

# Conseils pour mener une vie autonome et sécuritaire chez soi



Selon un sondage mené par Léger et TELUS Santé, la plupart des Canadiens (90 %) ont l'intention de faire tout ce qu'ils peuvent pour rester actifs, avoir une santé optimale et conserver leur indépendance.

Pour conserver votre autonomie en vieillissant, suivez ces conseils pour favoriser votre santé physique et cognitive :



L'adoption d'habitudes saines, comme l'exercice, une alimentation saine, une vie sociale active et une bonne hydratation permet de réduire considérablement les risques pour la santé des personnes âgées vivant seules. Elle les aide également à se sentir heureuses et en sécurité chez elles<sup>6</sup>.



Consultez régulièrement votre professionnel de la santé pour optimiser vos traitements. Certains médicaments interagissent mal entre eux et entraînent des effets secondaires qui peuvent nuire à l'absorption des nutriments ou encore causer de la confusion, des étourdissements et des chutes<sup>5</sup>.



Le fait d'entretenir des relations solides et d'avoir des contacts sociaux peut améliorer la qualité de vie. Envisagez de vous joindre à un club, de suivre un cours ou de faire du bénévolat dans votre collectivité<sup>5</sup>.

**C'est plus que jamais le moment de passer à l'action! Commencez à intégrer ces activités à votre quotidien dès maintenant pour garantir une sécurité et un mieux-être optimaux dans votre maison.**

Et en cas d'accident, le Compagnon Santé connectée de TELUS, un service personnel d'alerte d'urgence pouvant être doté d'une fonction de détection des chutes, vous donne accès à de l'aide.

Parlez à votre professionnel de la santé ou contactez-nous au  1-855-903-2114  [telus.com/santeconnectee](https://telus.com/santeconnectee)