



Trouver  
L'équilibre

## N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

### Évitez que cela vous arrive

#### Le soin des pieds et les chaussures

Les personnes âgées veulent vivre une vie active et indépendante. Prendre soins de ses pieds et ses chaussures est important afin d'aider à prévenir les chutes.

Si vos pieds sont douloureux, le soin des ongles est mauvais ou si vous avez des problèmes avec vos pieds, la façon dont vous marchez peut changer. Des pieds qui sont en bonne santé et sans douleur peuvent vous aider à garder votre équilibre.

#### Gardez votre indépendance

*N'importe qui peut tomber, mais à mesure que vous vieillissez, le risque devient plus grand. Chaque année, une personne âgée sur trois aura une chute. La prévention des chutes ne consiste pas uniquement à arrêter les chutes avant qu'elles ne surviennent. C'est une façon de garder son indépendance.*

---

**Pour apprendre davantage à propos de la prévention des chutes, visitez [www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)**

## Prenez des mesures pour éviter une chute !

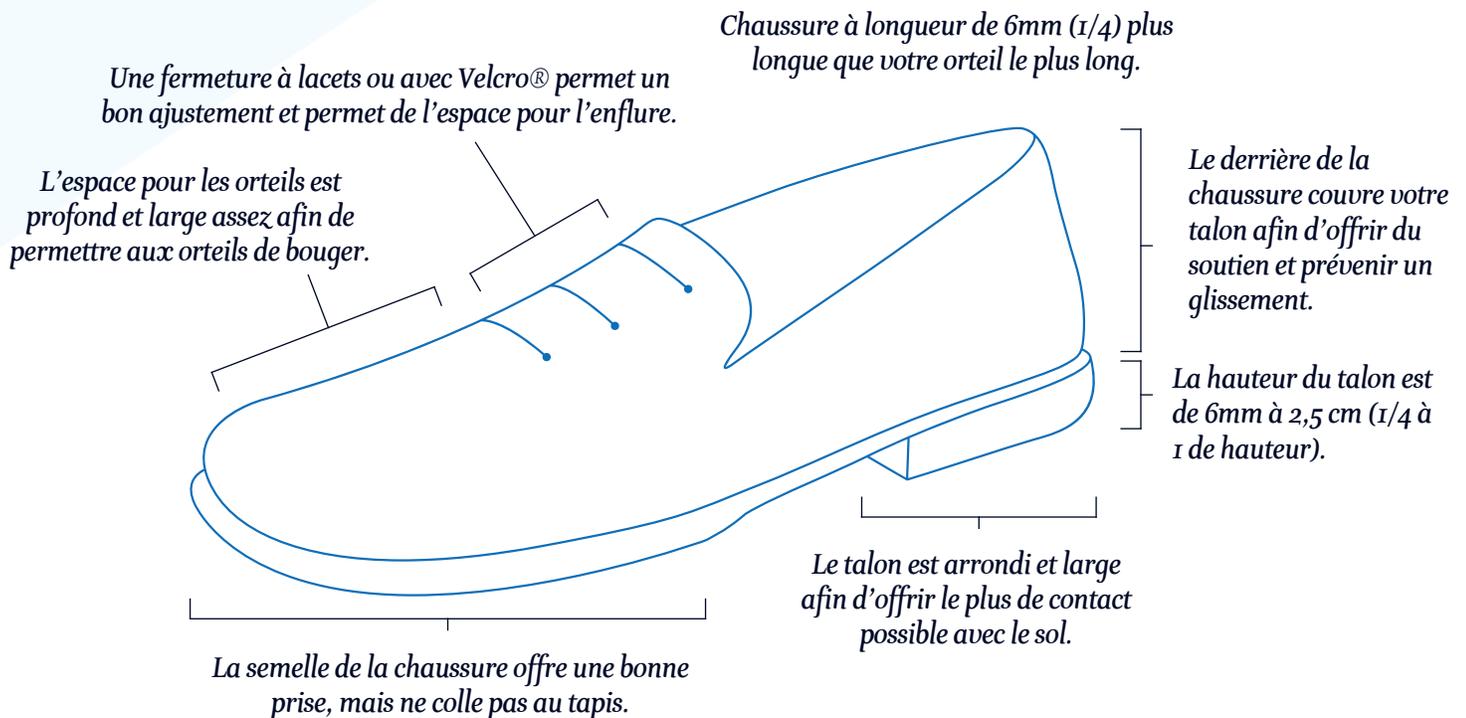
### Le soin des pieds

- Vérifiez vos pieds souvent pour des cors, des plaies ouvertes, des rougeurs, de la peau sèche et de l'épaississement des ongles. Demandez de l'aide ou utilisez un miroir au besoin.
- Lavez vos pieds dans de l'eau tiède, non pas dans de l'eau chaude.
- Séchez vos pieds complètement après les avoir lavés, particulièrement entre vos orteils.
- Taillez vos ongles d'orteils tout droit et pas trop court.
- Pour des pieds enflés, reposez vos pieds sur un tabouret lorsque vous vous assoyez.
- Allez voir un professionnel de la santé si vous avez le diabète, ou si vous vivez de la douleur ou tout autre changement avec vos pieds.

### Chaussure

- Portez des chaussures ajustées qui vous offre du soutien et vous permet un peu d'espace si vos pieds enflent.
- Achetez des chaussures tard dans la journée, si vos pieds enflent.
- Évitez de marcher à pieds nus, en chaussettes ou en pantoufles à talons ouverts.
- Portez des chaussures de soutien dans votre maison.

## La chaussure idéale



**Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement**  
**Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.**

**N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER**  
**Évitez que cela vous arrive**  
[www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)