

# SOYONS FORTS!



**Conserver sa force est un moyen holistique de réduire et d'éliminer les obstacles au vieillissement sain.**

## CE QUE ÇA SIGNIFIE D'ÊTRE UNE PERSONNE FORTE :

Adoptez de saines habitudes de vie pour rester en santé et conserver votre niveau d'activité et votre indépendance. Vous pouvez prendre diverses mesures afin d'être une personne forte. Elles vous permettront de garder votre équilibre et d'éliminer les obstacles à un vieillissement sain.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE UNE PERSONNE FORTE?

**Gérer votre santé.** Passer un examen régulier vous évitera des complications et vous assurera d'obtenir un traitement précoce.

- Agissez en vous renseignant sur vos troubles, en posant des questions à votre fournisseur de soins de santé, en trouvant des fiches de renseignements sur la santé, et en vous joignant à un groupe de soutien local.

**Gérer vos médicaments.** Les médicaments peuvent améliorer ou maintenir votre état de santé. Il peut s'agir de médicaments d'ordonnance ou en vente libre, de vitamines, de suppléments, de produits à base d'herbes médicinales ou de crèmes topiques. Avec l'âge, l'effet des médicaments change.

- Tenez une liste à jour de vos médicaments, allez à une seule pharmacie, et passez en revue vos médicaments avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien tous les six à 12 mois. Songez à utiliser une dosette ou une plaquette pour faciliter votre organisation.

**Gérer votre vue.** La plupart du temps, la vue change graduellement. Il se peut que vous ne le remarquiez pas immédiatement. Il est important de surveiller l'évolution de votre vue et de passer régulièrement un examen.

- Faites vérifier votre vue. Vérifier auprès de l'Assurance-santé de l'Ontario de la couverture actuelle des examens de la vue pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

**Gérer votre ouïe.** La perte auditive peut réduire la conscience globale de votre environnement.

- Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des accumulations de cire, ou si vous présentez un problème ou une baisse d'ouïe.

**Gérer les soins à vos pieds.** Les problèmes de pieds courants comme les cors, les callosités ou les ongles incarnés peuvent perturber votre équilibre et même changer votre manière de marcher.

- Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez mal aux pieds ou voulez les faire examiner.

**Garder votre domicile sécuritaire.** Il est important de déterminer, d'éliminer et de signaler régulièrement les dangers qui sont présents chez vous.

- Communiquez avec votre bureau de santé pour obtenir la liste de vérification de la sécurité à domicile.

**Bien manger.** Prendre régulièrement des repas sains réduit le risque de faiblesse ou d'étourdissement.

- Conservez votre hydratation, consommez des aliments riches en protéines, et posez à votre fournisseur de soins de santé toutes questions que vous avez sur la saine alimentation.

**Soyons *ACTIFS!* Soyons *SOCIAUX!* Soyons *FORTS!***

Pour en savoir plus, consultez [www.stayonyourfeet.ca](http://www.stayonyourfeet.ca)  
ou communiquez avec votre bureau de santé local.

