

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 équipé·e·s : 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

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

Ne surestimez pas vos forces, entraînez-vous progressivement

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

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

Asseyez-vous pour changer vos vêtements du bas

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 bains 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 d'esprit et de votre santé. Ne marchez pas vite 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 :

Un lit en averse ou une chaise

Un escalier à un carrelage irrégulier, chaudière

PRENEZ SOIN DE VOTRE ENVOIEMENT

Utilisez des escaliers sûrs



Attention aux marches et aux escaliers

Évitez aussi les sols glissants

Évitez les fils et les câbles qui traînent

Ne laissez pas votre véhicule sans surveillance dans une rue étroite, à l'arrêt, dans une rue, etc.

Dans les activités sportives

À PÈDE, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRANÇAISE EST ADAPTÉE À UNE VIE EN PLEINE NATURE.

Préparez votre matériel, vérifiez l'état de vos équipements

Évitez les pentes raides, les obstacles, les trous, les sauts, etc.

Prenez de l'eau et du sucre



Évitez d'oublier les vêtements d'urgence

Ne tentez rien que vous savez faire, évitez les situations dangereuses

Si vous hésitez, arrêtez-vous (demandez conseil, 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 régulière maintient vos capacités physiques



ADAPTEZ VOS BONNES HABITUDES



Si vous avez des problèmes de mobilité, évitez de vous asseoir sur des surfaces dures, utilisez des sièges adaptés



Assurez-vous que vos chaussures sont adaptées à vos besoins et à vos activités



Prévoyez des mesures de sécurité, évitez les surfaces glissantes, les escaliers, etc.



Ne tentez rien que vous savez faire, évitez les situations dangereuses



Évitez les pentes raides, les obstacles, les trous, les sauts, etc.



Utilisez une aide à la marche si vous avez des problèmes de mobilité, évitez les situations dangereuses

FAITES ATTENTION

- 1. Ne vous asseyez pas sur des surfaces dures, utilisez des sièges adaptés
- 2. Assurez-vous que vos chaussures sont adaptées à vos besoins et à vos activités
- 3. Ne tentez rien que vous savez faire, évitez les situations dangereuses
- 4. Prévoyez des mesures de sécurité, évitez les surfaces glissantes, les escaliers, etc.
- 5. Utilisez une aide à la marche si vous avez des problèmes de mobilité, évitez les situations dangereuses

RESILIC CORRIGE ET EST RECONNUE PLUS SIMPLEMENT

Une chute n'est jamais anodine (2.7 Mo)

Mots clés: H24