



Cahier Les aînés



Les changements dans l'environnement

Voici quelques petits trucs faciles pour éviter les chutes dans votre environnement immédiat:

À l'entrée de votre maison

- Remplacer les poignées de portes par des becs de cane ou des poignées de porte en «D».
- Vérifier si les portes sont bien fixées ou si elles ont besoin d'un entretien.
- Installer un tapis antidérapant à la porte d'entrée et le fixer avec du ruban adhésif. Vérifier régulièrement que le tapis n'ait pas d'ondulations ou de déchirures.
- Réserver un endroit qui absorbe l'eau pour le rangement des bottes.

Dans votre maison

- Si la surface du plancher est glissante, un tapis de couloir et des carpettes antidérapantes aident à prévenir les chutes.
- Bien fixer tout le contour des tapis avec du ruban adhésif.
- Enlever tous les obstacles dans les entrées, les sorties et les couloirs qui pourraient provoquer une chute.
- Utiliser partout des ampoules de 60-100 watts.
- Utiliser un éclairage de nuit dans les corridors.
- Abaisser les tablettes dans les armoires.
- Poser des tablettes pivotantes ou tournantes dans les armoires en coin.
- Ajouter des tiroirs de rangement sous le comptoir.

La toilette et la douche

- Installer au moins une barre d'appui près de la toilette et à l'entrée de la douche. Il est à noter que les barres d'appuis ont une surface rugueuse à l'endroit où la main s'agrippe. Le coût d'une barre d'appui est de 45-100\$ et se trouve en pharmacie, à la quincaillerie ou dans un centre d'approvisionnement médical.
- Placer une serviette près du lavabo pour essuyer le plancher.
- Installer un tapis antidérapant à revers en caoutchouc dans la salle de bain
- Installer un tapis en caoutchouc couvrant toute la surface du plancher de la douche.

Les escaliers intérieurs et extérieurs

- Peindre le rebord des marches d'une couleur contrastante.
- Bien déneiger les escaliers extérieurs.
- Répandre du gravillon ou du sel sur les endroits glacés.
- Poser un œil magique pour commander les lumières extérieures
- Placer des interrupteurs au bas et au haut des escaliers intérieurs.
- Utiliser un éclairage adéquat dans les escaliers (60-100 watts) pour ne pas qu'il y ait d'ombres ou de coins sombres.
- S'assurer que les escaliers sont bien entretenus afin de prévenir la détérioration (la hauteur recommandée est de 7 pouces et la profondeur est de 11 pouces).
- Utiliser de la peinture pré-mélangée avec du gravillon, ce qui rendra les marches moins glissantes.

- Peindre tout changement de niveaux à la surface des planchers avec une couleur contrastante (y compris les entrées).
- Installer une rampe solide de forme arrondie de chaque côté des escaliers (les rampes doivent dépasser de 12 pouces ainsi que la première et la dernière marche).

Faites le nécessaire pour prévenir ou éliminer les dangers dans les plus brefs délais. Plus vous retardez, moins le danger semble important, MAIS plus il menace!!!

*référence : Guide communautaire sur la prévention des chutes et la vie active, www.falls-chutes.com

Dre Andréanne Éthier Chiasson,
chiropraticienne
Clinique Chiropratique St-Sauveur
26, ave Lafleur Sud
Saint-Sauveur
Bur. : 450-227-0644
Cell. : 514-704-9253



NOUVEAU

Lentilles progressives
HAUTE DÉFINITION
avec résistant aux rayures et antireflet (facile à nettoyer)
*détails en magasin

à partir de **299\$**

1000 montures en magasin

Optométriste sur place pour examen de la vue

LE LUNETIER.com

Chantal Gagnon O.O.D.

555, boul. St-Antoine, suite 110
Saint-Jérôme
450 431-1228

situé dans la polyclinique Antoine-Labelle

Julie Morneault
Pharmacienne

Affiliée à **WAL-MART Comptoir Santé**

L'ostéoporose, êtes-vous à risque ?

Venez rencontrer notre diététiste / nutritionniste
Lieu : ComptoirSanté J.Morneault
Date : Jeudi, 13 novembre 2008
Heure : 14h à 16h

Description

- Êtes vous à risque d'ostéoporose ? Rien de mieux qu'une petite auto-évaluation des principaux facteurs de risque!
- Venez utiliser notre calculateur de calcium pour évaluer votre apport quotidien

Votre santé nous tient à coeur

- ✓ Livraison gratuite
- ✓ Suivi de tension artérielle
- ✓ Suivi d'anticoagulothérapie
- ✓ Consultations privées
- ✓ Vaste gamme de suppléments alimentaires
- ✓ Nutritionniste
- ✓ Récupération de médicaments périmés
- ✓ Test de glycémie
- ✓ Nous préparons les dosettes et les dispills

ComptoirSanté Wal-Mart Julie Morneault
1030, boul. du Grand-Héron, Saint-Jérôme
Téléphone : 450 438-0556

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi 9h à 21h • Samedi et dimanche 9h à 17h
(située à l'intérieur du Wal-Mart)