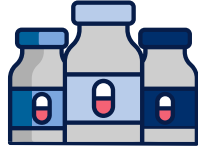


Les personnes âgées atteintes de diabète présentent un risque plus élevé de chuter et de chuter plus souvent que leurs pairs non diabétiques¹. Voici quelques conseils pour vivre plus en sécurité avec le diabète :

1 Connaître vos médicaments

Sachez à quoi sert chaque médicament, ainsi que la quantité à prendre et à quel moment. Vous pouvez aussi vous informer auprès de votre médecin ou de votre pharmacien au sujet des effets secondaires, des conditions de conservation et des mesures à prendre en cas de dose oubliée.



2 Surveiller votre glycémie

Vérifiez régulièrement votre glycémie, surtout si vous êtes plus âgé et que vous présentez un risque plus élevé d'hypoglycémie.



3 Prendre soin de vos pieds

Les problèmes de pied sont fréquents chez les personnes atteintes de diabète. Les lésions nerveuses liées au diabète interfèrent avec le bon équilibre et entraînent des temps de réaction plus lents.



4 Avoir l'œil sur votre vue

Le diabète peut causer des problèmes de vision qui peuvent rendre difficile de voir les choses clairement et interférer avec la perception de la profondeur. Le diabète peut aussi affecter la capacité d'une personne à juger des objets et des distances en fonction de la couleur et de la luminosité.



5 Conserver l'insuline adéquatement

Gardez l'insuline à l'abri de la chaleur ou du froid extrêmes et ne la conservez pas au congélateur ou à la lumière directe du soleil. Un rangement inadéquat peut réduire l'efficacité, ce qui peut entraîner des étourdissements ou des évanouissements.



6 Faire une liste

Faites une liste de tous vos médicaments, y compris les médicaments en vente libre et les suppléments, et apportez-la aux rendez-vous médicaux.



7 Utiliser la technologie

Envisagez de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute ou d'urgence liée au diabète. Notre technologie de détection de chute peut même appeler de l'aide si vous n'êtes pas en mesure d'appuyer sur le bouton d'aide.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE
1 800 543-3546

www.lifeline.ca