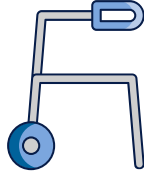


La plupart des gens veulent vieillir chez eux. Cependant, les personnes âgées vivant seules doivent tenir compte de plusieurs enjeux particuliers pour pouvoir demeurer chez elles. Les problèmes de mobilité et de santé sont des facteurs majeurs qui contribuent à la perte d'autonomie.

1 Activités de la vie quotidienne

Les personnes plus âgées peuvent rencontrer des difficultés pour se laver, aller aux toilettes, s'habiller, manger et se déplacer. Des appareils fonctionnels tels que des barres d'appui, des chaises de douche et des aides à la mobilité devraient être envisagés pour assurer une sécurité et une autonomie supplémentaires.



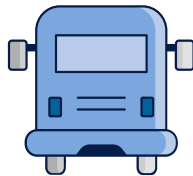
2 Nourriture et repas

La nutrition est essentielle au maintien de la force, de l'équilibre et de la gestion des maladies chroniques. Envisagez des services de livraison ou de préparation de repas pour les personnes ayant des difficultés à se procurer de la nourriture en raison de limitations physiques ou d'un accès restreint aux épiceries.



3 Transport

Pour ceux et celles qui n'ont pas accès aux moyens de transport, l'accès aux services ou la participation à des activités peut s'avérer compliqué. Des services locaux (gratuits ou payants) pour le transport sont peut-être offerts.



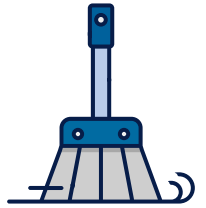
4 Gestion des médicaments

Le risque de chute augmente avec le nombre de médicaments sur ordonnance et de médicaments en vente libre pris. Envisagez des outils pour vous aider à faire le suivi de vos médicaments, comme les piluliers. Pour les posologies plus complexes, des outils automatisés comme les distributeurs de médicaments MedReady peuvent être utiles.



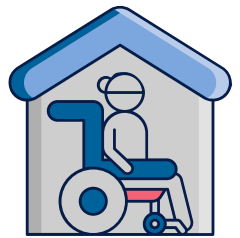
5 Entretien ménager

Les tâches ménagères comme le nettoyage et l'organisation peuvent être difficiles pour les personnes âgées. Envisagez de faire appel à un service d'entretien ménager ou à des soins à domicile pour garder votre domicile propre et sans encombrement.



6 Prendre soin de votre santé

Des soins médicaux réguliers et la prise en charge des maladies chroniques sont essentiels pour vieillir chez soi. Cependant, de nombreuses personnes plus âgées font face à des obstacles comme le transport ou l'accès limité aux soins. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des services qui peuvent vous aider.



7 Utiliser la technologie pour demeurer autonome

Envisagez de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute. Notre technologie de détection de chute peut même appeler de l'aide si vous n'êtes pas en mesure d'appuyer sur le bouton d'aide.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE

1800 543-3546

www.lifeline.ca