

# VIVRE

## Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

**Citation du jour :** « *Oublie les injures, n'oublie jamais les bienfaits »  
– Confucius*

Voici la deuxième partie sur comment rendre votre demeure sécuritaire et ainsi éviter les chutes. Les conseils suivants aideront à sécuriser votre cuisine et votre salle de bain. Vérifiez toutes les pièces de votre maison pour repérer les dangers potentiels avant qu'un accident n'arrive.

### **Pour une salle de bain sécuritaire**

- Les barres d'appui servent à rendre la salle de bain sécuritaire. Faites appel à un technicien spécialisé pour les installer, car ces barres d'appui doivent être fixées solidement à travers des écrous muraux.
- Les tapis en caoutchouc pour baignoires ou les bandes antidérapantes adhésives peuvent vous aider à prévenir les chutes accidentelles.
- Les tapis de bain doivent être dotés d'un revers antidérapant en caoutchouc.
- S'il vous est difficile d'entrer dans la baignoire, d'en sortir ou de rester un certain moment debout sous la douche, une chaise de baignoire bien adaptée aux parois et une douche à main vous seront utiles.
- S'il vous est difficile de vous asseoir sur la cuvette ou de vous relever, vous pourriez vous procurer certains accessoires, comme un dispositif de relevage ou une structure d'encadrement avec appuie-bras.
- Installez une veilleuse dans la salle de bain pour éviter de vous tâtonner dans le noir.
- Un bac à douche vous permettra de ranger vos savons, shampoings et autres produits de bain de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles sans avoir à vous pencher.

### **Pour une cuisine sécuritaire**

- Placez les articles dont vous avez souvent besoin à portée de la main. Vous évitez ainsi de vous pencher ou de vous étirer inutilement. Une pince à long manche dotée d'embouts de caoutchouc vous aidera à atteindre les objets autrement inaccessibles.
- Procurez-vous un petit escabeau solide, préférablement avec une barre d'appui. Résistez à la tentation de grimper sur une chaise ou une table – ils ne sont certainement pas faits pour ce type d'usage.
- Nettoyez immédiatement tout dégât liquide; si vous ne le faites pas, vous pourriez glisser et tomber.

### *On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

**Aide-mémoire** : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

**Histoire d'Os** : On a dû congédier un employé d'une entreprise de jus d'orange, car il n'arrivait jamais à se concentrer...

**Vivre** est publié toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles.

*« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. »*