



# Bien voir c'est important pour ne pas tomber!

Faites vérifier vos yeux, chaque année.

## En vieillissant, votre vue change :

- Les yeux sont plus sensibles aux lumières fortes et au soleil.
- Les objets sont plus difficiles à voir, surtout la nuit.
- Les yeux s'habituent plus lentement aux changements de lumière.  
Exemple : quand on passe du soleil à l'ombre.
- La distance entre vous et les objets est plus difficile à évaluer.  
Exemples : bord de trottoir, marche d'escalier, seuil de porte, etc.
- La cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire (DMLA) sont des maladies des yeux qui diminuent la vue.

## Avec des lunettes à double foyer ou à foyer progressif :

- Un optométriste pourra vous donner de bons conseils pour bien vous adapter à ce type de lunettes.
- Il peut être difficile de monter ou descendre les escaliers quand on commence à porter ce type de lunettes.



## Quoi faire pour mieux voir :

- Avoir un bon éclairage partout dans la maison et dans les escaliers.
- Mettre des veilleuses (petites lumières qu'on branche au mur la nuit) dans les corridors et dans la salle de bain.
- Porter des lunettes qui protègent du soleil (lunettes fumées) même l'hiver.

## C'est gratuit !

- Un examen annuel est gratuit pour les personnes âgées de 65 ans et plus.
- La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) paie le coût de cet examen annuel.
- Cet examen peut être fait par un optométriste ou un ophtalmologiste.

**Profitez-en !**

