

Notre vue change avec le temps. La santé oculaire est vitale pour les personnes âgées parce que le risque de développer des maladies oculaires augmente avec l'âge. Si elles ne sont pas traitées, ces maladies peuvent entraîner une perte de la vue, ce qui pourrait avoir un impact sur l'autonomie et la qualité de vie. Une basse vision peut augmenter le risque de chuter. Voici quelques conseils de soins oculaires pour aider les personnes âgées à maintenir leur vision.

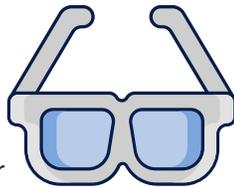
1 Examens de la vue réguliers

La meilleure façon de détecter les problèmes tôt consiste à passer un examen de la vue annuel. Les optométristes peuvent détecter les problèmes oculaires potentiels liés au vieillissement, comme la cataracte, la dégénérescence maculaire, le glaucome et d'autres maladies oculaires dégénératives.



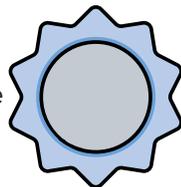
2 Porter vos lunettes correctrices

Myopes ou hypermétropes, les personnes âgées devraient toujours porter leurs lunettes correctrices, à l'intérieur comme à l'extérieur; elles réduisent la fatigue oculaire qui peut entraîner d'autres problèmes de vision.



3 Protéger vos yeux

La lumière directe du soleil peut blesser vos yeux, causer diverses formes de cancer et d'autres problèmes oculaires. Gardez une paire de lunettes de soleil sur ordonnance à portée de main pour protéger vos yeux tout en voyant bien.



4 Utiliser un éclairage approprié à l'intérieur

Gardez les pièces bien éclairées, même pendant la journée, surtout si vous lisez souvent ou regardez beaucoup la télévision. Un éclairage approprié, non éblouissant et sans zones d'ombre, aide à bien voir et réduit considérablement la fatigue oculaire.



5 Essayer de manger des aliments sains

Une alimentation riche en vitamine C, ainsi que des aliments riches en antioxydants, bêta-carotène et lutéine, peuvent contribuer à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge, ou DMLA. Essayez les patates douces, les carottes, les épinards, les fraises, les kiwis et les oranges.



6 Faire de l'exercice et arrêter de fumer

L'exercice régulier augmente la circulation sanguine, ce qui augmente la quantité d'oxygène circulant dans le corps, y compris les yeux. Tout type d'exercice est bénéfique pour les personnes âgées.

Si vous fumez, envisagez d'arrêter de fumer parce que cela améliorera votre santé de bien des façons.



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. 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.



1. CDC About Vision Impairment and Falls Among Older Adults, 2024

La technologie de détection de chute de Lifeline ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur leur bouton en cas de besoin.

Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE
1800 543-3546

www.lifeline.ca