

Vendredi 20 janvier 2023 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Katelijne Dick**

Une chute n'est jamais anodine

personne âgée Tafers

Dans vos loisirs ou à la maison, les chutes représentent la cause la plus fréquente d'accident. Même une activité anodine, comme remplacer une ampoule, peut s'avérer risquée. Heureusement, de nombreux moyens simples et efficaces existent pour garder l'équilibre.

Une chute n'est jamais anodine

Dans vos loisirs ou à la maison, les chutes représentent la cause la plus fréquente d'accident. Même une activité anodine, comme remplacer une ampoule, peut s'avérer risquée. Heureusement, de nombreux moyens simples et efficaces existent pour garder l'équilibre.

Au quotidien

MÉNAGE, BRICOLAGE, LOISIRS, RESTEZ PRUDENT·E·S.

FAITES DE VOTRE MAISON UN ENDROIT SÛR :

Veuillez à avoir un bon éclairage

Grâce à un environnement dégagé et sans tapis

PRENEZ SOIN DE VOTRE ENTOURAGE

Veuillez à vos proches âgés

Attention aux marches et aux escaliers

Méfiez-vous des sols glissants

Évitez les fils et les câbles qui traînent

Ne laissez pas votre enfant sans surveillance, en particulier les nourrissons (table à langer, sofa, lit, siège, escaliers, etc.)

Dans les activités sportives

À PIED, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRIBOURGEOISE EST ADEPTE D'UNE VIRÉE EN PLEINE NATURE.

Préparez votre itinéraire, soyez attentifs·ves au dénivelé

Soyez équipés·es : chaussures adaptées, bâtons de marche, casque, etc.

Prenez de l'eau et un épi-cas

Tenez compte des conditions climatiques

Préparez-vous physiquement, échauffez-vous

Ne surestimez pas vos forces, entraînez-vous progressivement

Faites contrôler votre matériel (ski/snowboard, vélo, etc.)

Vous êtes senior ?

POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOUS RENDRE AU LOTO OU TOUT SIMPLEMENT PROFITER DE VOS HOBBIES, GARDEZ L'ÉQUILIBRE !

ADOPTEZ LES BONS GESTES



Étirez vos genoux et vos mollets avant de vous lever ou de sortir du lit. Cherchez votre équilibre avant de marcher



Portez des chaussures fermées, adhésives et à la bonne taille



Utilisez votre canne pour marcher et gardez-la à proximité



Buvez régulièrement et suffisamment



Sécurisez votre salle de bain avec un tapis anti-dérapant et un siège de douche



Une activité physique raisonnable et régulière maintient vos capacités physiques

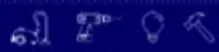
FAITES ATTENTION

Si vous êtes déjà tombée·e dans l'année écoulée ;
Si vous souffrez de vertiges ou êtes désorienté·e ;
Si vous souffrez de troubles de la vue.
Ne surestimez pas vos capacités et tenez compte de votre état de santé. Ne marchez pas si vous avez été opéré·e ou si vous êtes blessé·e ou malade.



RESTEZ CONNECTÉ·E·S ET DÉCOUVREZ PLUS D'INFOS ICI

MÉNAGE, BRICOLAGE, LOISIRS, RESTEZ PRÉSENT E.T.C.



ÉVITEZ DE VOTRE MAISON UN ENDROIT SÛR :

1. Évitez de marcher sur les escaliers

2. Évitez de marcher sur les sols glissants

3. Évitez de marcher sur les tapis ou moquette



4. Attention aux marches et aux escaliers

5. Évitez de marcher sur les sols glissants

6. Évitez de marcher sur les tapis ou moquette

7. Ne marchez pas trop vite dans une pièce où il y a des objets sur le sol (table, chaise, etc.)

Dans les activités sportives

À PÊCHE, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FROIDAIGUOISE EST ADAPTÉE À UNE VIE EN PLEINE NATURE.

1. Préparez votre matériel, vérifiez l'état de vos équipements

2. Soyez attentif, prenez toujours des précautions, évitez les accidents

3. Prenez de l'eau et du sucre

4. Préparez-vous physiquement, entraînez-vous

5. Évitez de faire des courses trop longues

6. Ne marchez pas vite, évitez les escaliers

7. Soyez prudent avec les objets (chaises, tables, etc.)

Vous êtes senior ?

POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOUS RENDRE AU LOTO OU VOUS SIMPLEMENT PROFITER DE VOS MOMENTS LIBRES, VOUS ENVOIEZ ?

Une activité physique régulière et répétée maintient vos capacités physiques

ADAPTEZ VOS BONNES HABITUDES



1. Ne marchez pas trop vite, évitez les escaliers



2. Assurez-vous de bien vous asseoir, évitez les chaises instables



3. Portez des chaussures confortables, évitez les chaussures à talons hauts



4. Ne marchez pas trop vite, évitez les escaliers



5. Évitez de marcher sur les sols glissants



6. Évitez de marcher sur les sols glissants

FAITES ATTENTION

- 1. Ne marchez pas trop vite, évitez les escaliers
- 2. Assurez-vous de bien vous asseoir, évitez les chaises instables
- 3. Portez des chaussures confortables, évitez les chaussures à talons hauts
- 4. Ne marchez pas trop vite, évitez les escaliers
- 5. Évitez de marcher sur les sols glissants
- 6. Évitez de marcher sur les sols glissants

NE PAS DÉPENDRE DE SON ÉQUILIBRE
PLUS D'INFORMATIONS



Une chute n'est jamais anodine (2.7 Mo)

Mots clés: **H24**