

## Ma santé, je m'en occupe... Mon plan d'action de prévention des chutes

Il peut arriver à tout le monde de chuter. Cependant, le risque de chute augmente avec l'âge. Les blessures causées par une chute peuvent affecter notre santé, notre mobilité et notre autonomie.

### Faites un plan pour réduire vos risques de chute

Prendre soin de ma santé		Ce que je fais déjà	Ce que je veux faire au cours du prochain mois
	Remplir chaque année la liste de vérification Préserver votre autonomie		
	Examen médical régulier		
	Examen de la vue et de l'ouïe chaque année		
	Revue des médicaments chaque année		
	Activité physique régulière – 150 minutes par semaine		
	Force et équilibre – deux fois par semaine		
	Manger une variété d'aliments sains tous les jours		
	Demander une évaluation pour une aide à la marche, au besoin		
	Porter de bonnes chaussures de soutien		
	Éviter les comportements à risque		
	Remplir une liste de contrôle de la sécurité à la maison et apporter des changements à mon environnement		

Autres :

**Les chutes constituent un grave problème de santé. Prenez votre santé en main, demeurez actif, mangez sainement et repérez les risques de chute à la maison.**