

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

SURVEILLER SA SANTÉ

*Avant de trébucher...consultez !
Des professionnels sont là pour vous guider.*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Prenez rendez-vous pour un **bilan de prévention**

VOTRE ORDONNANCE CONTIENT PLUS DE 5 MÉDICAMENTS ?

Certains médicaments ou associations de médicaments entraînent des chutes

Demandez conseil



PRÉSERVER SA VUE

Baisse de vision et lunettes mal adaptées favorisent la chute

Faites surveiller votre vue au moins 1 fois par an



SURVEILLER SON AUDITION

La baisse de l'audition, même légère, augmente le risque de chute

Anticipez les bilans auditifs



PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

Chaussures et chaussons : non glissants et bon maintien

Faites-vous accompagner par un professionnel



PRÉVENIR TANT QU'IL EST TEMPS

Dépistage = repérage précoce des maladies, prise en charge anticipée

Consultez régulièrement



CONTACTS LOCAUX

Trouver mon CLIC

(Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique)



Mon contact local :

