des renseignements supplémentaires sur l'arthrite auprès de la Société de l'arthrite.

Quand vais-je apporter ces changements?

Je vais appeler la Société de l'arthrite demain.

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!

Pour plus d'information concernant les facteurs de risque de chute ou les programmes de prévention des chutes, appelez le programme

Avancez de pied ferme Sudbury et districts

téléphone : 705.674.4330, sans frais 1.855.674.4330

courriel : avancezdepiedferme@phsd.ca

site Web : phsd.ca



Ontario 