

# PROPER FOOTWEAR Can Help Prevent Falls

- Wearing well-fitting, supportive footwear can provide stability and help prevent a fall.
- Good footwear should be worn at all times.
- Slippers and socks are not recommended and can actually cause a fall.

## Choose the BEST SHOE for you

Look for shoes that:

- Are designed for your needs. Some shoes provide more support while others provide extra cushioning. A trained salesperson should be able to recommend the right shoe for you by watching how you walk.
- Are appropriate for your daily activities.
- Accommodate your feet and are comfortable **right away**.
- Have a flat or low, wide heel.
- Have a good grip on the bottom.
- Have padding around the back of the heel for fit and comfort, and to prevent the heel from slipping out.
- Have a padded tongue to protect the top of the foot from the laces.
- Have an insole that fits the shape of the foot.

## A well-fitting shoe...

- Is the right length – When standing, there should be at least one thumb width between the end of the shoe and the end of your longest toe.
- Is the right width – The shoe should fit snugly so your foot doesn't move from side to side but should be wide enough so you can wiggle your

# DES CHAUSSURES ADÉQUATES peuvent aider à prévenir les chutes

- Le port de chaussures bien ajustées qui soutiennent le pied peuvent améliorer votre stabilité et aider à prévenir les chutes.
- Il est important de porter des chaussures adéquates en tout temps.
- Les pantoufles et les chaussettes ne sont pas recommandées, car elles peuvent entraîner des chutes.

## Choisissez la MEILLEURE CHAUSSURE pour vous

Cherchez des chaussures qui...

- Répondent à vos besoins. Par exemple, certaines chaussures offrent plus de soutien, alors que d'autres amortissent plus les chocs. Un bon vendeur devrait pouvoir vous recommander le meilleur type de chaussures en observant votre démarche.
- Conviennent à vos activités quotidiennes.
- Sont de la bonne taille et **immédiatement** confortables.
- Ont un talon plat ou un talon bas et large.
- Sont munies d'une semelle antidérapante.
- Sont rembourées autour de l'arrière du talon pour un maximum de confort et d'ajustement, et pour empêcher le talon de sortir de la chaussure.
- Sont munies d'une languette rembourrée pour protéger le pied des lacets.
- Ont une semelle intérieure qui épouse la forme du pied.



toes. Your heel should not slip up and down in the back of the shoe. While there are some well-fitting slip-on shoes available, many people prefer laces or Velcro because they can be adjusted to secure their feet in place.

- Has enough room for an orthotic or insole if needed.

### Tips for shopping for shoes

- The best time to try on new shoes is mid-afternoon because feet tend to swell throughout the day.
- Try shoes on in the socks you plan to wear.
- Bring your insoles or orthotics along when shopping
- Try on both shoes for a proper fit.
- Buy your shoes based on fit, not by what you think your size is.

### Une chaussure bien ajustée...

- Est de la bonne longueur – Lorsque vous êtes debout, il devrait y avoir au moins la largeur d'un pouce entre le bout de la chaussure et le bout de votre orteil le plus long.
- Est de la bonne largeur – La chaussure doit être parfaitement ajustée à votre pied qui ne peut donc pas bouger latéralement, tout en étant assez large pour vous permettre de remuer les orteils. Votre talon ne devrait pas glisser de haut en bas lorsque vous marchez. Même s'il existe des chaussures à enfiler bien ajustées, bon nombre de gens préfèrent les lacets ou les bandes Velcro pour pouvoir solidement ajuster les chaussures à leurs pieds.
- Est assez grande pour recevoir une orthèse ou une semelle intérieure, au besoin.

### Conseils pour l'achat de chaussures

- Le moment idéal pour essayer de nouvelles chaussures est le milieu de l'après-midi, car les pieds ont tendance à enfler au cours de la journée.
- Essayez les chaussures avec les chaussettes que vous prévoyez porter.
- Apportez vos semelles intérieures ou orthèses au magasin.
- Essayez les deux chaussures pour un ajustement optimal.
- Achetez des chaussures qui vous vont bien et non en fonction de la pointure que vous pensez porter.

