

Soyons forts

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

Ce que signifie 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 assurera d'obtenir un traitement précoce et contribuera à prévenir les complications.

- 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.
- Retournez tous les médicaments inutilisés, non désirés ou périmés à votre pharmacie locale ou à votre municipalité pour une élimination sécuritaire.



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. Vérifiez 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 une baisse d'ouïe.

Gérez votre santé buccodentaire. Jouir d'une bonne santé buccodentaire contribue à votre santé globale en ayant un effet positif sur votre bien-être physique, mental et social. Vous pouvez ainsi parler, manger et socialiser sans douleur, inconfort ou embarras.

- Le Régime canadien de soins dentaires (gouvernement du Canada) et le Programme ontarien de soins dentaires pour les aînés (gouvernement de l'Ontario) sont des programmes d'aide financière dont les personnes âgées admissibles de l'Ontario peuvent bénéficier. Consultez le site Web approprié, appelez votre bureau de santé local ou demandez plus de renseignements à votre dentiste.

Gérer la santé de 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 des préoccupations concernant vos pieds.
- Ajoutez à votre routine des exercices pour les pieds afin de maintenir une bonne circulation dans vos pieds, vos chevilles et vos jambes.



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

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

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

- Adoptez une alimentation équilibrée, hydratez-vous et posez à votre fournisseur de soins de santé toutes les questions que vous pourriez avoir sur la saine alimentation.
- Invitez un ami à partager un repas.
- Obtenez des réponses à vos questions sur la nutrition. Appelez Connexion Santé Ontario sans frais au 8-1-1 ou consultez unlockfood.ca.

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

Pour en savoir plus, consultez stayonyourfeet.ca ou communiquez avec votre bureau de santé local.



Ontario Health **Santé Ontario**
North East Nord-Est

