



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 3 – Gérez votre santé

Certains troubles de santé de longue durée peuvent accroître vos risques de chutes 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, la faiblesse de la vision, 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

- Quand vous ne vous sentez pas bien, reconnaissez-le et essayez de trouver une solution.
- Renseignez-vous sur votre trouble de santé – demandez des renseignements à votre médecin, 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 et gérer vos médicaments.

Menez une vie bien équilibrée

- Participez à des activités de gestion de la douleur telles que tai chi, massages ou hydrothérapie.
- Gérez votre stress. Faites de la méditation ou parlez à quelqu'un.
- Profitez de vos activités sociales et récréatives.
- Mangez sainement, faites preuve de modération en consommant de l'alcool et cessez de fumer.

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



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 m'abstiens de prendre de l'alcool 3 jours par semaine

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?

Essayer l'hydrothérapie pour soulager mon arthrite

Comment vais-je apporter ces changements? Devrais-je communiquer avec quelqu'un?

Obtenir des renseignements supplémentaires sur l'arthrite auprès de la Société de l'arthrite

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