



Ne laissez pas une chute vous mettre à terre

Ouvrez l'œil !

Il y a un élément sur lequel vous avez le plein contrôle : vous-même ! Vous pouvez faire beaucoup pour réduire vos risques de chute et préserver votre autonomie. Voici quelques conseils très simples pour vous aider à rester solide sur vos jambes.



Vos activités

- Évitez de marcher avec vos lunettes de lecture. Retirez-les avant même de faire le premier pas.
- Ne grimpez pas sur une chaise ou un tabouret pour attraper un objet. Demandez de l'aide.
- Si vous avez un animal de compagnie, un chat ou un chien notamment, vous devriez attacher à son collier une clochette ou un réflecteur. Il est facile de trébucher sur un animal très affectueux ou qui dort dans un endroit de passage.
- Prenez votre temps. Si vous devez toujours courir pour répondre au téléphone, vous devriez envisager l'achat d'un téléphone sans fil que vous pouvez garder près de vous. Ne vous précipitez pas pour répondre à la porte : vos visiteurs peuvent attendre.





Ne laissez pas une chute vous mettre à terre



- Asseyez-vous toujours pour mettre ou retirer vos chaussures ou vos vêtements. Placez une chaise ou un banc près de l'entrée.
- Ne laissez pas traîner les jouets de vos petits-enfants dans les corridors ou les escaliers.
- À l'intérieur, portez des chaussures ou des pantoufles à semelle antidérapante. Il vous faudra laisser de côté vos bonnes vieilles pantoufles, larges et confortables, à la semelle usée.
- Demandez de l'aide au besoin. La plupart des gens seront heureux de vous donner un coup de main.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Un docteur en chiropratique peut vous aider à analyser vos risques de chute en évaluant votre force et votre équilibre. Votre chiropraticien peut aussi vous recommander des exercices et vous donner des conseils pratiques pour réduire les risques. Pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org. Pour plus d'information ou pour convier un chiropraticien à une présentation de groupe, communiquez avec L'Association chiropratique canadienne au numéro sans frais 1-877-222-9303.



Association chiropratique canadienne

St. Patrick Tower
Suite 600, 30 St. Patrick Street
Toronto, Ontario
M5T 3A3

1-877-222-9303

Site Internet : www.chiropratiquecanada.ca.