

# Bien vivre :

Adopter des mesures  
pour mener une vie plus  
saine et plus sécuritaire



*À l'intérieur* : évaluer votre disposition  
à adopter des mesures pour prendre  
soin de votre santé.

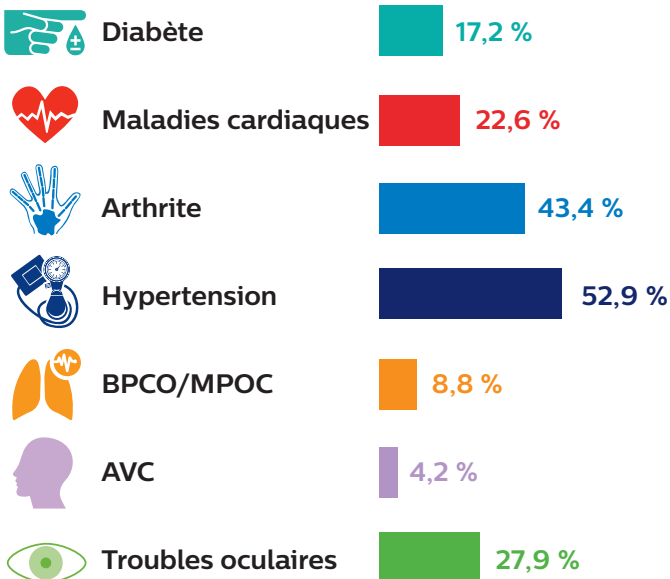
**PHILIPS**

Lifeline

Service d'alerte  
médicale

Les Canadiens vivent plus longtemps qu'auparavant et une proportion grandissante souffre de diverses maladies chroniques.

### La prévalence des maladies chroniques chez les 65 ans et plus au Canada<sup>1</sup>



80 %

des aînés ont au moins une  
maladie chronique et 68 % en  
ont deux ou plus<sup>2</sup>

1 Statistique Canada. Projections démographiques, 1971 à 2061.

2 Stats Can. Prevalence of chronic conditions, by age group, household  
Statistique Canada. Prévalence des problèmes de santé chroniques, selon  
le groupe d'âge, population à domicile de 45 ans et plus, Canada, 2009.

# Connaissez-vous vos problèmes de santé et êtes-vous disposé à agir à cet égard?

La gestion efficace de la santé exige souvent la modification du mode de vie. Mais avant de changer les comportements physiques, il est parfois nécessaire de changer votre conception des modifications à apporter.

Toutes ces ressources sont disponibles sur [www.lifeline.ca/fr/publications](http://www.lifeline.ca/fr/publications).



# 1. Précontemplation :

À l'étape de la précontemplation, les gens ne croient pas que leur santé est menacée, et il est possible qu'ils ne veuillent pas écouter les conseils.

## PATIENT A :

Alice est âgée de 58 ans, elle a des antécédents familiaux de diabète, souffre d'hypertension, elle fait de l'embonpoint et est inactive.

Déterminer à quelle étape du changement se trouve Alice :

Q « Alice, avez-vous déjà pensé que vous risquiez de souffrir de diabète? »

A « Non. J'ai des petites choses à modifier, mais je ne suis pas à risque. »

Alice est à **l'étape de précontemplation**. Certains risques de développer le diabète sont présents, mais Alice ne les reconnaît pas. Il est important d'aider Alice à se prendre en main et à faire plus d'activité physique.

## Les ressources Lifeline utiles à Alice

Philips Lifeline offre de l'information sur l'exercice au [www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca), représentant des exercices simples pour accroître l'activité physique et qui montre l'importance de rester actif.





## 2. Contemplation :

À l'étape de la contemplation, les gens peuvent être conscients de leurs problèmes de santé et des risques potentiels. Ils seront probablement réceptifs à l'information.

### PATIENT B :

Bertrand est un homme de 62 ans qui souffre d'une maladie cardiaque, entraînant de l'œdème dans les jambes et les pieds, ce qui limite parfois sa mobilité. Bertrand a de la difficulté à organiser ses divers médicaments et à les prendre tels que prescrits.

Déterminer à quelle étape du changement se trouve Bertrand :

Q « Bertrand, avez-vous déjà pensé que votre maladie cardiaque puisse sérieusement s'aggraver? »

A « Non, mais mon voisin a subi un triple pontage et il a mis des mois à se rétablir. »

Bertrand est à **l'étape de la contemplation**. Il reconnaît sa vulnérabilité, mais ne considère pas son manque d'adhérence à la médication comme un problème immédiat. Il a besoin de conseils pour gérer sa médication, sinon sa santé générale pourrait se détériorer et diminuer sa qualité de vie.

### Les ressources Lifeline utiles à Bertrand

Lifeline offre de l'information sur l'adhérence à la médication comprenant une liste pratique de questions que les patients peuvent demander à leur médecin ou pharmacien, disponible au [www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca).





### 3. Action :

À l'étape de l'action, les gens savent qu'ils doivent apporter des changements, parce qu'ils sont préoccupés par leur santé

#### PATIENT C :

Carla a 67 ans, elle souffre d'arthrite et éprouve des problèmes de mobilité. Elle est tombée une fois et elle est restée étendue sur le sol pendant plusieurs heures. Elle craint une autre chute.

Déterminer à quelle étape du changement se trouve Carla :

Q « Carla, avez-vous déjà pensé que vous pouviez être vulnérable aux chutes? »

A « Oui, j'ai très peur de tomber. »

Carla est à **l'étape de l'action**. Son médecin l'a invitée à participer au programme de prévention des chutes à l'hôpital de sa localité. Elle connaît certains risques liés aux chutes et la façon de les atténuer.

#### Les ressources Lifeline utiles à Carla

Une recommandation à Lifeline avec AutoAlerte est idéale pour tout patient à risque de chutes. AutoAlerte offre une protection supplémentaire en appelant automatiquement à l'aide à la détection d'une chute.<sup>3</sup>



<sup>3</sup> AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'abonné devrait toujours appuyer sur son bouton en cas de besoin.



## 4. Maintenance :

À l'étape de la maintenance, les gens sont suffisamment préoccupés par leur santé qu'ils ont apporté des changements et veulent s'assurer que ceux-ci ont amélioré la situation.

### PATIENT D :

Charles est un homme de 55 ans qui a subi un AVC il y a un an. Depuis sa sortie d'hôpital, il fait de l'exercice de trois à quatre fois par semaine, malgré une faiblesse du côté droit. Il a modifié considérablement son régime alimentaire, a abaissé sa tension artérielle et a maintenu un poids santé.

Déterminer à quelle étape du changement se trouve Charles :

Actuellement, Charles est à **l'étape de maintenance**. Il est important de reconnaître que les changements apportés ont fait une différence positive. Charles continuera à rester actif et à profiter des avantages de bien vieillir.

Les ressources  
Lifeline utiles à  
Charles :

Charles semble motivé à prendre en main son rétablissement. Pour atténuer les inquiétudes quant à sa sécurité à domicile, vous pouvez suggérer le guide Comment améliorer la sécurité à domicile qui vise à éliminer les causes les plus fréquentes de chutes dans chaque pièce. Vous le trouverez au [www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca).



# Nous avons un système qui vous convient.



**HomeSafe** vous met rapidement en contact avec notre Centre de télésurveillance pour que vous obteniez de l'aide en tout temps à la simple pression du bouton d'aide.



**HomeSafe avec AutoAlerte** peut appeler à l'aide si une chute est détectée. Même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur le bouton<sup>3</sup>.



**GoSafe avec AutoAlerte** offre une aide d'urgence tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre domicile<sup>4</sup>. C'est le seul système mobile qui emploie jusqu'à six technologies de repérage perfectionnées conçues pour aider à vous localiser en cas d'urgence<sup>6</sup>.

Maintenant,  
pas besoin  
d'une ligne  
téléphonique  
filaire<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Les communicateurs sans fil Philips Lifeline se connectent au Centre de télésurveillance Philips Lifeline par l'entremise du fournisseur de cellulaire indépendant. Aucun autre appareil sans fil n'est nécessaire. Pour s'abonner au service, le client doit fournir un numéro de téléphone.

<sup>5</sup> Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture offerte par le fournisseur de téléphonie cellulaire. La portée du signal peut varier.

<sup>6</sup> Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer votre emplacement.

**1-800-LIFELINE**  
**(1-800-543-3546)**

**[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)**