

Visitez-nous au
santemc-soutiendomicile.ca



Vous cherchez du soutien dans votre région?

514 630-2239

Courriel : Pierrefonds, Lac-Saint-Louis :
guichetsapaodi.comtl@ssss.gouv.qc.ca

Courriel : Dorval, Lachine, LaSalle :
guichetsapadll.comtl@ssss.gouv.qc.ca

LA PERTE D'AUTONOMIE CONSÉQUENCES ET PRÉVENTION

santemc-soutiendomicile.ca

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 

Avec le financement de



**Santé
Canada** **Health
Canada**

Québec 

Si vous éprouvez des difficultés physiques ou mentales qui limitent votre capacité à prendre soin de vous et à faire vos activités habituelles, vous pouvez être confronté à une diminution de votre autonomie qui peut entraîner une perte d'indépendance.

SIGNES DE LA PERTE D'AUTONOMIE :

- Pertes d'équilibre pouvant entraîner des chutes.
- Changement dans les habitudes alimentaires.
- Difficulté à faire son hygiène personnelle.
- Pertes de mémoire : oublier des dates et des noms, laisser des ronds de cuisinière allumés, se perdre dans des endroits familiers.
- Pertes auditives et visuelles pouvant causer un isolement social et vous mettre à risque.
- Inactivité pouvant réduire la force dans les muscles de vos bras et de vos jambes.
- Sautes d'humeur ou déprime.

Ce que vous pouvez faire pour prévenir la perte d'autonomie :

- Choisissez de prendre soin de vous et impliquez-vous dans les décisions qui vous concernent.
- Passez régulièrement des examens médicaux. Faites vérifier votre audition et votre vue.
- Prenez des médicaments tels que prescrits.
- Utilisez, selon les recommandations, des aides à la mobilité telles que la canne ou la marchette.
- Restez actif physiquement :
 - Marchez le plus possible.
 - Faites des activités physiques variées.
 - Consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle activité ou un nouveau programme d'exercices.
- Engagez-vous dans la vie :
 - Participez à des activités de groupe.
 - Socialisez avec vos amis et votre famille.
 - Faites du bénévolat.
- Stimulez votre cerveau :
 - Suivez des cours.
 - Faites des casse-têtes.
 - Soyez créatif.
- Ayez une alimentation équilibrée.
- Ne fumez pas.

Les organismes communautaires et les services de santé communautaire de votre région offrent de l'aide pour traiter les problèmes de santé et les limitations qui vous empêchent d'accomplir vos tâches de la vie quotidienne et de participer à des activités. Des services sont également disponibles pour soutenir votre famille et vos amis.

