

Vieillir en bonne santé



Bulletin sur la santé

Visitez le site nyc.gov/health pour consulter tous les bulletins sur la santé.
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.



Restez en bonne santé à tout âge

Un style de vie sain est essentiel pour vieillir en bonne santé. Les mesures suivantes peuvent vous aider à rester en bonne santé :



Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de céréales complètes.



Pratiquez une activité physique.



Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération.



Ne fumez pas.



Faites des bilans de santé réguliers, comme des contrôles de la tension artérielle et faites-vous vacciner, contre la grippe notamment.

Si vous souffrez d'une maladie chronique, demandez à votre médecin comment gérer votre maladie et vivre sainement.

Réduisez les risques de chute

Avec l'âge, une chute peut poser un risque sérieux et onéreux pour la santé. Heureusement les chutes peuvent être évitées.



Continuez à pratiquer une activité physique:

l'activité physique peut améliorer votre force et votre équilibre. Demandez à votre médecin le type d'activité physique le mieux adapté pour vous.



Faites vérifier votre vue: une mauvaise vue peut augmenter les risques de chute.



Rendez votre maison plus sûre: éclairez suffisamment le sol et les escaliers et retirez tous les objets sur lesquels vous risquez de trébucher.

Gérez vos médicaments



- Dressez une liste de vos médicaments, y compris ceux sans ordonnance, et passez-la en revue avec votre médecin, infirmier/infirmière ou pharmacien à chaque visite.
- Prenez toujours vos médicaments comme prescrits.
- Demandez si certains de vos médicaments ou une association de médicaments augmentent les risques de chute.

Des questions ?



Le centre antipoison peut répondre aux questions sur les médicaments. Il est disponible 24 h/24, 7 j/7. Les appels sont gratuits et confidentiels.

Appelez le 212 764 7667.

Menez une vie sociale active

Passer du temps avec d'autres personnes peut améliorer votre santé mentale et physique.

- Suivez un cours gratuit ou à tarif réduit dans une bibliothèque ou un établissement d'enseignement de la ville de New York.
- Inscrivez-vous à un cours de remise en forme ou à un groupe de discussion auprès d'un centre pour personnes âgées.
- Faites du bénévolat au sein de votre communauté.

Besoin d'aide pour vous déplacer ?



La MTA (Metropolitan Transportation Authority) propose des tickets de métro à tarif réduit pour les New-Yorkais de 65 ans et plus.



Access-A-Ride assure le transport des New-Yorkais souffrant d'un handicap.

Visitez [nyc.gov/html/dfta](https://www.nyc.gov/html/dfta) pour découvrir d'autres services et programmes destinés aux personnes âgées.

Ressources

Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Trouvez des programmes de bien-être pour les personnes âgées

Visitez le site **nyc.gov** et recherchez **healthy aging**

Découvrez les programmes de soutien aux personnes âgées de la ville de New York

Visitez le site **nyc.gov** et recherchez **Department for the Aging**

Recevez les derniers bulletins sur la santé

Visitez le site **nyc.gov/health/pubs.**



Visitez le site **nyc.gov/health** pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la ville de New York.