



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 7 – Vérifiez régulièrement votre vue et votre ouïe

Vue

Visitez un spécialiste de la vue (optométriste ou ophtalmologiste) aux 2 ans pour que tout changement de la vue soit décelé et traité. La plupart des changements surviennent graduellement et vous ne les remarquerez peut-être pas immédiatement, mais s'ils ne sont pas traités, les troubles de la vue augmentent les risques de chute.

Faites vous-même un examen simple de la vue

Regardez différents objets et couvrez un oeil, puis l'autre oeil, pour déterminer si votre vue change.

- Est-ce que vous avez besoin de plus de temps pour lire les panneaux de circulation quand vous conduisez?
- Voyez-vous moins de petits détails quand vous regardez des objets à proximité?
- Est-il difficile de voir les meubles dans une pièce mal éclairée?

Prenez soin de votre vue

- Subissez régulièrement un examen de la vue, au moins tous les 2 ans et plus souvent si vous remarquez que votre vue se modifie ou devient floue ou embrouillée.
- Faites vérifier vos lunettes chaque année par votre optométriste.
- Assurez-vous de porter les lunettes prescrites de la façon recommandée.
- Prévoyez jusqu'à 2 semaines pour vous habituer à de nouvelles lunettes, en particulier s'il s'agit de lunettes bifocales ou multifocales. Si vous avez encore des problèmes après 2 semaines, retournez voir l'optométriste.
- Si vous portez des lunettes bifocales ou multifocales, faites attention quand vous montez ou descendez les escaliers ou quand vous descendez d'une bordure de route.
- Ayez une alimentation équilibrée comprenant des légumes jaunes et verts. Ces légumes sont riches en vitamines A et E, qui sont importantes pour le maintien de la vue.

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



- 
- Prenez des pauses fréquentes quand vous faites un travail minutieux tel que lire ou coudre.
 - Quand vous entrez dans une zone plus sombre ou plus claire, donnez à vos yeux le temps de s'adapter.

Surveillez toute modification de votre vue

Il y a des gens qui pensent qu'ils n'ont pas de problèmes de la vue s'ils peuvent toujours lire le journal ou regarder la télévision. Cela n'est pas nécessairement vrai. Certains troubles de la vue peuvent être temporaires, comme ceux qui sont causés par un changement de la tension artérielle ou une augmentation de la pression dans le globe oculaire. Ces troubles peuvent réduire la vision pendant une période de 5 à 10 minutes. Si vous présentez un des changements suivants, consultez votre médecin le plus tôt possible

- Vision floue ou moins détaillée
- Larmoiement
- Plus longue période d'adaptation aux changements de lumière, surtout quand il fait noir
- Plus grande sensibilité à l'éblouissement
- Moins de précision en déterminant la distance et la profondeur
- Perte de l'acuité visuelle à faible contraste
- Maladies de l'oeil telles que cataractes, glaucome ou maculopathie

Ouïe

Qu'est-ce qui cause de la difficulté à entendre?

- Bouchon de cire dans l'oreille
- Appareils auditifs qui sont sales, dont les piles sont usées ou qui ne sont plus appropriés pour le niveau de perte auditive
- Certains médicaments
- Troubles de l'oreille interne
- Troubles tels que bourdonnements d'oreille (acouphènes) ou maladie de Ménière

Ce que vous pouvez faire

- Si vous croyez avoir un bouchon de cire dans l'oreille, parlez-en au médecin
- Si vous avez de la difficulté à entendre, parlez-en à votre médecin
- Apprenez à vous occuper de votre appareil auditif
- Nettoyez souvent vos appareils auditifs et vérifiez les piles régulièrement
- Quand vous êtes dans un lieu public, essayez de vous asseoir dans un coin de la pièce pour réduire le bruit

Qu'est-ce que je fais pour protéger ma vue et mon ouïe?

Examinez les mesures que vous prenez pour protéger votre vue et votre ouïe et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je subis un examen de la vue tous les ans

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

Je dois utiliser une peinture de couleur vive pour faire ressortir le bord des marches à la porte arrière

En rentrant dans la maison après avoir fait du jardinage, je vais m'asseoir pendant quelques minutes pour aider mes yeux à s'adapter à la lumière à l'intérieur de la maison

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

Je vais obtenir un rendez-vous avec l'optométriste pour faire vérifier mes lunettes

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