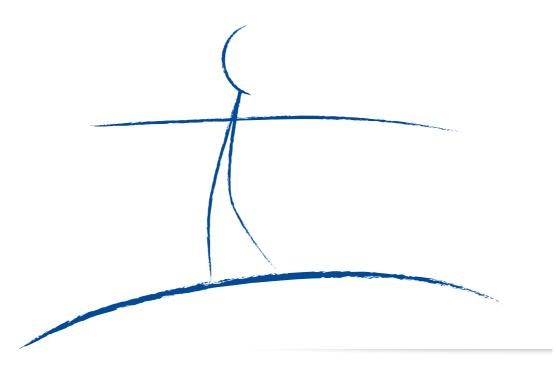


ÉCOLE DE PRÉVENTION DES CHUTES BROCHURE INFORMATIVE

FUNAMBULES



WWW.CHRVERVIERS.BE

FUNAMBULES

LES CHUTES CONSTITUENT UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE MAJEUR. EN BELGIQUE, CHAQUE ANNÉE, 30 À 50 % DES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS VIVANT À DOMICILE FONT DES CHUTES ET LEUR INCIDENCE NE CESSE D'AUGMENTER AVEC L'ÂGE.

Pour la plupart des seniors, la chute constitue l'événement déclencheur d'une perte de mobilité et d'autonomie.

Si les conséquences physiques d'une chute sont extrêmement variables, l'impact psychologique qui se traduit par une perte de confiance en soi est quasiment systématique.

Le risque de retomber s'accroît alors considérablement et le risque d'isolement social est important.

OUELOUES CHIFFRES

- 50% des chutes sont récurrentes
- 10% des chutes ont des conséguences graves
- Elles représentent 40% des motifs d'admission en institution
- 2 47% des chuteurs sont incapables de se relever

POUROUOI UNE ÉCOLE DE PRÉVENTION DES CHUTES?

Car la chute est un événement multifactoriel auquel il convient de répondre de manière adaptée par une stratégie multidisciplinaire où l'ensemble des facteurs de risque sont pris en compte.

LES FACTEURS DE RISQUE SONT SOUVENT LIÉS :

- À la personne elle-même: le vieillissement, les pathologies chroniques (arthrose, AVC, démence, troubles de la vision...), la fragilité posturale, les maladies aiguës...
- 🗪 à son comportement : les activités à risque, la dénutrition, les médicaments, l'alcool, la peur de tomber, la sédentarité...
- à son environnement intérieur et extérieur: qualité du sol, mauvais éclairage, tapis...

À QUI EST DESTINÉE L'ÉCOLE DE PRÉVENTION DES CHUTES ?

Aux aînés qui présentent des troubles de l'équilibre, de la marche, qui ont peur de tomber, qui vivent dans un environnement inadapté, qui rencontrent des difficultés lors des activités de la vie quotidienne (marcher en rue, faire les courses, monter dans un bus...) mais qui souhaitent maintenir leur indépendance.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE L'ÉCOLE DE PRÉVENTION DES CHUTES?

- évaluer et améliorer la marche ainsi que l'équilibre
- > Entretenir et/ou améliorer la mobilité articulaire et la souplesse
- Entretenir et/ou améliorer la force musculaire
- Réactiver les réflexes pour prévenir les chutes
- Apprendre à se relever
- Analyser et corriger les comportements et facteurs de risques pour la chute
- Utiliser correctement les aides techniques
- Rendre confiance, lutter contre la peur de (re)chuter.

La prise en charge, bien que personnalisée, se fait de manière collective, en groupe de 5-6 personnes par une équipe pluridisciplinaire.

PRATIQUEMENT

FRÉQUENCE?

10 séances de 1h30

LIEU?

À l'hôpital de jour gériatrique

QUAND?

Lundi de 14h à 15h30 Jeudi de 10h30 à 12h

PRIX PAR SÉANCE?

23,46 € mais seuls 7,03€ sont à charge du patient (ou 2,81€ si BIM)

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE?

Chaque séance est divisée en 2 parties:

- Une partie plus théorique et interactive abordant différents thèmes.
- Une partie pratique avec des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire, des parcours de marche, des techniques pour se relever du sol, des exercices d'endurance et d'assouplissement ...

LES THÈMES ABORDÉS EN DÉBUT DE SÉANCE SERONT LES SUIVANTS:

SÉANCE 1

Généralités sur les chutes (causes, conséquences, processus de vieillissement...).

SÉANCE 2

Conseils en mobilité:

- Ochment se relever après une chute?
- Comment s'asseoir et se lever d'une chaise?
- Occument entrer et sortir du lit?

SÉANCE 3

L'aménagement du domicile (et présentation d'aides techniques).

SÉANCE 4

La peur de tomber.

SÉANCE 5

Les comportements à risque et conseils généraux (médicaments, suivi visuel et auditif, suivi de l'ostéoporose, chaussures adaptées...).

SÉANCE 6

Les aides à la marche (explications, démonstrations, essais, formalités pour en obtenir).

SÉANCE 7

Une alimentation saine et équilibrée.

SÉANCE 8

La télévigilance (fonctionnement, prix, démonstration, alternatives).

SÉANCE 9

Les aides au domicile + synthèse de la session + Questions/Réponses.

SÉANCE 10

Testing + Evaluation du programme par le patient.

COMMENT PARTICIPER?

Une consultation préalable chez un de nos gériatres pour s'assurer de l'aptitutde du patient à participer à ce programme (réalisation des tests de marche et d'équilibre, planification éventuelle de certains examens...) sauf s'il y a eu une hospitalisation récente en gériatrie.

