

Faites vérifier votre vision !



Lorsqu'on vieillit, il est important de visiter un optométriste tous les ans.

La vision est très importante pour planifier ses déplacements, pour s'orienter dans l'espace et pour maintenir sa posture. Les changements à votre vision peuvent augmenter vos risques de faire une chute et de vous blesser.

Avec le temps...

- les yeux prennent plus de temps à s'habituer aux changements de lumière;
- il est plus difficile de détecter les objets, particulièrement la nuit;
- la perception des distances peut changer;
- vous pourriez développer des maladies telles que la cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire.

Agissez maintenant pour améliorer votre vision ou pour maintenir la santé de vos yeux.

- Toutes les pièces de la maison devraient être bien éclairées et d'intensité similaire.
- Ajoutez des lumières à détection de mouvements ou des veilleuses dans les corridors ainsi que dans la salle de bain.
- Portez des lunettes qui vous protègent des rayons du soleil, même l'hiver.
- Marquez le bord de vos marches ou escaliers avec une bande antidérapante.

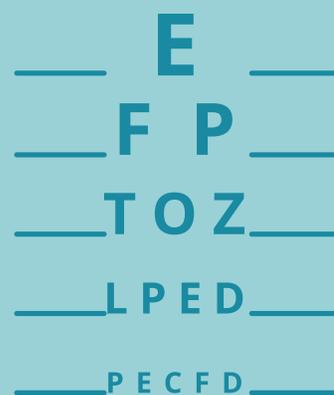
Vous portez des lunettes à double foyer ou à foyer progressif...

- vous pourriez avoir de la difficulté à monter ou à descendre les escaliers;
- faites attention avec le bord du trottoir.

Il est difficile de bien voir le sol avec ce type de lunettes. Parlez-en à un optométriste.

Le saviez-vous ?

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) prend en charge les frais de l'examen visuel chez l'optométriste une fois par année pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Un médecin ophtalmologiste qui vous suit déjà peut procéder à votre examen annuel. N'attendez plus, c'est gratuit!



Gardez votre autonomie, évitez les chutes !

Document fourni par Finding Balance Alberta, adapté et révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.