

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.

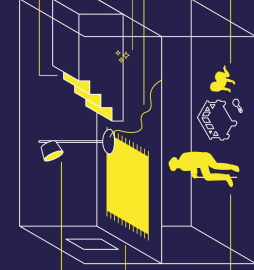
Au quotidien

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



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.)

PRENEZ SOIN DE VOTRE ENTOURAGE

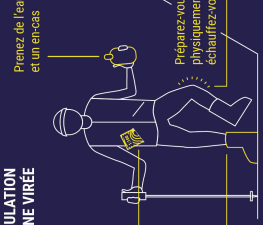
Veuillez à vos proches âgés

Dans les activités sportives

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

Préparez votre itinéraire, soyez attentifs·ves au dénivelé

Soyez équipé·e·s : chaussures adaptées, bâtons de marche, casque, etc.



Prenez de l'eau et un épi-cas

Tenez compte des conditions climatiques

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 !

ADOPTÉZ 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



Une activité physique raisonnable et régulière maintient vos capacités physiques



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

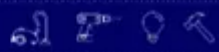
FAITES ATTENTION

Si vous êtes déjà tombée·e dans l'amtiée écoulée·e, Si vous souffrez de vertiges ou êtes désorienté·e ; Si vous souffrez de troubles de la vue. Ne surestimez pas vos capacités et t'roubliez pas vos limites, surtout si vous avez été opérée·e ou si vous êtes blessée·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 :



Dans les activités sportives

À PÊCHE, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRIBOURGEOISE EST ADAPTE À UNE VIE EN PLEINE NATURE. Includes tips for fishing, cycling, and skiing safety.

Vous êtes senior ?

POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOS RENDEZ-VOUS AU LOTO OU VOUS SIMPLEMENT PROFITER DE VOS MOMENTS LIBRES, ADAPTEZ VOS ÉQUILIBRES !

ADAPTEZ VOS BONDS GASTES. Includes icons and text for adapting expenses like groceries, transport, and leisure.

FAITES ATTENTION. Includes a QR code and text about staying alert and safe.

Une chute n'est jamais anodine (2.7 Mo)

Mots clés: H24