



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Se déplacer en sécurité chez soi

Si vous avez des difficultés à vous déplacer en toute sécurité chez vous, ces ressources peuvent vous aider.

Famille et amis

Si vous éprouvez des difficultés, parlez-en à vos proches, car ils peuvent avoir des suggestions ou des idées à vous proposer ou vous aider à explorer d'autres ressources.

Ergothérapeutes et physiothérapeutes

Ces professionnels de la santé aident les gens à rester mobiles, en travaillant dans le cadre des programmes extra-muraux, dans des hôpitaux et des cliniques de santé publique ou dans des cabinets privés.

Comment les joindre :

- Appelez le programme extra-mural au 1-888- 862-2111 (numéro sans frais) ou renseignez-vous sur le programme par l'entremise de son site Web : <https://extramuralnb.ca/fr/>. Aucune demande de consultation n'est nécessaire.
- Appelez l'hôpital ou le centre de santé le plus proche pour demander si un ergothérapeute ou un physiothérapeute peut vous aider. Vous trouverez les coordonnées des hôpitaux et des cliniques sur le site du Réseau de santé Horizon (<https://horizonnb.ca/fr/accueil/>) et le site du Réseau de santé Vitalité ([Vitalitenb.ca](https://vitalitenb.ca)).
- Si vous avez une assurance privée et que votre régime couvre ces services, demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne de vous aiguiller vers le professionnel de la santé approprié.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Fournisseurs de soins de santé primaires

Votre médecin ou votre infirmière praticienne peut vous aider à déterminer les causes de vos difficultés et à trouver des services, des spécialistes et d'autres solutions pour répondre à vos besoins.

Capacité Nouveau-Brunswick

Si vous avez une incapacité liée à la mobilité, Capacité Nouveau-Brunswick peut vous aider en vous mettant en contact avec des spécialistes, des ressources financières et d'autres services. Pour joindre cette organisation, composez le 1-866-462-9555 (numéro sans frais) ou rendez-vous sur son site Web : <https://www.abilitynb.ca/?lang=fr>.

Appareils

Des appareils de mobilité ou des accessoires fonctionnels peuvent vous être utiles. Pour en savoir plus, consultez la section du guide « Vieillir au Nouveau-Brunswick » sur les appareils de mobilité (marchettes, fauteuils roulants, barres d'appui, sièges de toilette surélevés, etc.). Pour obtenir ce guide gratuit, il suffit de composer le 2-1-1 ou de le télécharger en ligne à l'adresse :

<https://www.stu.ca/media/stu/site-content/research/aging-in-nb/aging-in-nb-french/aging-in-nb-french---second-edition/aging-in-nb-french-may-2023-version/Aging-in-NB-2e-Edition-Final-v2.pdf>.

Les Néo-Brunswickois âgés de 65 ans et plus peuvent prendre rendez-vous pour une évaluation gratuite de leur santé et mieux-être ainsi que de leur sécurité à domicile. Lors de sa visite chez vous, l'évaluateur peut vous recommander des appareils ou des dispositifs pour vous aider. Pour de plus amples renseignements, composez le 2-1-1 ou rendez-vous sur le site Web : <https://socialsupportsnb.ca/fr/program/dabord-chez-soi>.

Comme les appareils et les accessoires fonctionnels peuvent être coûteux, voici quelques conseils financiers :

- Si vous avez besoin d'un appareil, demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne de vous écrire une ordonnance afin de vous permettre de récupérer une partie des coûts au moyen de vos impôts.
- Si vous avez une assurance personnelle, vérifiez si l'appareil dont vous avez besoin est pris en charge.
- Si vous êtes membre ou avez été membre des Forces armées canadiennes ou de la GRC, vous et votre famille êtes peut-être admissibles à des prestations d'invalidité aux anciens combattants. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, appelez le 1-866-522-2022 (numéro sans frais).
- Avant d'acheter quelque appareil que ce soit, consultez un ergothérapeute ou un physiothérapeute. Certaines personnes peuvent utiliser un appareil d'occasion, comme un fauteuil roulant ou une marchette d'occasion.
- Veillez à ne pas acheter du matériel neuf ou d'occasion qui est mal adapté à votre corps ou qui ne répond pas à vos besoins.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca