



Chambre des erreurs

APPRENDRE À BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



POURQUOI S'Y INTÉRESSER

- **Pouvoir se déplacer en sécurité** permet de rester plus longtemps à son domicile.
- **50%** des personnes de 80 ans et + chutent chaque année.
- **450 000 chutes par an** en France ayant requis un recours aux urgences hospitalières chez les 65 ans et +.



Vos professionnels de santé peuvent vous **accompagner** pour mieux bouger, éviter les chutes ou encore réduire leurs conséquences négatives sur votre santé.



Votre Centre Communal d'Action Sociale ou le Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique peut vous aider dans vos démarches pour mieux vieillir.



Vous trouverez des ressources et des conseils pour aller plus loin sur :
www.pourbienvieillir.fr

- | | |
|--|---|
| <p>❗ « Mon matériel est usé. »
Aide technique abîmée, chaussage déformé ou sans maintiens latéraux.</p> <hr/> | <p>✅ Suite aux conseils de votre professionnel de santé, adaptez le matériel par votre revendeur de matériel médical ou votre pharmacien.</p> |
| <p>❗ « Je n'ai pas beaucoup de place dans mon logement. »
Encombrement au sol, tapis, câbles, etc.</p> <hr/> | <p>✅ Utilisez des aides pour le rangement, l'entretien et l'adaptation de votre domicile.</p> |
| <p>❗ « Je prends beaucoup de médicaments. »
Plus de 4 différents par jour.</p> <hr/> | <p>✅ Parlez-en à votre médecin, infirmier ou pharmacien pour vous aider à mieux gérer votre traitement.</p> |
| <p>❗ « Il m'arrive de me laisser aller sur mon hygiène de vie. »
Sédentarité, sommeil de mauvaise qualité, déséquilibre alimentaire, consommation d'alcool ou de tabac...</p> <hr/> | <p>✅ Consultez votre médecin généraliste et les actions de prévention sur le bien vieillir pour améliorer ces différents aspects.</p> |
| <p>❗ « Je ne vois pas clair quand je me déplace / Je n'entends plus les discussions ou je dois augmenter le volume de la télévision. »</p> <hr/> | <p>✅ Equipez-vous de solutions technologiques, pensez à allumer la lumière et vérifiez régulièrement votre vue et audition auprès d'un professionnel.</p> |
| <p>❗ « Je veux perdre du poids. »</p> <hr/> | <p>✅ Consultez un professionnel de l'alimentation pour éviter la dénutrition.</p> |
| <p>❗ « Je me sens seul(e). »</p> | <p>✅ Entourez-vous : animaux de compagnie, CCAS, usages numériques, sorties avec des amis...</p> |

MALGRÉ TOUTES CES PRÉCAUTIONS, SI VOUS CHUTEZ :

- Apprenez à vous relever du sol avec l'aide d'un professionnel de santé
- Munissez-vous d'une téléalarme ou tout autre moyen d'appeler de l'aide
- Prévoyez de l'eau et une couverture proche du sol

