

Stay on Your Feet April Update

Avancez de pied ferme - bulletin d'avril

SOYF – Back to Basics with Nutrition – Eat Well for Life

Please post and share within your agency and community!

It's never too late to improve how and what you eat. But what is the best choice for you? You may wonder, "at my age what can I do to stay healthy, prevent a fall and keep my independence?" This can be different for everyone since our bodies work differently. This short video gives you a few important tips:



Here are a few small changes to try to *Eat Well for Life* after 65:

Stay hydrated! Drinking water is the best way to stay hydrated and alert without adding the extra calories and sugar that is found in drinks like pop and juice. As we age, we tend to lose our ability to recognize thirst, so even if you don't feel really thirsty, it's a good practice to sip on water throughout the day.

Read food labels at the store. There are many hidden ingredients in most foods that come in a box or package. Choose packaged foods with short ingredient lists that you can pronounce. The nutrition facts table can also be helpful to see if there's a little or a lot of a certain nutrient. Limit fat, cholesterol, sodium and sugar and look for foods with more fibre, vitamin A, D, calcium and iron. The Percent Daily Value (%DV) is a nifty little number found on the Nutrition Facts Table that is designed to tell you how much of a nutrient you will get if you eat one serving of that food. Five percent or less of a nutrient is a little and 15% or more is a considered a lot.

Try your hand at growing your own fruits and vegetables. There is no better taste than eating peas straight from the garden! Growing your own fruits and vegetables can give you loads of fresh foods for much cheaper than the grocery store. Not only does gardening promote a higher (and healthier)

intake of fresh fruits and vegetables, but it also helps to incorporate physical activity into your day. Gardening can be a great stress reliever and help you relax. If you don't have room for a plot in your backyard, use different size containers. You may also have the option to rent a plot in a community garden – find out if your community has one for you to join!

For more information about how to *Eat Well for Life after 65*, call your local health unit.

Stay on Your Feet– renewed for three more years (2018-2021)

The Stay on your Feet (SOYF) regional strategy supports healthy active aging for older adults in the NE LHIN. We work across the region to help older adults stay active, stay independent and stay on their feet.

The NE LHIN, the five public health units and many other partners look forward to continue to work together to improve the quality of life for older adults, by reducing the number and severity of falls in the coming years. Contact Wendy Carew, Population Health Lead at the NE LHIN, if you or your organization would like to learn about how you can become more involved in SOYF. Wendy.Carew@lhins.on.ca



Tools for Health Care Providers to promote healthy aging and prevent the risk of a fall.



Stay on Your feet encourages older adults to reduce their risk of a fall by paying attention to their medication:

- know your medication (what is it and why do you take it)
- take it as directed
- ask questions and review your medication with a health care provider or pharmacist at least once a year
- dispose of unused and expired medications safely. Contact your local health unit for your free medication clean out bag!

Check out our video about Medication Management below!



Congratulations to Cheryl McCaw!

The Stay on Your Feet partners send out congratulations to Cheryl McCaw from Public Health Sudbury & District on her upcoming retirement. We wish her all the best and extend a big thank you for her dedication and hard work to keep older adults active and living independently.

Your local Public Health Unit is your link to fall prevention

For more information on how to reduce your risks of falls, see the Stay on Your Feet fact sheets and resources at www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet or call your local health unit and talk to a member of the Stay on Your Feet team. Remember, stay active, stay independent and stay on your feet!

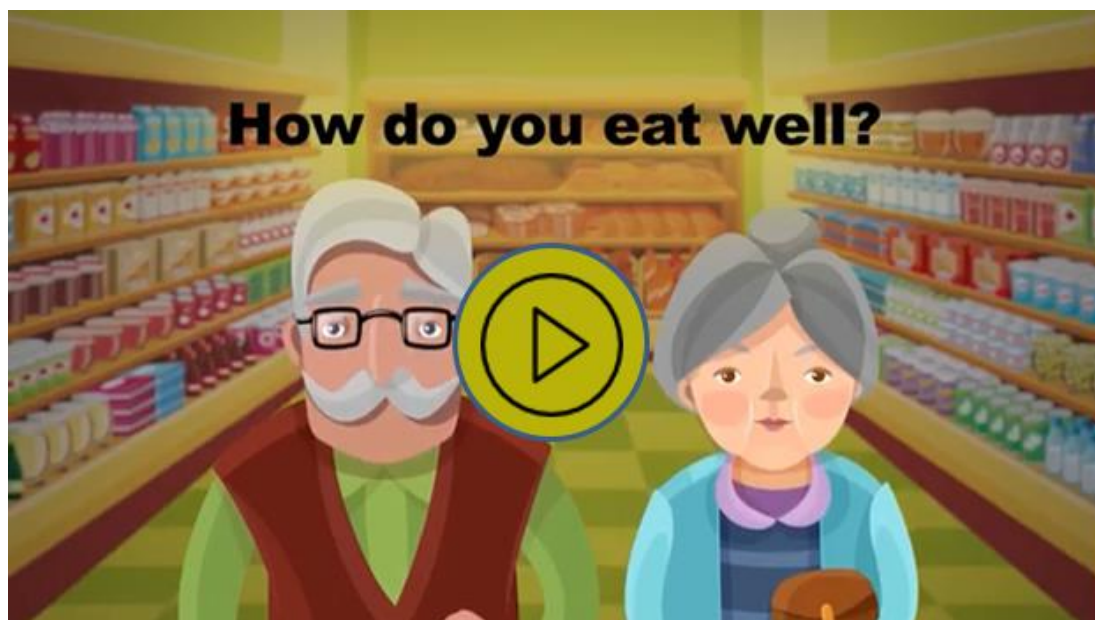
Local Health Unit Contacts

Algoma District	Helen Kwolek	705-942-4646 Ext 3125
North Bay Parry Sound District	Joanna Han	705-746-5801 x 3222 or Toll-free at 1-800-563-2808.
Sudbury & District	Terri Lazinski Raymond Beaudry	705.674.4330 or Toll-free 1.855.674.4330 or stayonyourfeet@sdhu.com
Porcupine District	Patrick Nowak	1-705-267-1181 or toll free at 1-800-461-1818
Timiskaming District	Lorna Desmarais	1-866-747-4305, ext. 2239

Avancez de pied ferme – Retour aux fondements de la nutrition – Mangez bien, vivez bien

Veillez afficher et diffuser dans votre organisme et communauté!

Il n'est jamais trop tard pour améliorer votre alimentation. Mais quel est le meilleur choix pour vous? Vous vous demandez peut-être : « Que faire à mon âge pour rester en santé, éviter les chutes et être autonome? » La réponse varie pour chaque personne car les corps fonctionnent différemment. Cette courte vidéo offre des conseils importants :



Voici quelques petits changements que vous pouvez essayer pour manger bien et vivre bien après 65 ans :

Restez hydraté! Boire de l'eau est la meilleure façon de rester hydraté et alerte sans consommer le sucre et les calories supplémentaires qui se trouvent dans les boissons gazeuses et les jus. En vieillissant, nous avons tendance à perdre la capacité de reconnaître la soif, donc même si vous n'avez pas très soif, c'est une bonne idée de prendre de l'eau tout au long de la journée.

Lisez les étiquettes des aliments au magasin. De nombreux ingrédients se cachent dans la plupart des aliments vendus dans une boîte ou un emballage. Choisissez des aliments préemballés qui ont une courte liste d'ingrédients que vous pouvez prononcer. Le tableau de la valeur nutritive indique également si l'aliment contient peu ou beaucoup d'un élément nutritif. Limitez les lipides, le cholestérol, le sodium et le sucre, et choisissez des aliments plus riches en fibres, en vitamines A et D, en calcium et en fer. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) est un chiffre fort utile du tableau de la valeur nutritive qui indique la quantité d'un élément nutritif que vous obtiendrez en mangeant une portion de l'aliment. Cinq pour cent ou moins d'un élément nutritif, c'est peu, et 15 pour cent ou plus, c'est considéré comme beaucoup.

Pourquoi ne pas cultiver vos propres fruits et légumes? Il n'y a rien de meilleur que des pois du jardin! Cultiver vos propres fruits et légumes vous procurera énormément d'aliments frais à bien meilleur marché qu'à l'épicerie. Non seulement vous augmenterez votre apport de fruits et légumes frais (et plus sains), vous ajouterez également de l'activité physique à votre journée.

Jardiner peut réduire le stress et vous aider à vous détendre. Si vous n'avez pas d'espace pour un jardin dans votre arrière-cour, utilisez des récipients de différentes tailles. Vous pouvez aussi louer une parcelle de jardin communautaire – informez-vous si cette option est offerte dans votre communauté!

Pour de plus amples renseignements sur les moyens de manger bien et vivre bien après 65 ans, communiquez avec votre bureau de santé publique local.

Avancez de pied ferme – renouvellement de trois ans (2018-2021)

La stratégie régionale Avancez de pied ferme favorise le vieillissement sain et actif des personnes âgées vivant sur le territoire du RLISS du Nord-Est. Nous travaillons partout dans la région pour les aider à demeurer actives et autonomes et à avancer de pied ferme.



Le RLISS du Nord-Est, les cinq bureaux de santé publique et de nombreux autres partenaires se réjouissent à l'idée de poursuivre leur collaboration afin d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en réduisant le nombre de chutes et la gravité de celles-ci dans les années à venir. Si vous ou votre organisme aimeriez savoir comment participer à la stratégie Avancez de pied ferme, veuillez communiquer avec Wendy Carew, responsable de la santé de la population du RLISS du Nord-Est.

Wendy.Carew@lhins.on.ca

Outils destinés aux fournisseurs de soins de santé pour favoriser le vieillissement sain et prévenir le risque de chute.



Dans le cadre de la stratégie Avancez de pied ferme, les personnes âgées sont encouragées à réduire leur risque de chute en portant une attention à leurs médicaments :

- Connaissez vos médicaments et pourquoi vous les prenez.
- Prenez-les tels que prescrits.
- Posez des questions et examinez vos médicaments avec un fournisseur de soins ou un pharmacien au moins une fois par année.
- Éliminez tout médicament non utilisé et périmé de façon sécuritaire. Communiquez avec votre bureau de santé publique local pour obtenir un sac de collecte de médicaments gratuit!

Regardez notre vidéo ci-dessous sur la gestion des médicaments!



Félicitations à Cheryl McCaw!

Les partenaires de la stratégie Avancez de pied ferme félicitent Cheryl McCaw de Santé publique Sudbury et districts à l'occasion de son départ à la retraite imminent. Nous lui souhaitons beaucoup de succès et la remercions grandement pour son dévouement et son excellent travail pour que les personnes âgées puissent rester actives et vivre de façon autonome.

Votre bureau de santé publique – votre lien à la prévention des chutes

Pour des renseignements supplémentaires sur la façon de réduire votre risque de chute, consultez les feuilles de renseignements et les ressources Avancez de pied ferme à www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet ou appelez votre bureau de santé local pour parler à un membre de l'équipe Avancez de pied ferme. N'oubliez pas, restez actif et autonome et avancez de pied ferme!

Personnes-ressources des bureaux de santé locaux

District d'Algoma	Helen Kwolek	705 942-4646, poste 3125
District de North Bay-Parry Sound	Joanna Han	705 746-5801, poste 3222 ou 1 800 563-2808 (sans frais).
District de Sudbury	Terri Lazinski Raymond Beaudry	705 674-4330 ou 1 855 674-4330 (sans frais) stayonyourfeet@sdhu.com
District de Porcupine	Patrick Nowak	705 267-1181 ou 1 800 461-1818 (sans frais)
District de Timiskaming	Lorna Desmarais	1 866 747-4305, poste 2239