

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

FAITES DE VOTRE MAISON UN ENDROIT SUR :

- Veillez à avoir un bon éclairage
- Grâce à un environnement dégagé et sans tapis
- PRENEZ SOIN DE VOTRE ENTOURAGE Veillez 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 (faire à langer sofa, lit, siège, escaliers, etc.)

Dans les activités sportives

À PIED, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRIBOURGOISE EST ADEpte D'UNE VIRÉE EN PLEINE NATURE.

- Priez de l'eau et un encas
- Tenez compte des conditions climatiques
- Ne surestimez pas vos forces, entraînez-vous progressivement
- Faites contrôler votre matériel (ski/snowboard, vélo etc.)
- Préparez-vous physiquement, échauffez-vous
- Préparez votre itinéraire, soyez attentifs, yes au dénivelé
- Soyez équipés : chaussures adaptées, vêtements de marche, casque, etc.

Vous êtes senior ?

POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOUS RENDRE AU LITTORAL OU TOUT SIMPLEMENT PROFITER DE VOS HOBIES, GARdez L'EQUILIBRE !

ADOPTEZ LES BONS GESTES

- Portez des chaussures fermées adhérentes et à la bonne taille
- Utilisez votre canne pour marcher et gardez-la à proximité
- Assurez-vous que vos vêtements du bas sont doux et confortables
- Étirez vos oreilles et vos mollets avant de vous lever ou de sortir du lit. Cherchez votre équilibre avant de marcher

FAITES ATTENTION

Si vous êtes déjà tombé-e dans l'annexe école ; Si vous souffrez de vertiges ou êtes désorienté-e ; Si vous souffrez de troubles de la vue ; Ne surestimez pas vos capacités et n'oubliez pas vos limites, surtout si vous avez été opéré-e ou si vous êtes blessé-e ou malade.

RESTEZ CONNECTÉ-E ET DÉCOUVREZ PLUS D'INFOS ICI



Téléchargement

[Une chute n'est jamais anodine](#)

[2.57 Mo](#)

[Katelijne Dick](#)

[Spécialités](#)

[Étiquettes](#)

[H24](#)