

**Brought to you by:**



**Mississauga Halton  
Falls Prevention Initiative**

**6 4 7 - 2 9 0 - 0 2 3 5**

## “Exercises at the Kitchen Sink”

The exercises in the booklet consist of 7 activities from the Strategies and Actions for Independent Living program from the province of British Columbia.

It is our hope that by following the suggestions in the booklet and doing the exercises you will improve your muscle strength, balance and endurance and reduce your risk of falling.

**Not all exercise programs are suitable for everyone.** Although you may be able to do these exercises easily, it is recommended you speak with your health care provider about the kind of exercises and activities you can safely do.

**You are never too old or young to start!**

This book includes information that has been adapted with permission from the Chatham-Kent Falls Coalition, 2010.

**Notez le nombre de fois chaque activité est fait.**

<b>MOIS:</b>	<b>DIM.</b>	<b>LUN.</b>	<b>MAR.</b>	<b>MER.</b>	<b>JEU.</b>	<b>VEN.</b>	<b>SAM.</b>
1. Taper du pied au ralenti							
2. Sur la pointe des pieds							
3. Mini-accroupissements							
4. Marcher sur place							
5. Lever les jambs en alternance							
6. Jambes en arrière, en alternance							
7. Assis-debout							

<b>MOIS:</b>	<b>DIM.</b>	<b>LUN.</b>	<b>MAR.</b>	<b>MER.</b>	<b>JEU.</b>	<b>VEN.</b>	<b>SAM.</b>
1. Taper du pied au ralenti							
2. Sur la pointe des pieds							
3. Mini-accroupissements							
4. Marcher sur place							
5. Lever les jambs en alternance							
6. Jambes en arrière, en alternance							
7. Assis-debout							

# Getting Active

Being active and doing exercises can reduce your risk of falling and help prevent injury from a fall. Find an activity that you enjoy, and do it.

## Exercises at the Kitchen Sink:

- improve your balance
- increase your strength, endurance and flexibility
- help you sleep better
- improve your mood
- can be done in your home ...and are free!

People who do these exercises routinely report being stronger and looking and feeling better. Regular physical activity can help prevent diseases such as diabetes, dementia and some types of cancer.



**Notez le nombre de fois chaque activité est fait.**

<b>MOIS:</b>	<b>DIM.</b>	<b>LUN.</b>	<b>MAR.</b>	<b>MER.</b>	<b>JEU.</b>	<b>VEN.</b>	<b>SAM.</b>
1. Taper du pied au ralenti							
2. Sur la pointe des pieds							
3. Mini-accroupissements							
4. Marcher sur place							
5. Lever les jambs en alternance							
6. Jambes en arrière, en alternance							
7. Assis-debout							

<b>MOIS:</b>	<b>DIM.</b>	<b>LUN.</b>	<b>MAR.</b>	<b>MER.</b>	<b>JEU.</b>	<b>VEN.</b>	<b>SAM.</b>
1. Taper du pied au ralenti							
2. Sur la pointe des pieds							
3. Mini-accroupissements							
4. Marcher sur place							
5. Lever les jambs en alternance							
6. Jambes en arrière, en alternance							
7. Assis-debout							

# The Buddy System

It is sometimes hard to do regular physical activity on your own. Invite a friend to join you – have fun and socialize at the same time.

Remember, every little bit helps.

- plan some time each day to exercise
- exercise with someone else
- exercise at the same time each day – try it after breakfast or lunch
- write down the number of exercises you do each day



**Before you start your exercises be sure to check the following:**

Do you feel OK? Have you eaten?

Are you wearing shoes that have a non-slip bottom?

Is there any clutter, or things you could trip over around you?

### **Remerciements**

Coalition pour la prévention des chutes de Chatham-Kent, y compris :

Bureau de santé de Chatham-Kent

Centre d'accès aux soins communautaires d'Érie St-Clair

Kent District Women's Institute

Alliance de Chatham-Kent pour la santé

Ridgetown & Area Adult Activity Centre

Chatham-Kent Diabetes Wellness Program

Programme SMART des Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada

Stratégie de lutte contre l'ostéoporose en Ontario

Services de santé communautaire du comté de Lambton

Southwestern Ontario in Motion

Remerciement spéciale à Tena Mifflin

V. Scott, L. Swan et H. Bawa - Strategies and Actions for Independent Living  
(SAIL) British Columbia Injury Research & Prevention Unit

Affiche « I Have Had A Fall » avec la permission de :

East Berkshire Falls Prevention Services, United Kingdom

Ce projet a bénéficié d'une subvention du programme Nouveaux  
Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada.

**Canada** 

## Do exercises you feel comfortable doing

- ♦ Start slowly and if necessary do just one of the exercises each day. Increase the exercises as you are able. Try a few every morning, afternoon and evening rather than trying to do them all at once.
- ♦ If any activity causes you increased pain or shortness of breath, do fewer or stop that activity and talk with your doctor.
- ♦ The exercises in this booklet are done while supporting yourself by holding onto a stable surface, such as a kitchen sink. Over time, as you get stronger, gradually decrease the amount of support you use through your hands, working towards not needing to hold on at all.
- ♦ Keep track of how many of each exercise you do. This will help you see your progress.

**Now let's begin**

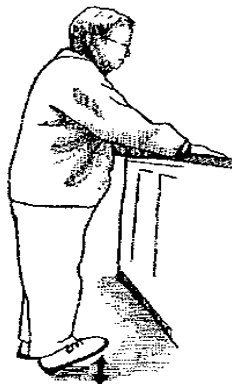


## Félicitations!

En accomplissant les Exercices à faire devant l'évier de cuisine et en suivant les conseils présentés dans ce livret, vous avez pris le premier pas vers l'adoption d'un mode de vie sain, sécuritaire et autonome!



## Exercise 1: Slow Toe Taps



1. Stand facing the kitchen sink. Hold on with both hands.
2. Starting with the right foot keep the heel on the floor and lift your toes up.
3. Count 1, 2, 3 while you lift your toes and then lower them and relax.
4. Repeat with the left foot. Lift, 1, 2, 3 lower, relax.
5. Continue to do this 3 to 5 times with each foot. Do them slowly.

Gradually add one or more repetitions every few days until you can do this 15 times with each foot.

### Activity Checklist

- ✓ How are you feeling after this exercise?
- ✓ Are you ready to continue?

**C'est en forgeant que l'on devient forgeron.**

**Si vous tombez et pouvez vous relever :**

- ♦ Soulevez le haut de votre corps sur vos coudes
- ♦ Mettez-vous à quatre pattes
- ♦ Prenez appui sur une surface dure comme une chaise ou une toilette
- ♦ Tournez-vous face à la surface et levez-vous lentement
- ♦ Tournez-vous lentement et assoyez-vous sur une surface ferme

**Et si vous ne pouvez pas vous relever...**

*Attirez l'attention de quelqu'un :*

Criez ou frappez le mur avec un objet

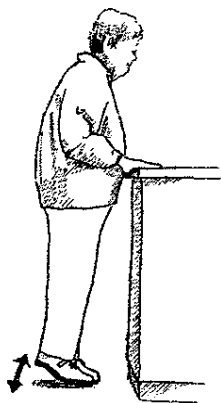
Appuyez sur le bouton de votre alarme personnelle si vous en avez une

Utilisez le téléphone si vous en êtes capable

*Mettez-vous à l'aise :* Trouvez un oreiller, un coussin ou un vêtement près de vous que vous pourrez placer sous votre tête. Gardez-vous bien au chaud avec n'importe quel article à proximité. Éloignez-vous de l'humidité si vous perdez le contrôle de votre vessie.

Évitez la raideur et favorisez la circulation de votre sang en changeant de position comme vous le pouvez.

## Exercise 2: Up on Toes



1. Stand facing the kitchen sink. Hold on with both hands.
2. Raise up onto the toes of both feet. Come down slowly.
3. Again, up on toes, down slowly.
4. Continue doing this 3 to 5 more times if you can.
5. Gradually add one more repetition every few days or once a week until you can do this 15 times.

### Activity Checklist

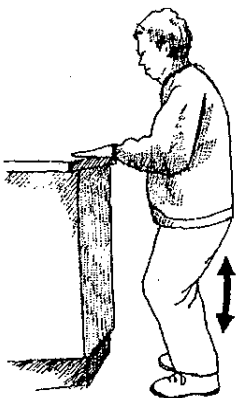
- ✓ How are you feeling after this exercise?
- ✓ Should you stop, or are you okay to continue?
- ✓ As you are able, try to decrease the amount of support through your hands as your strength and balance improve.

## Une bonne planification pourrait être utile en cas de chute

Bien que nous prenions toutes les précautions pour l'éviter, chaque année un aîné sur trois fait une chute. La pratique d'activité physique régulière contribue à prévenir les chutes et les blessures qui y sont associées. Toutefois, les chutes se produisent. Suivez les conseils ci-dessous pour être préparé en cas de chute.

- ♦ Utilisez un système d'alarme personnelle
- ♦ Gardez un téléphone portable ou cellulaire avec vous en tout temps
- ♦ Sauvegardez des numéros en composition abrégée sur votre téléphone
- ♦ Trouvez un ami avec qui vous pouvez communiquer chaque jour
- ♦ Portez un sifflet
- ♦ Donnez un double de votre clé à une personne de confiance et qui pourra rapidement se rendre à vos côtés
- ♦ Apprenez à vous relever du sol si vous tombez et n'êtes pas blessé. Exercez-vous lorsqu'une autre personne est avec vous

## Exercise 3: Mini Squats



1. Stand facing the sink with your feet comfortably apart.
2. Hold on with both hands.
3. Bend your knees slightly keeping your back straight. Keep your heels on the floor.
4. Hold for a few seconds if you are able. Now straighten your knees.
5. Bend your knees slightly again, hold...then straighten. Do this 3 to 5 times.
6. Add one more squat every few days as you are able until you can do 15.

Remember don't bend too far – do a small squat only.

## Améliorez la sécurité de votre foyer

La majorité des chutes se produisent à la maison. Quelques modestes changements rendront votre logement plus sécuritaire.

<input checked="" type="checkbox"/> À la maison...	<input checked="" type="checkbox"/> Lorsque vous sortez...
Installez une veilleuse dans le couloir et la salle de bain	Laissez une lumière allumée près de votre porte ou des escaliers
Laissez de l'espace autour de vos meubles. Ne laissez rien traîner	Ne vous pressez pas... prenez le temps qu'il vaut faut
Retirez les carpettes	Assurez-vous que vos marches et allées sont en bon état
Procurez-vous un téléphone portable et gardez-le à portée de la main. Ne vous dépêchez pas pour y répondre – on vous rappellera	Pelletez vos marches et vos allées ou faites fondre la neige et la glace avec du sel, du sable ou du gravier
Gardez les objets que vous utilisez souvent sur des étagères que vous pouvez joindre facilement	Peinturez le bord de chaque marche d'une couleur contrastante (à l'intérieur comme à l'extérieur)
Enroulez les cordons électriques ou fixez-les près du mur et à l'écart	Prenez garde aux allées inégales et signalez-les

## Activity Checklist

- ✓ Were you comfortable doing this exercise?  
If so, please continue.
- ✓ Check your posture:
  - ◆ Stand tall and strong
  - ◆ Toes pointing forward, not turned in or out
  - ◆ Are your shoulders back and is your chin tucked in

It is okay to give yourself permission to quit if you have had enough for today.





## Vêtements et chaussures

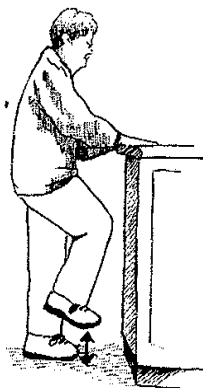
Portez des vêtements amples, faciles à mettre et à enlever et munis de fermetures simples.

Les chemises de nuit, peignoirs et pantalons qui étaient auparavant de la bonne taille traînent peut-être sur le plancher et pourraient vous faire trébucher.

Portez des chaussures de la bonne taille avec un talon fermé et une semelle mince et antidérapante.



## Exercise 4: Walking on the Spot



1. Stand facing the kitchen sink. Hold on with both hands.
2. Walk or march slowly on the spot. Count to 30.
3. Bring your knees up and slowly lower your foot back to the floor.  
Great work!
4. Every third or fourth day gradually increase the time spent walking by one minute.

When you are strong enough, you may want to begin walking around your home for a few minutes without stopping. When you do this, use the mobility aide that you normally use for walking.

### Activity Checklist

- ✓ How are you feeling after this exercise?
- ✓ Are you standing tall and strong?
- ✓ Are you ready to continue?

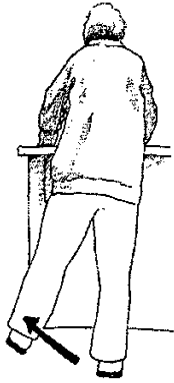
## Facilitez-vous la tâche

Il existe de nombreux dispositifs de sécurité qui vous facilitent les activités de la vie quotidienne comme les appareils, les aides à la mobilité, les aides à la vie quotidienne et autres dispositifs répondant à tous les besoins. Mentionnons, à titre d'exemples, les cannes, les barres d'appui, les sièges de toilette surélevés et les sièges de bain.

Parlez à votre médecin ou à tout organisme de santé pour déterminer ce qui est disponible pour vous aider à conserver votre confiance et votre autonomie.



## Exercise 5: Alternate Leg Out and In



1. Stand facing the sink. Hold on with both hands.
2. Keeping your **toes pointing forward**, lift your left leg out to the side.
3. Hold this position for a few seconds if you can, then slowly lower leg back to the centre.
4. Now lift your right leg out to the side. Hold and lower back to the centre.
5. Keep alternating legs, left...then right...Repeat 3 to 5 times.
6. Keep strong and tall. Do not let your upper body sway.
7. Do one more set - including both left and right legs each week until eventually you can do 15 sets.

## N'oubliez pas les fibres!

Nous savons tous que les fibres sont bonnes pour notre santé, mais pourquoi? Obtenir suffisamment de fibres :

- ✓ favorise la régularité et prévient la constipation
- ✓ améliore le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques
- ✓ donne une sensation de satiété ou la fait durer plus longtemps
- ✓ peut réduire le taux de cholestérol et de triglycérides dans votre sang
- ✓ réduit votre risque de cancer du côlon, de maladies cardiaques et d'autres troubles digestifs

### Consommez plus de fibres chaque jour :

- ♦ Partez du bon pied le matin en mangeant une céréale riche en fibres (gruau, céréale au son)
  - ♦ Mangez un fruit ou un légume à chaque repas et comme collation
  - ♦ Mangez la peau des fruits et légumes
  - ♦ Ajoutez des pois chiches, des haricots rognons, des lentilles et d'autres légumineuses à vos soupes, pâtes et salades
  - ♦ Choisissez le riz brun, les pains et les pâtes « à grains entiers » ou de blé entier
- Parlez à votre médecin ou pharmacien de la possibilité de prendre un supplément de fibres (Metamucil®, Benéfibre®) \*\*, mais assurez-vous de boire beaucoup d'eau

**REMARQUE : Si vous utilisez régulièrement des laxatifs, parlez-en à votre médecin.**

## Activity Checklist

How are you feeling after this exercise?

Remember, as your strength and balance improves try to decrease the amount of support through your hands.

- ♦ Try holding on with one hand, and a few fingers of the other hand.
- ♦ When you get comfortable with that, hold on with a few fingers of each hand.
- ♦ Now try to rest one finger of each hand on the counter.
- ♦ Then try one finger of one hand.
- ♦ When you are strong enough, try no hands.

You may not be able to do this in the beginning, but as you get stronger you will rely less on the support of your hands.

**Are you ready to continue?**

## Vitamine D

Nous avons besoin de calcium pour garder nos os forts, mais il est également important d'avoir un apport suffisant en vitamine D pour aider notre corps à absorber le calcium. Nous pouvons obtenir notre vitamine D en nous exposant à la lumière du soleil, mais cela devient de plus en plus difficile en vieillissant.

- ♦ Les personnes âgées passent moins de temps au soleil
- ♦ Certains médicaments bloquent la vitamine D (Dilantin, prednisone, certains laxatifs)

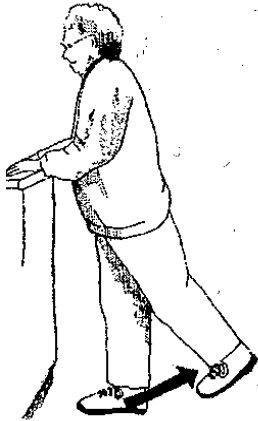
Parmi les aliments contenant de la vitamine D, mentionnons le lait, les boissons de soja enrichies, le saumon et le thon. Il est difficile d'obtenir toute la vitamine D dont nous avons besoin des aliments. Il est donc recommandé que **tous les adultes de plus de 50 ans prennent un supplément de vitamine D.**

## Calcium

Si vous ne consommez pas chaque jour 3 portions de lait ou de substituts comme le fromage ou le yogourt, vous devriez prendre un supplément de calcium. Ces suppléments sont vendus sous forme de comprimés à croquer, de comprimés à avaler ou de liquide.

Un grand nombre de suppléments combinent la vitamine D et le calcium. Parlez à votre médecin ou pharmacien pour trouver un supplément qui vous convient.

## Exercise 6: Alternate Leg Behind



1. Stand tall and strong facing the sink.  
Hold on with both hands.
2. Extend your left leg behind you without bending your knee.
3. Return your leg to the starting position.
4. Next extend your right leg behind you, then return.
5. Check that you are keeping your back straight and not leaning too far forward.
6. Continue alternating each leg, repeating 3-5 times.
7. Increase the amount you do every few days until you can do 15 sets.



## Levez votre verre à votre santé!



Quel que soit votre âge, il est important de boire suffisamment de liquides afin de prévenir la déshydratation, les douleurs aux articulations et aux muscles et la constipation.

Toutefois, en vieillissant, il est de plus en plus difficile de reconnaître sa soif. Essayez d'apporter une bouteille d'eau où que vous alliez et prenez des petites gorgées tout au long de la journée. N'attendez pas d'avoir soif!

Santé Canada recommande que les hommes et les femmes de plus de 50 ans boivent environ :

- ♦ 15 tasses (3,7 L) de liquides chaque jour
- ♦ 11 tasses (2,7 L) de liquides chaque jour

Il n'y a rien de mieux que l'eau, mais d'autres boissons et des aliments peuvent également vous aider à combler vos besoins en liquides. Il peut s'agir de lait ou de boisson au soja, de jus de fruits ou de légumes 100 %, de tisanes, de légumes et de fruits. Limitez la quantité de boissons contenant de la caféine que vous consommez.

## Activity Checklist

- ✓ How are you feeling after this exercise?
- ✓ Are you ready to continue?
- ✓ Before you continue, take a minute and check your posture:
  - ◆ Stand tall and strong
  - ◆ Feet on the floor with toes pointing forward
  - ◆ Keep your head up looking forward
- ✓ Rest if you need to.



## Conseils pour une saine alimentation

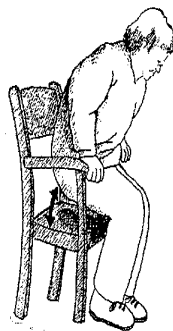
- ♦ Plutôt que de consommer de gros repas, essayez de manger des petits repas et des collations santé toutes les 2 ou 3 heures
- ♦ Prenez des bouchées plus petites et mâchez bien votre nourriture
- ♦ Rehaussez le goût de vos aliments en y ajoutant des herbes et des épices plutôt que du sel
- ♦ Lorsque vous cuisinez, préparez vos aliments en plus grandes quantités pour avoir des restes
- ♦ Essayez de la compote de pommes, un fruit ou un yogourt comme collation

- \* Si vous toussiez ou vous étouffiez lorsque vous mangez ou buvez, vous pourriez avoir un problème de déglutition (avaler). Parlez-en à votre médecin.
- \* Si vos dents ou vos gencives vous font mal, ou si vos prothèses dentaires ne sont pas bien ajustées, vous pourriez avoir de la difficulté à manger. Parlez-en à votre dentiste.

## Exercise 7: Sit to Stand

It is important **not** to rush through this exercise.

1. Sit in a firm chair with the back of the chair against the wall if possible. If you have a walker place it in front of you - lock the brakes.
2. Bring your bottom a little closer to the front of the chair if needed.
3. Place your feet flat on the floor, close to the chair. Put your hands on the armrests.
4. Lean forward and stand up.
5. Stand tall for a few seconds, holding onto your walker if you need it for support.
6. Step back until you feel the chair against the back of your legs, reach back to hold the armrests, and slowly lower yourself to sit down in the chair.
7. When you are ready again, stand tall for a few seconds, then sit down. Do this 3 to 5 more times.
8. Do one more sit to stand every few days as you are able until you can do 15.



## Une saine alimentation

Pour une meilleure santé générale, suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien pour les adultes 51 ans et plus :

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour

Homme	Femme	
7	7	Légumes et fruits
7	6	Produits céréaliers
3	3	Lait et substituts
3	2	Viandes et substituts

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, ou pour des informations sur les programmes de repas dans votre région, veuillez s'il vous plaît appeler, téléphoner à 311.

## Activity Check List

How are you feeling after completing all of the exercises you have selected to do at this time?

Remember:

- ♦ Mark your calendar as an exercise day
- ♦ As you feel stronger, try to use less support through your hands

**Give yourself a pat on the back for a job well done!**  
**You are taking charge of your health.**

Continue reading through this booklet to learn other things that can help keep you safe and independent!



## Êtes-vous à risque?

Déterminez quel est votre risque sur le plan nutritionnel. Si vous répondez « oui » à une question, encerclez le nombre de points à la fin de la question. Faites le total de vos points à la fin du questionnaire pour obtenir votre score nutritionnel total.

1	Êtes-vous atteint d'une maladie qui vous a obligé à changer vos habitudes alimentaires (type ou quantité d'aliments consommés)?	2
2	Mangez-vous moins de 2 repas par jour?	3
3	Consommez-vous peu de fruits, de légumes ou de produits laitiers?	2
4	<b>Manquez-vous</b> souvent d'argent pour acheter la nourriture dont vous avez besoin?	4
5	Buvez-vous chaque jour au moins 3 boissons alcoolisées?	2
6	Avez-vous de la difficulté à manger en raison d'un problème de dents ou de bouche?	2
7	Mangez-vous seul la plupart du temps?	1
8	Prenez-vous au moins 3 médicaments différents chaque jour?	1
9	Avez-vous perdu ou gagné 10 livres sans le vouloir au cours des 6 derniers mois?	2
10	Est-ce qu'il vous est difficile de faire vos courses, de cuisiner ou de manger?	2
* Score nutritionnel =		

\*Si vous avez un score de 6 ou plus, vous pourriez avoir un risque nutritionnel élevé. Apportez cette liste de vérification avec vous la prochaine fois que vous consulterez votre fournisseur de soins de santé.

Adapté de : Nutrition Screening Initiative, un projet des organismes suivants : l'American Academy of Family Physicians, l'American Dietetic Association et le National Council on Aging.

## Most falls are predictable and preventable

You may be able to prevent a fall by making a few simple changes in and around your home.

Take a look around....  
Do you need to make changes?

For more ideas on how to prevent a fall, try the suggestions in this booklet and speak with your doctor or contact a health agency in your community.





## Gestion de la santé

Consultez un médecin au moins une fois par année pour subir un examen médical. Si vous avez fait une chute, informez-en votre médecin.

Choses à vérifier :

### Médicaments

- ♦ Conservez une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez
- ♦ Passez en revue cette liste une fois par année avec votre pharmacien ou fournisseur de soins de santé (assurez-vous d'inclure tous les produits à base d'herbes médicinales et les médicaments en vente libre)
- ♦ Renseignez-vous sur les effets secondaires de vos médicaments
- ♦ N'utilisez qu'une pharmacie
- ♦ Ne prenez pas de vieux médicaments
- ♦ Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à gérer vos médicaments

N'oubliez pas de faire examiner :



vos yeux



vos dents



vos dents/prothèses dentaires

# Health Management

See your doctor at least once a year for a check up.

Let your doctor know if you have had a fall.

Things to check:

## Medications

- ♦ Keep an up to date list of all medications you take
- ♦ Review your medications at least once a year with your pharmacist or health care provider (including herbal & over the counter medicines)
- ♦ Ask about the side effects of the medication you take
- ♦ Use only one pharmacy
- ♦ Do not take old medications
- ♦ Ask for help if you are having difficulty managing your medications

Don't forget to check your:

☒ Vision

☒ Hearing

☒ Teeth /dentures

## La majorité des chutes sont prévisibles et évitables.

Il se peut qu'en apportant de petites modifications à votre logement vous puissiez prévenir une chute.

Regardez un peu autour de vous....Avez-vous besoin d'apporter quelques changements?

Pour avoir des idées sur les façons de prévenir les chutes, suivez les conseils figurant dans ce livret et parlez à votre médecin ou communiquez avec un organisme de santé de votre communauté.



## Are you at risk?

Find out if your nutritional health is at risk. If you answer “yes” circle the score for that question. Add up the circled numbers to get your Total Nutrition Score.

1	Do you have a condition that made you change what or how much you eat?	2
2	Do you eat less than 2 meals a day?	3
3	Do you eat only small amounts of fruit, vegetables, or milk products?	2
4	Do you often <b>not</b> have enough money to buy the food that you need?	4
5	Do you drink 3 or more alcoholic drinks everyday?	2
6	Do you have problems with your teeth or mouth that make it hard to eat?	2
7	Do you eat alone most of the time?	1
8	Do you take 3 or more different medications everyday?	1
9	Without wanting to, have you lost or gained 10 lbs in the past 6 months?	2
10	Is it hard for you to get groceries, cook or feed yourself?	2
Your Total Nutrition Score =		

\*If you score 6 or more, you may be at high nutritional risk.  
Bring this checklist next time you see your health care provider.

# Liste de vérification des activités

Comment vous sentez-vous après avoir accompli tous les exercices que vous avez choisi de faire aujourd'hui?

- ◆ N'oubliez pas d'indiquer sur votre calendrier que vous avez fait vos exercices aujourd'hui.
- ◆ Une fois que vous aurez amélioré votre endurance, essayez de réduire l'appui que vous vous donnez à l'aide de vos mains.

**Donnez-vous une tape dans le dos, vous l'avez bien méritée! Vous prenez en main votre santé.**

Continuez à lire ce livret pour apprendre d'autres façons de favoriser votre sécurité et votre autonomie!



# Healthy Eating

For better overall health, follow the recommendations from Canada's Food Guide for adults aged 51 and over:

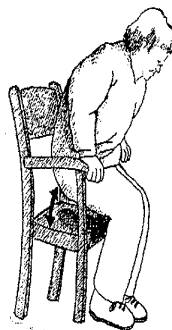
Number of servings to eat from each food group	<b>Male</b>	<b>Female</b>	
	7	7	Vegetables and Fruit
	7	6	Grain Products
	3	3	Milk and Alternatives
	3	2	Meat and Alternatives

For a copy of Canada's Food Guide, or for information about meal programs in your area, please call 311.

## Exercice n° 7 : Assis-debout.

**Il est important de NE PAS se presser en faisant cet exercice.**

1. Asseyez-vous sur une chaise ferme, si possible en ayant le dos de la chaise contre un mur. Si vous avez une marchette, placez-la devant vous et engagez les freins.
2. Avancez votre derrière un petit peu plus vers l'avant de la chaise, au besoin.
3. Posez vos pieds à plat sur le plancher, près de la chaise. Mettez vos mains sur les accoudoirs.
4. Penchez-vous en avant et mettez-vous debout.
5. Tenez vous debout, bien droit, pendant quelques secondes, en vous appuyant sur votre marchette au besoin.
6. Reculez-vous jusqu'à ce que la chaise touche l'arrière de vos jambes, tendez les bras en arrière pour vous appuyer sur les accoudoirs, puis baissez-vous lentement pour vous asseoir sur la chaise.
7. Lorsque vous êtes prêt, remettez-vous debout, en position bien droite, pendant quelques secondes, puis rasseyez-vous. Faites l'exercice de trois à cinq fois de plus.
8. Tous les deux ou trois jours, selon vos possibilités, faites un exercice « assis-debout » de plus jusqu'à ce que vous puissiez en faire 15.



## Tips for Healthy Eating

- ◆ Instead of big meals, try eating small, healthy snacks every 2-3 hours.
- ◆ Take smaller bites and chew your food well.
- ◆ Add flavour to your food using herbs and spices instead of salt.
- ◆ When cooking, make extra food so you have leftovers.
- ◆ For a snack, try applesauce, fruit or yogurt.
- ◆ When you can, eat meals with family or friends.

- \* If you cough or choke when eating or drinking, you may have a swallowing problem. Talk to your doctor.
- \* If your teeth or gums are sore, or if your dentures do not fit well, it may be harder for you to chew and eat. Talk to your dentist.



## Liste de vérification des activités

- ✓ Comment vous sentez-vous après accompli cet exercice?
- ✓ Êtes-vous prêt à continuer?
- ✓ Avant de continuer, prenez le temps de vérifier votre posture :
  - ♦ debout, en position bien droite et solide;
  - ♦ pieds sur le plancher, orteils pointés vers l'avant;
  - ♦ tête haute, regard vers l'avant.
- ✓ Reposez-vous un peu au besoin.



## Drink Up!



At every age, it's important to drink enough fluid because it helps prevent dehydration, joint and muscle pain, and constipation.

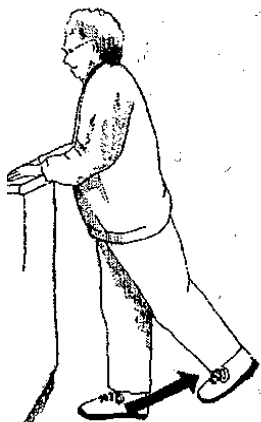
Yet, as we get older, it gets harder to recognize when you're thirsty. Try keeping a water bottle with you wherever you go, and take sips throughout the day. Don't wait until you feel thirsty!

Health Canada recommends that men and women over 50 get about:

- ♦ 15 cups (3.7 L) of fluid everyday
- ♦ 11 cups (2.7 L) of fluid every day

Water is best, but other drinks and foods can also help you meet your fluid needs. These include: milk or soy beverage, 100% fruit or vegetable juice, herbal teas, and vegetables and fruit. Limit drinks with caffeine.

## Exercice n° 6 : Jambes en arrière, en alternance



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
2. Étendez votre jambe gauche derrière vous, sans plier le genou.
3. Ramenez la jambe à la position de départ.
4. Ensuite, étendez votre jambe droite derrière vous, puis ramenez-la à la position de départ.
5. Vérifiez votre position : gardez le dos droit et ne penchez-vous pas trop en avant.
6. Répétez de trois à cinq fois, en passant d'une jambe à l'autre.
7. Tous les deux ou trois jours, augmentez le nombre d'exercices jusqu'à ce que vous puissiez en faire 15 séries.

## Vitamin D

We need calcium to keep our bones strong, but it is also important to get enough vitamin D to help our bodies absorb the calcium. We can make vitamin D from sunlight, but this gets harder as we age.

- ♦ Older adults spend less time in the sunlight
- ♦ Some medications block vitamin D (Dilantin, prednisone, some laxatives)

Foods that have vitamin D include milk, fortified soy beverages, salmon and tuna. It is difficult to get enough vitamin D from food, so it is recommended that all adults over the age of 50 take a vitamin D supplement.

## Calcium

If you do not get 3 servings of milk or milk alternatives such as cheese or yogurt each day you may need to take a calcium supplement. These come in different forms such as chewable, tablets or liquid.

Many supplements have both vitamin D and calcium.  
Talk to your doctor or pharmacist to find a supplement that is right for you.

## Liste de vérification des activités

Comment vous sentez-vous après cet exercice?

N'oubliez pas, à mesure que votre endurance et votre équilibre s'améliorent, essayez de réduire votre appui.

- ♦ Essayez de prendre appui sur une main avec quelques doigts de l'autre.
- ♦ Lorsque vous pourrez faire cela sans difficulté, essayez de ne prendre appui que sur quelques doigts de chaque main.
- ♦ Essayez maintenant seulement un doigt de chaque main.
- ♦ Essayez maintenant un doigt d'une main seulement.
- ♦ Lorsque vous êtes assez fort, essayez enfin aucun appui du tout.

Il se peut que vous ne puissiez pas le faire au début, mais à mesure que votre force s'améliore, vous aurez moins besoin de vous appuyer.

**Êtes-vous prêt à continuer?**

## Don't forget your fibre!

We all know that fibre is good for us, but why? Getting enough fibre:

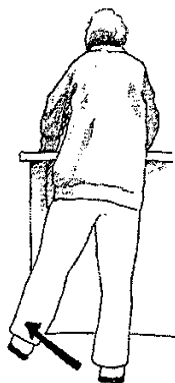
- ✓ keeps you regular and prevents constipation
- ✓ improves blood sugars in people with diabetes
- ✓ keeps you feeling full for longer
- ✓ can lower levels of cholesterol and triglycerides in your blood
- ✓ lowers your risk of colon cancer, heart disease and digestive problems

### **Get more fibre everyday:**

- ◆ Start your day with high-fibre cereal (oatmeal, bran cereal)
- ◆ Have a fruit or vegetable with every meal and as a snack
- ◆ Eat the skins on your fruits and vegetables
- ◆ Add chickpeas, kidney beans, lentils and other beans to your soup, pasta and salad
- ◆ Choose whole grain or whole wheat bread, pasta and rice
- ◆ Talk to your doctor or pharmacist about taking a fibre supplement (Metamucil<sup>®</sup>, Benefibre<sup>®</sup>). \*\* Make sure to drink plenty of water

NOTE: If you use laxatives regularly, talk to your doctor.

## Exercice n° 5 : Lever les jambes en alternance



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
2. **En gardant les orteils pointés vers l'avant**, levez votre jambe gauche sur le côté.
3. Maintenez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez, puis ramenez lentement la jambe à la position centrale.
4. Maintenant, levez votre jambe droite sur le côté. Maintenez la position, puis ramenez la jambe à la position centrale.
5. Répétez de trois à cinq fois, en passant d'une jambe à l'autre.
6. Gardez une position bien droite et solide. Ne faites pas balancer le haut de votre corps.
7. Chaque semaine, faites une série d'exercices de plus (avec la jambe gauche et la droite) jusqu'à ce que vous puissiez un jour en faire 15 séries.

## Ease the strain

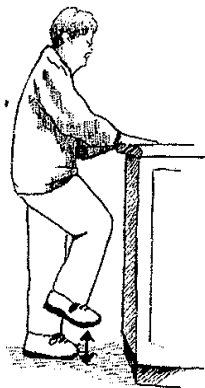
There are many safety devices available to ease the strains of daily activities. They include equipment, mobility aids, practical daily aids and gadgets to suit all needs. Canes, grab bars, raised toilet seats and bath seats are just a few.

Speak with your doctor or any health care agency to see what may be available to help you remain independent and confident.





## Exercice n° 4 : Marcher sur place



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine, les pieds naturellement écartés. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
2. Marchez lentement, sur place. Comptez jusqu'à 30.
3. Levez un genou, puis reposez lentement votre pied sur le plancher. Bon travail!
4. Tous les trois ou quatre jours, augmentez d'une minute la durée de l'exercice.

Lorsque vous aurez assez de force, vous pourriez commencer à vous promener dans votre maison pendant trois à quatre minutes, sans vous arrêter. Si vous faites cet exercice, utilisez l'aide à la mobilité que vous utilisez normalement pour marcher.

### Liste de vérification des activités

- ✓ Comment vous sentez-vous après cet exercice?
- ✓ Vous tenez-vous bien droit?
- ✓ Êtes-vous prêt à continuer?

## Clothing and Footwear

Wear clothes that fit loosely, are easy to get on and take off and have simple closures.

Nightgowns, housecoats and pants that once fit may now hang down on the floor and cause you to trip.

Wear a shoe that fits well with a closed heel and a thin, non slip sole with good tread.



## Liste de vérification des activités

- ✓ Avez-vous pu faire l'exercice sans difficulté? Si oui, continuez.
- ✓ Vérifiez votre posture :
  - ◆ Tenez-vous bien droit.
  - ◆ Vos orteils doivent être orientés vers l'avant, pas vers la gauche ou la droite.
  - ◆ Vos épaules sont-elles légèrement penchées vers l'arrière et votre menton rentré?

Il n'y a pas de mal à décider d'arrêter maintenant si vous trouvez que vous avez fait assez d'exercices pour la journée.

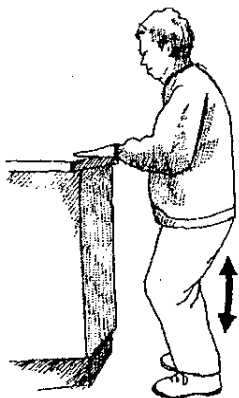


## Make your home a safer place

Most falls occur at home. Some simple changes can make your home safer for you.

<input checked="" type="checkbox"/> In your home...	<input checked="" type="checkbox"/> When you go out...
Place a night- light in the hallway and bathroom	Leave a light on by your door or steps
Leave space around your furniture Be clutter free	Don't be in a rush...take the time you need
Remove throw rugs	Keep steps and walkways in good condition
Get a portable phone & keep it within reach Don't rush to answer it - they will call back	Shovel or apply salt, sand or grit to melt snow and ice on steps and walkways
Keep the things you often use on easy to reach shelves	Paint the edge of all steps a contrasting colour (indoor and outdoor)
Coil or tape cords next to the wall and out of the way	Watch for and report cracked or uneven walkways

## Exercice n° 3 : Mini-accroupissements



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine, les pieds naturellement écartés.
2. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
3. Pliez les genoux légèrement, en gardant le dos droit. Gardez vos talons sur le plancher.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes, si vous le pouvez. Redressez vos genoux.
5. Répétez l'exercice (pliez les genoux légèrement, maintenez la position, puis redressez les genoux) de trois à cinq fois.
6. Tous les deux ou trois jours, selon vos possibilités, faites un accroupissement de plus jusqu'à ce que vous puissiez en faire 15.

Attention : ne pliez pas trop les genoux! Il ne s'agit que de faire un petit accroupissement.

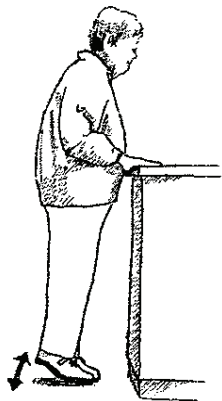
## Planning ahead may be helpful in the event that you do fall

As much as we try to prevent it, 1 in 3 seniors fall each year. Regular physical activity helps prevent falls and helps prevent injuries from falls. However, a fall may happen.

Consider the following to help you be prepared if you do fall.

- ♦ Use a personal alarm system
- ♦ Keep a portable phone or cell phone with you at all times
- ♦ Set up speed dial numbers on your phone
- ♦ Find a daily telephone buddy to connect with each day
- ♦ Carry a whistle
- ♦ Leave a spare key with someone you trust who can get to you quickly
- ♦ Learn how to get up off the floor if you fall and are not injured. Practice this when someone else is with you

## Exercice n° 2 – Sur la pointe des pieds.



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
2. Levez-vous sur les orteils des deux pieds. Redescendez lentement.
3. Répétez : levez-vous sur les orteils, redescendez lentement.
4. Continuez ainsi en faisant l'exercice de trois à cinq fois de plus, si vous pouvez.
5. Tous les deux ou trois jours, ou chaque semaine, ajoutez une répétition de plus jusqu'à ce que vous puissiez faire l'exercice 15 fois.

### Liste de vérification des activités

- ✓ Comment vous sentez-vous après cet exercice?
- ✓ Devriez-vous arrêter, ou vous sentez-vous en mesure de continuer?
- ✓ Au fur et à mesure que vous devenez plus fort, diminuez petit à petit l'appui que vous vous donnez à l'aide de vos mains.

## Practice makes perfect

### **If you fall and can get up:**

- ◆ Ease yourself up onto your elbows
- ◆ Move onto your hands and knees
- ◆ Hold onto a firm surface such as a chair or toilet to support yourself
- ◆ Face the surface and ease yourself to a standing position
- ◆ Turn yourself gently and sit on a firm surface

### **What if you can't get up?**

*Get someone's attention:*

Shout or bang something against the wall

Press your personal alarm button if you have one

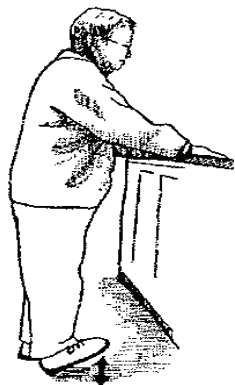
Use the telephone if you can

*Get comfortable:* Find a near by pillow or cushion or roll up an item of clothing to put under your head. Keep warm by covering yourself up with anything you can safely reach. Roll away from a damp area if your bladder “lets go”.

Prevent stiffness and help your circulation by moving your position as you are able.



## Exercice n° 1: Taper du pied ... au ralenti.



1. Mettez-vous debout, devant l'évier de cuisine. Appuyez-vous à l'aide des deux mains.
2. Commencez avec le pied droit. En gardant le talon sur le plancher, relevez vos orteils.
3. Comptez « un, deux, trois » pendant que vous relevez vos orteils, puis baissez-les et relâchez vos muscles.
4. Répétez avec le pied gauche : relevez vos orteils, « un, deux, trois », baissez-les, relâchez.
5. Faites cet exercice de trois à cinq fois avec chaque pied.

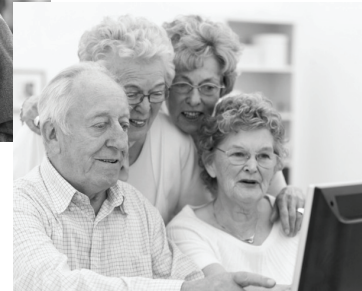
Tous les deux ou trois jours, ajoutez une ou plusieurs répétitions jusqu'à ce que vous puissiez faire l'exercice 15 fois.

### **À vérifier :**

- ✓ Comment vous sentez-vous après cet exercice?
- ✓ Êtes-vous t prêt à continuer?

# Congratulations!

By continuing to do “Exercises at the Kitchen Sink” and following the suggestions in this booklet you have taken your first steps toward healthy, safe and independent living!



## Faites les exercices que vous pouvez accomplir confortablement

- ♦ Commencez en douceur et, au besoin, ne faites qu'un seul exercice chaque jour. Augmentez ensuite le nombre d'exercices selon ce que vous êtes en mesure de faire. Essayez d'en faire quelques-uns le matin, l'après-midi et le soir plutôt que d'essayer de les faire tous en une seule fois.
- ♦ Si vous ressentez plus de douleur ou si vous vous essoufflez en faisant une activité, faites-en moins ou cessez d'en faire, puis consultez votre médecin.
- ♦ Les exercices proposés dans ce livret sont accomplis en prenant appui sur une surface stable comme un évier de cuisine. Avec le temps et à mesure que vous développez votre force, diminuez graduellement l'appui que vous vous donnez à l'aide de vos mains pour en arriver à un point où vous n'avez plus besoin d'appui du tout.
- ♦ Prenez note du nombre de fois que vous répétez chaque exercice. Vous pourrez ainsi mieux constater vos progrès.

**Commençons!**

## Acknowledgements

Chatham-Kent Falls Prevention Coalition, including:

Chatham-Kent Public Health Unit

Erie St. Clair Community Care Access Centre

Kent District Women's Institutes

Chatham Kent Health Alliance

Ridgetown & Area Adult Activity Centre

Chatham-Kent Diabetes Wellness Program

VON Smart Program

Ontario Osteoporosis Strategy

County of Lambton Community Health Services

South West Ontario *in motion*

Special thanks to Tena Mifflin

V. Scott, L. Swan & H. Bawa - Strategies and Actions for Independent Living  
(SAIL) British Columbia Injury Research & Prevention Unit

“I Have Had A Fall” poster used with kind permission from:  
East Berkshire Falls Prevention Services, United Kingdom

This project is funded in part by  
the Government of Canada's  
New Horizons for Seniors program

Canada 

## L'appui d'un partenaire

Il est parfois difficile de pratiquer régulièrement des activités physiques sans accompagnement. Demandez à quelqu'un de faire des exercices avec vous; vous en bénéficierez tous les deux.

N'oubliez pas que chaque petit geste compte.

- prévoyez du temps chaque jour pour l'exercice
- faites l'exercice avec quelqu'un d'autre
- faites l'exercice à la même heure chaque jour
  - essayez-le, après le petit déjeuner ou déjeuner
- notez le nombre d'exercices que vous accomplissez chaque jour



**Avant de commencer vos exercices, veuillez vous poser les questions suivantes:**

Vous sentez-vous BIEN? Avez-vous mangé?

Portez-vous des chaussures à semelles antidérapantes?

Y a-t-il des objets qui encombrent l'espace autour de vous ou des articles qui pourraient vous faire trébucher?

**Record the number of times each activity is done.**

<b>MONTH:</b>	<b>SUN.</b>	<b>MON.</b>	<b>TUES.</b>	<b>WED.</b>	<b>THURS.</b>	<b>FRI.</b>	<b>SAT.</b>
1. Slow Toe Taps							
2. Up on Toes							
3. Mini Squats							
4. Walking on the Spot							
5. Alternate Leg Out/In							
6. Alternate Leg Behind							
7. Sit to Stand							

<b>MONTH:</b>	<b>SUN.</b>	<b>MON.</b>	<b>TUES.</b>	<b>WED.</b>	<b>THURS.</b>	<b>FRI.</b>	<b>SAT.</b>
1. Slow Toe Taps							
2. Up on Toes							
3. Mini Squats							
4. Walking on the Spot							
5. Alternate Leg Out/In							
6. Alternate Leg Behind							
7. Sit to Stand							

## Devenir actif

Le fait d'être actif et de faire des exercices peut réduire votre risque de chutes et de blessures liées aux chutes. Trouvez une activité qui vous plaît et pratiquez-la!

Les Exercices à faire devant l'évier de cuisine :

- améliorent votre équilibre
- augmentent votre force, votre endurance et votre souplesse
- améliorent la qualité de votre sommeil
- améliorent votre humeur
- peuvent être accomplis à la maison ... sans vous faire dépenser un sou!

Les personnes qui accomplissent régulièrement ces exercices déclarent avoir plus de force, avoir meilleure apparence et se sentir mieux. La pratique régulière d'exercices peut aider à prévenir certaines maladies comme le diabète et certaines formes de cancer.



**Record the number of times each activity is done.**

<b>MONTH:</b>	<b>SUN.</b>	<b>MON.</b>	<b>TUES.</b>	<b>WED.</b>	<b>THURS.</b>	<b>FRI.</b>	<b>SAT.</b>
1. Slow Toe Taps							
2. Up on Toes							
3. Mini Squats							
4. Walking on the Spot							
5. Alternate Leg Out/In							
6. Alternate Leg Behind							
7. Sit to Stand							

<b>MONTH:</b>	<b>SUN.</b>	<b>MON.</b>	<b>TUES.</b>	<b>WED.</b>	<b>THURS.</b>	<b>FRI.</b>	<b>SAT.</b>
1. Slow Toe Taps							
2. Up on Toes							
3. Mini Squats							
4. Walking on the Spot							
5. Alternate Leg Out/In							
6. Alternate Leg Behind							
7. Sit to Stand							



## “Exercices à faire devant l’évier de cuisine”

Il propose 7 activités tirées du programme Strategies and Actions for Independent Living (stratégies et actions visant un mode de vie autonome) de la Colombie-Britannique.

**Tous les programmes d’exercices ne conviennent pas à toutes les personnes.**

Même si vous pouvez facilement faire les exercices suivants, il est recommandé de consulter votre fournisseur de soins de santé pour discuter des genres d’exercices et d’activités que vous pouvez faire sans risque.

Nous espérons qu’en suivant les conseils présentés dans ce livret et en accomplissant les exercices, vous améliorerez votre force, votre équilibre et votre endurance et que vous réduirez votre risque de chutes.

**Vous n’êtes jamais trop vieux ou trop jeune pour commencer!**