

Prendre soin de la santé des seniors avec Insuneo

Qui sont les seniors ?

Un senior est généralement une personne de 60 ans ou plus, reconnue pour son expérience et ses compétences, bénéficiant de prestations sociales spécifiques, et présentant des caractéristiques physiologiques associées au vieillissement.

20% des seniors font une chute chaque année.

50% des hospitalisations des seniors sont dues à des maladies chroniques.

30% des seniors souffrent d'isolement social.

Les types de maladies des seniors



Maladies cardiovasculaires

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension



Maladies neurodégénératives

- Alzheimer
- Parkinson



Maladies métaboliques

- Diabète de type 2



Maladies osseuses

- Ostéoporose
- Arthrose



Maladies respiratoires

- Bronchite chronique

Les troubles les plus courants



Douleurs articulaires ou musculaires



Fatigue excessive, manque d'énergie



Troubles de la mémoire



Essoufflements



Difficulté à se déplacer, équilibre instable

Les facteurs à risques



Âge avancé

Moins de capacités mentales et physiques



Antécédents médicaux

Maladies, accidents antérieurs



Isolement social

Manque de soutien et d'accompagnement



Mode de vie

Sédentarité, mauvaise alimentation

Les personnes à risques



Seniors vivant seuls

Moins de surveillance et d'assistance.



Malades chroniques

Risque plus important de complications.



Seniors en perte de mobilité

Risque important de chutes et d'isolement.



Troubles cognitifs

Difficulté à gérer les tâches quotidiennes.

Nos conseils



Faire de l'exercice physique régulièrement



Privilégier une alimentation équilibrée



Éviter les consommations d'alcool et de tabac



Faire des visites médicales régulières pour surveiller la santé



Éviter l'isolement en participant à des activités sociales



Adapter la maison pour prévenir les chutes

Les spécialistes à consulter



Médecin généraliste

- Suivi régulier de la santé globale et premier contact



Kinésithérapeute

- Aide à la rééducation et au maintien de la mobilité



Gériatre

- Spécialiste des maladies et des soins des personnes âgées



Psychologue

- Soutien pour les problèmes de santé mentale et d'isolement