



Trouver
L'équilibre

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Restez actif

Les personnes âgées veulent vivre une vie active et indépendante. L'activité physique et l'exercice réguliers peuvent améliorer la force musculaire, améliorer l'équilibre et aider à prévenir les chutes. Il n'est jamais trop tard de devenir actif

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

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le plus grand risque pour la santé des personnes âgées est de vivre une vie inactive.

Être actif vous aidera avec vos tâches quotidiennes tel que monter et descendre les escaliers, se lever d'une chaise ou pour entrer et sortir de la baignoire.

Prenez des mesures pour éviter une chute!

1. Pour la force et l'équilibre, faites des exercices en position debout. Essayez le tai-chi, des pompes contre un mur, la montée des escaliers ou des exercices avec des poids ou avec des bandes élastiques.
2. Pour l'endurance, essayez la marche, la danse, le jardinage, le cyclisme, le ski de fond ou la natation
3. Pour la flexibilité, essayez de faire de la flexion, de l'étirement, du yoga ou du tai-chi
4. Faites au moins 150 minutes d'activités physiques chaque semaine. Ces activités devraient vous faire transpirer un peu et respirer plus profondément. Vous pouvez le diviser en périodes de 10 minutes.
5. Les activités doivent renforcer les muscles des bras et des jambes. La force des bras est aussi importante que la force des jambes pour compléter les tâches quotidiennes.
6. Discutez toujours avec votre professionnel de la santé avant de participer à toute nouvelle activité physique.

Les avantages de l'activité physique

- Maintient vos os et vos muscles en santé et fort
- Améliore votre équilibre
- Vous aide à vous déplacer plus facilement
- Garde votre cœur et vos poumons en santé
- Augmente votre niveau d'énergie
- Vous aide à dormir
- Améliore votre confiance lors de la marche
- Aide à réduire le risque de maladies chroniques, tel que les maladies cardiaques ou l'hypertension

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