

ÉDITION
PRINTEMPS
2025

Vieillir chez soi... Dernière nouvelles



Vieillir chez soi. Oui, c'est possible – Idées et conseils pour optimiser votre santé et votre bien-être.

BIENVENUE À L'INFOLETTRE DU PRINTEMPS 2025
Ce bulletin d'information fournit des conseils à prendre en compte pour un printemps sûr et sain.

Alors que le temps se réchauffe et que la nature sort de son sommeil, le printemps offre aux personnes âgées une occasion merveilleuse de profiter du plein air et de participer à la vie de leur communauté. Toutefois, la joie de cette saison s'accompagne aussi de la nécessité de prendre des mesures de sécurité pour que toutes les activités se déroulent dans les meilleures conditions. Voici quelques conseils et idées essentiels pour permettre aux personnes âgées de profiter pleinement du printemps en toute sécurité.

Restez hydraté.

La transition d'un temps froid à un temps plus chaud rend cette précaution d'autant plus essentielle. La déshydratation peut provoquer des étourdissements et augmenter le risque de chute. Les personnes âgées peuvent ne pas ressentir la soif, mais elles doivent boire beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation. Essayez de boire au moins huit verres d'eau par jour et gardez une bouteille d'eau à portée de main lorsque vous êtes à l'extérieur. Certains fruits et légumes peuvent également contribuer à votre hydratation.

- **Portez des chaussures de soutien.** Choisissez des chaussures qui offrent une bonne adhérence et un bon soutien pour éviter les glissades et les chutes.
- **Améliorez la sécurité de votre domicile :** Veillez à ce que l'éclairage soit suffisant, éliminez les risques de trébuchement et envisagez d'installer des barres d'appui dans des endroits tels que la salle de bains et près des escaliers.

Clause de non-responsabilité : Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

- **Soyez attentif à votre environnement :** Faites attention à vos pas, en particulier sur des surfaces inégales ou dans des environnements peu familiers.
- **Envisagez des dispositifs de détection des chutes :** Ces dispositifs peuvent alerter les soignants ou les services d'urgence en cas de chute.

Protégez-vous des allergies.

La saison des allergies au printemps peut être difficile, en particulier pour les personnes âgées qui ont déjà des problèmes respiratoires. Soyez attentif à la quantité de pollen dans votre région et essayez de rester à l'intérieur pendant les périodes de forte concentration de pollen, généralement le matin. Consultez votre médecin au sujet des médicaments en vente libre qui peuvent aider à soulager les symptômes d'allergie.

- **Surveillez les niveaux de pollen :** Vérifiez les niveaux de pollen quotidiens et envisagez de rester à l'intérieur pendant les périodes de pointe.
- **Gardez les fenêtres fermées :** Limitez l'exposition aux allergènes en gardant les fenêtres fermées, en particulier lorsque le taux de pollen est élevé.
- **Utilisez des purificateurs d'air :** Les purificateurs d'air équipés de filtres HEPA peuvent aider à éliminer les allergènes de l'air intérieur.
- **Prendre des médicaments contre les allergies :** Consultez un médecin pour savoir s'il est nécessaire de prendre des médicaments contre les allergies.

Soyez prudent pendant le nettoyage de printemps

De nombreuses personnes âgées profitent du printemps pour nettoyer et organiser leur maison. Bien que ce soit le moment idéal pour désencombrer, il est essentiel de le faire en toute sécurité. Utilisez des échelles robustes, avec une poignée qui se soulève lorsqu'on l'ouvre, pour atteindre les endroits élevés, et ne soulevez pas les objets lourds tout seul. Demandez plutôt de l'aide à des membres de votre famille ou à des amis. Veillez également à porter des gants et des masques lorsque vous manipulez des produits de nettoyage, afin d'éviter toute irritation de la peau ou tout problème respiratoire. Un mélange de vinaigre blanc et de bicarbonate de soude est beaucoup plus sûr.

- **Vérifiez les outils de jardinage.** Si vous aimez travailler dans le jardin, inspectez tous les outils de jardinage pour vous assurer qu'ils sont toujours en bon état.
- **Entretenez la cour.** Pour assurer la sécurité de la cour, veillez à ce que vous et votre proche enleviez les branches, les mauvaises herbes et les feuilles qui peuvent traîner depuis l'hiver. Ajoutez également du paillis aux parterres de fleurs pour qu'ils restent frais.

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

- **Portez des protections pour les travaux extérieurs.** Le printemps s'accompagne de tâches telles que la tonte de la pelouse ou l'utilisation d'un souffleur de feuilles pour nettoyer les feuilles. Les lunettes de protection, les protections auditives ou les bouchons d'oreille et les autres équipements de sécurité doivent être vérifiés et en bon état.
- **Vérifiez la terrasse et les meubles.** Vous devez vérifier que la terrasse n'est pas encombrée de planches ou de clous mal fixés. Vérifiez également que les chaises et les meubles à l'extérieur peuvent être utilisés en toute sécurité pour la saison.
- **Testez les alarmes incendie et les détecteurs de fumée.** Assurez-vous que les alarmes d'incendie et les détecteurs de fumée de votre maison sont à jour. Vérifiez les piles et testez les détecteurs pour voir s'ils fonctionnent correctement.
- **Nettoyez les gouttières.** Pendant l'hiver, les feuilles et les débris peuvent s'accumuler dans les gouttières de la maison. Demandez l'aide de votre famille ou de vos amis pour les nettoyer.

S'habiller en fonction du temps

Le temps au printemps peut être imprévisible, avec des variations de température et des averses soudaines. Portez plusieurs couches de vêtements pour vous adapter aux changements de température et gardez toujours un parapluie à portée de main. Des chaussures antidérapantes et bien ajustées sont également importantes, surtout lorsque vous marchez sur des surfaces mouillées.

- **Consultez les prévisions :** Soyez attentif aux fluctuations de température et aux risques de pluie, de vent ou même de neige.
- **Portez plusieurs couches de vêtements :** Préparez-vous à des températures variables en portant des couches de vêtements qui peuvent être facilement ajoutées ou enlevées.
- **Soyez prudent sur les surfaces mouillées :** Les averses de printemps peuvent rendre les surfaces glissantes. Portez donc des chaussures qui enveloppent tout le pied et qui ont une bonne adhérence, et prenez votre temps lorsque vous marchez.
- **Préparez-vous aux tempêtes :** Mettez en place un plan d'intervention en cas de conditions météorologiques difficiles, en indiquant notamment où vous pouvez vous abriter.
- **Apportez une couche supplémentaire de vêtements.** Au printemps, il peut faire chaud ou froid. Dans certaines régions, il peut même neiger pendant les premières semaines du printemps. Gardez une couche supplémentaire de vêtements où que vous alliez, au cas où la température changerait.

Clause de non-responsabilité : Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

Maintenez votre activité physique

Le printemps est le moment idéal pour pratiquer des activités de plein air, qui peuvent être très bénéfiques pour la santé physique et mentale. Qu'il s'agisse de jardiner, de marcher ou de participer à des événements communautaires, il est essentiel de rester actif. Toutefois, les personnes âgées doivent être à l'écoute de leur corps et faire des pauses si nécessaire. Envisagez de vous joindre à un groupe de marche local ou à un cours de conditionnement physique pour avoir de la compagnie et de la motivation.

- **Faites de l'exercice en douceur :** La marche, le jardinage, le vélo ou d'autres activités adaptées à votre condition physique peuvent améliorer votre santé physique et mentale.
- **Profitez du plein air :** Passez du temps dans la nature en prenant les précautions nécessaires.
- **Mangez sainement :** Consommez des fruits et des légumes frais et de saison. Le sud de l'Ontario compte aujourd'hui de nombreuses serres qui produisent une variété de fruits et de légumes tout au long de l'année.
- **Restez en contact :** Maintenez des liens sociaux avec vos amis et votre famille.

Attention aux modifications saisonnières de la circulation

Avec les températures plus clémentes, les gens sont plus nombreux à sortir, ce qui entraîne une augmentation de la circulation des piétons. Restez toujours vigilant lorsque vous marchez, en particulier aux intersections. Si vous conduisez, n'oubliez pas que les cyclistes et les piétons peuvent être plus présents sur la route, alors conduisez prudemment.

- **Parlez de la sécurité au printemps.** Il est important de discuter avec vos proches âgés des moyens de se protéger. Il peut s'agir de conseils de conduite, d'informations en cas d'ouragan, de premiers soins et d'instructions sur la façon d'éviter de glisser lorsqu'il fait humide à l'extérieur. Le conseil sur le vieillissement, offre plusieurs ressources. <https://coaottawa.ca/?s=driving>
- **Préparez votre voiture pour le printemps.** Votre proche doit veiller à ce que son véhicule soit prêt pour le printemps. Il s'agit notamment de remplir le réservoir des essuie-glaces, de garder des lunettes de soleil dans la voiture en cas d'éblouissement et de vérifier fréquemment la pression des pneus lorsque les conditions météorologiques changent.

Restez socialement connecté.

Le printemps apporte une multitude d'événements et de rassemblements communautaires. Y participer peut améliorer votre humeur et enrichir votre vie sociale. Qu'il s'agisse d'un festival local, d'activités dans un parc ou simplement d'une visite à la famille, rester en contact est essentiel pour le bien-être mental.

Si la mobilité est un problème, envisagez des rencontres virtuelles ou des activités de quartier qui vous permettent de participer depuis chez vous.

Vérifiez la préparation aux situations d'urgence.

Le printemps est parfois synonyme de conditions météorologiques difficiles, comme des orages ou des tornades. Veillez à ce que votre trousse d'urgence contienne les éléments essentiels. Elle doit contenir des médicaments, une lampe de poche, de la nourriture non périssable et tous les documents nécessaires. Familiarisez-vous avec les alertes météorologiques locales et élaborer un plan de sécurité pour les situations de temps violent.

Protection de la peau :

- **Portez de la crème solaire :** Le printemps peut apporter de fortes journées ensoleillées. Pensez à appliquer un écran solaire avec un FPS d'au moins 30, même par temps nuageux.
- **Portez des vêtements de protection :** couvrez-vous avec des manches longues, des pantalons et un chapeau à large bord lorsque vous passez du temps à l'extérieur.
- **Cherchez l'ombre :** Évitez la lumière directe du soleil pendant les heures de pointe (de 10 h à 16 h).
- **Protégez vos yeux :** Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux des rayons UV.

Gestion des médicaments :

- **Passez en revue les médicaments :** Vérifiez les dates d'expiration et renouvelez les ordonnances si nécessaire.
- **Consultez un médecin :** Si vous avez des inquiétudes au sujet d'un médicament, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

En conclusion, le printemps est une saison délicieuse pour les personnes âgées, remplie d'opportunités de croissance, de connexion et de plaisir. En suivant ces conseils de sécurité, les personnes âgées peuvent en toute confiance profiter de toute la beauté et des activités que le printemps a à offrir, garantissant ainsi une saison sûre et épanouissante.

Clause de non-responsabilité :
Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

N'oubliez pas de visiter régulièrement la section "Blogue" car j'y publie des informations pertinentes sur la santé et le bien-être des personnes âgées.

<https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr/blog>

Tous les livres bénéficient d'un rabais de 15 % et d'une livraison gratuite partout au Canada. Il suffit d'entrer le code promo : Merci

Lien à la boutique : <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr/shop>