

SEMAINE DE PRÉVENTION DES CHUTES

Éviter les chutes : prenez le contrôle de votre sécurité !

Saviez-vous que les chutes sont l'une des principales causes de blessure chez les personnes âgées ? En apportant de petits ajustements à votre vie quotidienne et à votre environnement, vous pouvez réduire considérablement le risque de chute.

Comment éviter les chutes ?

- Portez des chaussures solides avec une bonne adhérence
- Restez actif et travaillez votre équilibre
- Alimentation variée avec vitamine D, calcium et protéines
- Discutez des médicaments et des étourdissements avec votre médecin



Envie d'en savoir plus ? Scannez le QR-code et accédez à ce qui suit :

- Conseils de prévention des chutes
- Aménagements dans la maison
- Assortiment d'aides à la marche
- Coordonnées de médecins et experts en prévention des chutes
- Exercices de force et d'équilibre

