

Rubrique aux aînés

#49



Comité MADA (Municipalité Amie des Aînés)

Membres : Claudette Béland, Richard Lavallée, Yvan Hamelin, Yvon Bourassa, Daniel Beaupré, conseiller municipal et Stéphanie Ricard, employée municipale

La rubrique du mois de mai se concentrera sur des conseils pratiques de sécurité que tous les aînés devraient connaître et surtout introduire dans leur routine de tous les jours.

La marche est un bon exercice

- Une marche tous les jours est très bon pour la santé.
- Se pratique n'importe où, n'importe quand et sans frais.
- Ne nécessite pas de tenue spéciale, une paire de souliers appropriés suffit.

Avez-vous des douleurs fréquentes au cou ? Vérifiez :

- Votre façon de tenir le téléphone et la durée de vos appels.
- Les paquets que vous transportez dans la journée.
- Le poids de votre sac à main.
- Votre confort pendant la nuit.
- Votre posture à l'ordinateur.

Saviez-vous que...

- Entre 30 à 40 % des personnes de plus de 65 ans font au moins une chute par an.
- Plus de la moitié des accidents se produisent à la maison dus à l'encombrement des pièces, à l'irrégularité des planchers ou au mauvais éclairage.
- Les chutes grotesques demeurent un classique des comédies bouffonnes, **mais elles n'ont rien de drôle pour les personnes âgées.**

Que faire pour éviter les chutes

- Ne pas laisser traîner de fils électriques ou téléphoniques sur le plancher.
- Installer une rampe pour tous les escaliers.
- Installer un tapis antidérapant et des barres d'appui dans les salles de bain.
- Porter des chaussures avec des semelles de caoutchouc rainurées.
- Ne pas circuler en chaussettes dans la maison.
- Utiliser en siège stable pour se vêtir ou se dévêtir.

Si vous devez utiliser une canne

- La canne se tient du côté opposé à celui de la jambe affaiblie ou douloureuse.

Saviez-vous que...il ne faut jamais tenter le destin?

- Ne laissez pas votre demeure tomber en ruine, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Vos visiteurs autant que vous même pourriez subir des accidents graves.
- Les vêtements avec manches amples peuvent aussi être la cause d'incidents non-désirables. Soyons francs l'on veut toujours se montrer à notre meilleur mais de nombreux éléments peuvent gâcher une belle soirée romantique.

Voici, une pensée qui est très d'actualité et qui peut apporter matière à réflexion :

«Trop souvent, nous entendons ou voyons des nouvelles qui finissent par nous rendre méfiants des autres et nous apeurent. Or, nous oublions que la grande majorité des gens que nous connaissons, que nous fréquentons sur une base régulière, sont justes et bons.»

Adrienne Clarkson,
Ancienne gouverneur général du Canada

Les Rubriques sont aussi disponibles sur le site web de la municipalité au www.lac-aux-sables.qc.ca, dans l'onglet loisirs-culture-et-vie-associative/
municipalite-amie-des-aînes-mada