

CONSEILS EN MATIÈRE DE CHAUSSURES

SOINS DES PIEDS À L'INTENTION DES AÎNÉS

Maintenez votre
indépendance.
Prévenez les chutes.

Chaque année, un aîné albertain sur trois fait une chute. La bonne nouvelle est qu'il existe des mesures qui aident à prévenir les chutes.



En vieillissant, il est important de prendre soin de ses pieds et de porter des chaussures appropriées pour éviter les chutes. Des pieds en santé et sans douleur peuvent aider à garder l'équilibre.

SOINS ADÉQUATS DES PIEDS

- » Se laver les pieds à l'eau tiède.
- » Se sécher les pieds au complet après les avoir lavés, surtout entre les orteils.
- » Couper les ongles droits sur la longueur et pas trop courts.
- » En position assise, mettre les pieds sur un tabouret pour réduire l'enflure.
- » Vérifier ses pieds souvent pour détecter des cors, des plaies ouvertes, de la rougeur, de la peau sèche et des ongles épaissis. Demander de l'aide ou utiliser un miroir pour voir les pieds.



findingbalancealberta.ca

AGISSEZ POUR CONSERVER LA SANTÉ DE VOS PIEDS

- ☑ Porter des chaussures de soutien à l'intérieur et à l'extérieur du domicile.
- ☑ Éviter de marcher pieds nus, en ne portant que des bas ou en portant des pantoufles glissantes avec un talon ouvert.
- ☑ Porter des souliers qui permettent aux pieds d'enfler.
- ☑ Acheter des souliers avec des lacets ou une fermeture velcro® pour s'assurer qu'ils soient bien ajustés.
- ☑ Porter des chaussures faites d'un matériau antidérapant.
- ☑ Ajouter des crampons aux bottes d'hiver; porter des bottes qui adhèrent à la neige et la glace.

Veillez parler à votre fournisseur de soins de santé ou votre médecin si vous éprouvez de la douleur ou remarquez des changements avec vos pieds.

COORDONNÉES LOCALES

Sources accessibles à la demande. Traduction Française fournie par Parachute.

REV: 04-2020
© Copyright 2020 - Finding Balance & Injury Prevention Centre

Finding
Balance