ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

Trouver votre équilibre pour garder votre cap



GÉRONTOLOGIE
CHU MONTPELLIER

Education Thérapeutique du Patient
au CHU de Montpellier

À L'ISSUE DE VOS 6 ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP),

nous souhaitons désormais vous accompagner dans la poursuite de vos efforts au quotidien.

Au coeur du parcours que vous avez suivi, ces ateliers ont été conçus pour vous aider à mieux comprendre, intégrer et adopter des stratégies efficaces afin de limiter le risque de chute et favoriser votre autonomie.

Ce livret s'inscrit dans la continuité de cet accompagnement.

Il regroupe les éléments essentiels abordés lors des différents ateliers : l'activité physique et son organisation, l'aménagement de votre environnement, le travail de l'équilibre, ainsi que les conduites à tenir en cas de chute.

Vous y trouverez toutes les informations vues en atelier et des conseils simples pour maintenir vos acquis et progresser durablement.

Vous êtes acteur de votre santé, et ce livret est là pour vous accompagner dans cette démarche.

SOMMAIRE

Limiter son risque de chute 03

Atelier 1 : Rester debout pour rester autonome 04

Atelier 2 : Equilibre et sensation 08

Atelier 3 : Activité physique et promotion de la santé 10

Atelier 4 : Aménager son environnement 13

Atelier 5 : Aide technique à la mobilité 16

Atelier 6 : Activité physique : organisation et planification 19

LIMITER SON RISQUE DE CHUTE

Qu'est-ce qu'une chute ?

La chute est une perte brutale et accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de toutes autres activités faisant tomber la personne.

Les chutes chez les personnes âgées

Chaque année, 1 personne sur 3 de plus de 65 ans chute à son domicile. Ce chiffre passerait à une personne sur 2 pour les plus de 80 ans.

Quels sont les facteurs de risque de chute ?

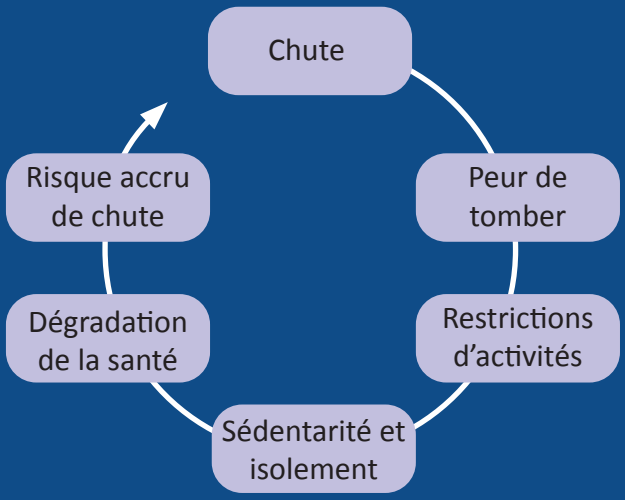
De nombreux facteurs rentrent en compte dans l'augmentation du risque de chute chez les séniors :

- **La sédentarité :** faible dépense énergétique associée à une position assises ou semi allongée.
- **La sarcopénie** : perte progressive et élevée de la masse, force et fonction musculaire au cours du vieillissement
- **La dénutrition :** insuffisance des apports au regard des besoins nutritionnels de l'organisme
- **La prise de certains médicaments**
- **Les déficits sensoriels** (troubles de la vision, audition…)
- **Les troubles de l'équilibre et de la marche**

Cercle vicieux de la chute

Une chute entraine une peur de tomber ce qui va restreindre les activités, provoquant la sédentarité et l'isolement.

Par conséquent, on constate une degradation de la santé et un risque accru de chute, provoquant d'autres chutes.



ATELIER 1 : RESTER DEBOUT POUR RESTER AUTONOME

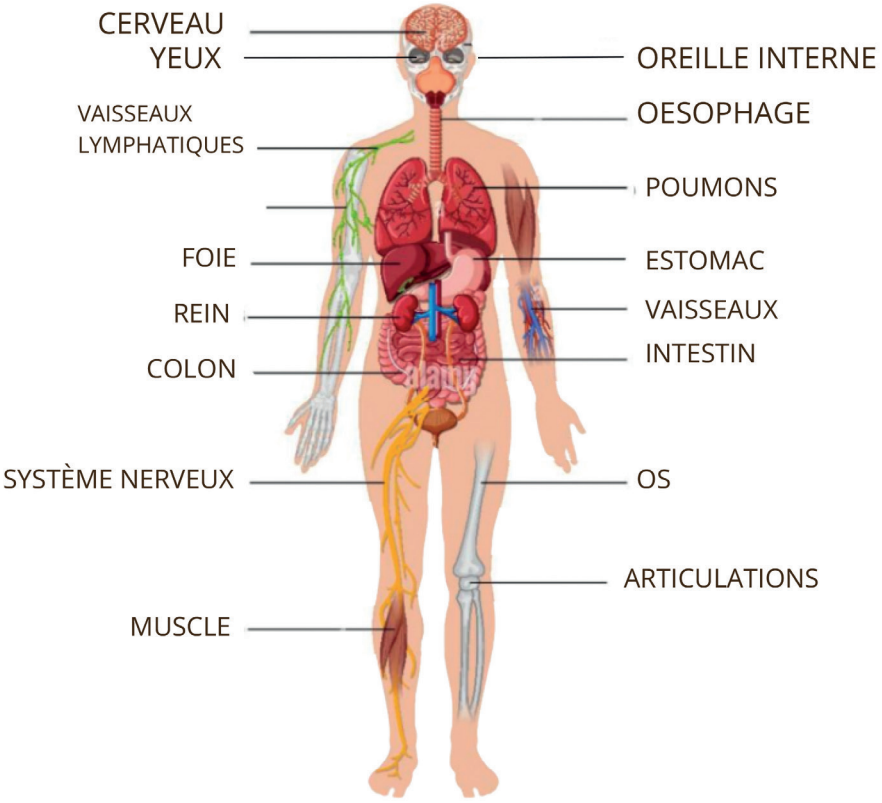
OBJECTIFS

- Identifier ses facteurs de risques de chute
- Connaitre les différents organes jouant un rôle dans l'équilibre
- Identifier les situations à risque accrue de chute
- Mettre en place des mesures préventives adaptée à sa situation

LES POINTS À RETENIR

Les organes impliqués dans l'équilibre

Entourez les organes impliqués dans l'équilibre



LES MALADIES FACILITANT LE RISQUE DE CHUTE

Certaines maladies peuvent augmenter le risque de chute.

Elles peuvent affecter **l'équilibre**, la **force musculaire**, la **sensibilité** ou encore la **coordination** des mouvements. Les traitements médicamenteux de ses maladies peuvent augmenter les risques

Mes maladies pouvant être responsables du risque de chute.

Cochez celles qui vous correspondent :

- ❒ Hypertension artérielle
- ❒ Insuffisance cardiaque
- ❒ Vertiges
- ❒ AVC
- ❒ Maladie de Parkinson
- ❒ DMLA
- ❒ Diabète
- ❒ Neuropathie
- ❒ Arthrose
- ❒ Dépression
- ❒ Ostéoporose
- ❒ Autres : .....

Mes traitements pouvant être responsables du risque de chute.

Cochez ceux qui vous correspondent:

- ❒ Hypnotique
- ❒ Antihypertenseur
- ❒ Anti arythmique
- ❒ Antidiabétiques
- ❒ Antidépresseur
- ❒ Autres : .....



METTRE EN PLACE DES MESURES PRÉVENTIVES ADAPTÉES

Les chutes ne sont pas une fatalité.

Il existe différentes mesures qui permettent de réduire le risque de chute et de se déplacer de manière plus sécurisée au quotidien.


S'exposer au soleil



Prendre de la vitamine D


Manger minimum 2 repas par jour


Porter mes appareils auditifs


Allumer la lumière lorsque c'est nécessaire


Faire de l'activité physique


Mettre des chaussures qui me maintiennent le pied


Manger des protéines 1 fois par jour


Ne pas me préciter dans mes mouvements


Boire régulièrement de l'eau


Porter mes lunettes de vue


Aménager mon environnement


Faire attention à mes animaux domestiques


Connaitre les effets secondaires de mes traitements


Utiliser mon aide de marche

Quels sont les mesures que je vais mettre en place ?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

NOTES

ATELIER 2 : EQUILIBRE ET SENSATION

OBJECTIFS

- Connaitre ses possibilités et ses limites en matière d'équilibre dans différentes postures (conscience corporelle).
- Réduire son anxiété en cas de chute (dédramatiser la station au sol) et se relever du sol.
- Sécuriser une station au sol prolongée.

Ma peur de chuter avant l'atelier

Indiquez votre peur de chuter sur l'échelle ci-dessous

1 — **5** — **10**

Je n'ai pas du tout peur

J'ai extrêmement peur

Apprendre à se relever après une chute



1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



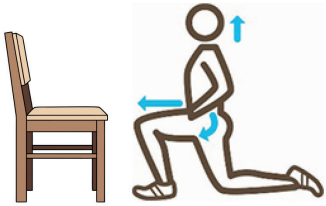
3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



4 - Mettez-vous à quatre pattes.



5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.



6 - Mettez vous en position chevalier servant. Vous pouvez prendre la chaise en appui

Ma peur de chuter avant l'atelier

Indiquez votre peur de chuter sur l'échelle ci-dessous



Je n'ai pas du tout peur

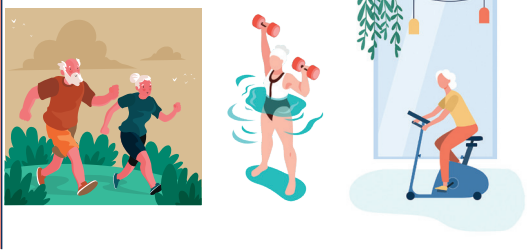
J'ai extrêmement peur

NOTES

ATELIER 3 : ACTIVITE PHYSIQUE ET PROMOTION DE LA SANTE

OBJECTIFS

- Exprimer son ressenti, ses craintes, son vécu concernant les chutes et son rapport à l'activité physique
- Comprendre les bénéfices de pratiquer une activité physique adaptée
- Identifier les besoins pour adopter un vieillissement actif

Intensité	Activités
Légère	
Modérée	
Elevée	

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

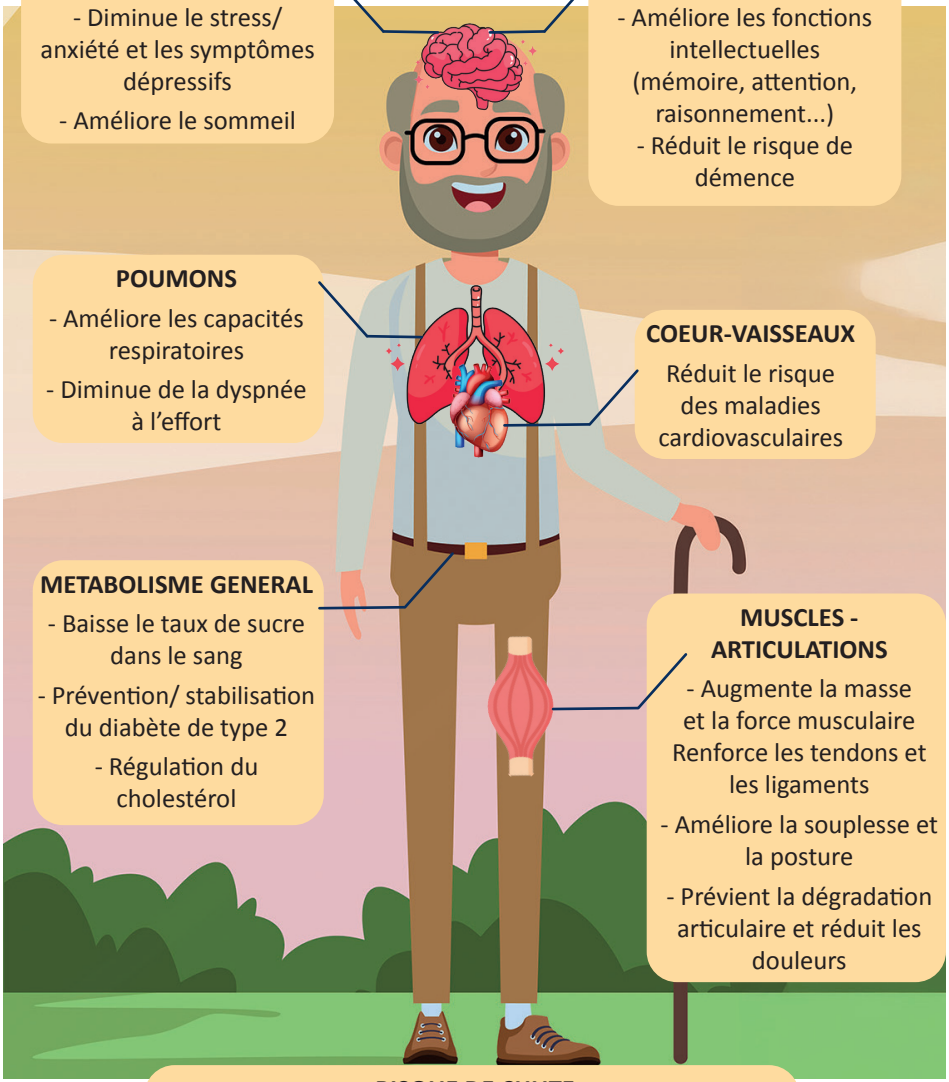
Améliore l'espérance de vie en bonne santé
Préserve l'autonomie fonctionnelle

PSYCHISME

- Diminue le stress/ anxiété et les symptômes dépressifs
- Améliore le sommeil

COGNITION

- Améliore les fonctions intellectuelles (mémoire, attention, raisonnement...)
- Réduit le risque de démence



POUMONS

- Améliore les capacités respiratoires
- Diminue de la dyspnée à l'effort

COEUR-VAISSEAUX

Réduit le risque des maladies cardiovasculaires

METABOLISME GENERAL

- Baisse le taux de sucre dans le sang
- Prévention/ stabilisation du diabète de type 2
- Régulation du cholestérol

MUSCLES - ARTICULATIONS

- Augmente la masse et la force musculaire Renforce les tendons et les ligaments
- Améliore la souplesse et la posture
- Prévient la dégradation articulaire et réduit les douleurs

RISQUE DE CHUTE

Améliore l'équilibre, la coordination et la proprioception

Quelles sont les activités que je vais mettre en place ?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

NOTES

ATELIER 4 : AMENAGER L'ENVIRONNEMENT

OBJECTIFS

- Identifier les différents éléments pouvant être source de chutes dans le logement et lors de ses activités extérieures.
- Mettre en place les aménagements nécessaires
- Réévaluer régulièrement l'aménagement de son environnement

Identifier les différents éléments pouvant être source de chute dans le logement

En rouge : ce qui fait trébucher, en bleu : ce qui fait glisser,
en vert : ce qui déséquilibre











....

Quels sont les aménagements à faire dans mon logement ?

1 .....

2 .....

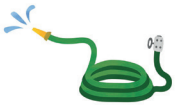
3 .....

4 .....

5 .....

Identifier les différents éléments pouvant être source de chute lors de mes activités extérieures

En rouge : ce qui fait trébucher, en bleu : ce qui fait glisser, en vert : ce qui déséquilibre












.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les situations auxquelles je dois faire attention lors de mes activités extérieures ?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

NOTES

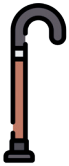
ATELIER 5 : AIDE TECHNIQUE À LA MOBILITÉ

OBJECTIFS

- Comprendre l'intérêt de l'utilisation d'aides techniques dans la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie.
- Identifier les situations à risque nécessitant l'usage d'une aide technique à la mobilité
- Mettre en place ces aides techniques et vérifier leur bon fonctionnement
- Connaitre les différents dispositifs d'alerte en cas de chute
- Utiliser un dispositif d'alerte en situation d'urgence

Les différentes aides techniques











Vers qui se tourner pour le choix de l'aide technique ?

- Equipe locale d'accompagnement des aides techniques (Eqlatt)
- Médecin - prescription médicale / kinésithérapeute
- Centre d'information et conseil en aide technique (CICAT) / l'Etape Pôle Autonomie à Lattes

Les différents systèmes d'alerte en cas de chute



Téléassistance



Détecteur de chutes



Caméra



Téléphone, bouton SOS

Quelles sont les actions que je vais mettre en place pour maintenir mon autonomie à domicile ?

NOTES

ATELIER 6 : ACTIVITÉ PHYSIQUE : ORGANISATION ET PLANIFICATION

OBJECTIFS

- Identifier les activités physiques essentielles pour votre équilibre.
- Mettre en place des stratégies de maintien des activités physiques essentielles.
- Mettre en place un carnet de suivi de ses activités

Définition de l'Activité Physique

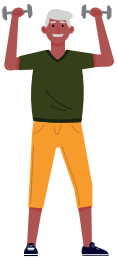
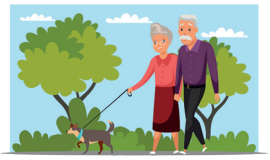
Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **l'activité physique** (AP) correspond à **« tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettique entrainant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ».**

Elle se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique. L'activité physique **ne se résume pas au sport** : elle comprend aussi les déplacements, les activités domestiques, les loisirs ou encore le travail.

Recommandations

Les organisations de santé recommandent la **pratique régulière** d'une activité physique adaptée à l'âge, à la condition physique et à l'état de santé.

Les différents types d'activités physiques recommandés

Souplesse/ Mobilité articulaire	   ex : .....
Equilibre	  ex : .....
Renforcement musculaire	  ex : .....
Endurance	   ex : .....

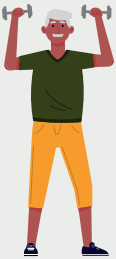
Les recommandations en termes de temps/ fréquence sont :

30 MIN 5 JOURS/ SEMAINE

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE

Eviter 2 jours consécutifs sans activités. Marche, natation, vélo, montées d'escaliers, travaux ménagers, jardinage...





2 FOIS PAR SEMAINE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire faisant travailler les principaux groupes musculaires.

2 FOIS PAR SEMAINE

EQUILIBRE

Au moins 2 fois par semaine des exercices mettant l'accent sur l'équilibre fonctionnel.





2 FOIS PAR SEMAINE

SOUPLESSE/ MOBILITÉ

Au moins 2 fois par semaine des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire.

PROGRAMME

Comment dois-je programmer mes séances ?

L'objectif est de garder une activité physique quotidienne afin de **rester en forme** et de **maintenir les bénéfices obtenus** lors de vos 3 mois de programme.

Le but est de faire **30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée **3 à 5 fois** par semaine.

Dans ces 30min, vous pouvez rajouter les différentes catégories **d'exercices du livret 2 fois par semaine** (2 de chaque).

Voici un exemple de programme que vous pouvez suivre.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Equilibre Vélo	Marche Renforcement Etirement		Equilibre Jardinage	Renforcement Etirement Ménage

Quels sont mes objectifs ?

- **A court terme ?** (ex : faire 1 fois par semaine une routine d'équilibre)

.....

- **A long terme ?** (ex : augmenter le périmètre de marche)

.....

- **Avec qui ?** (ex: ami, famille...)

.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN							
	Repas équilibré et protéiné						
APM							

A intégrer:

- 30 min d'activité physique à intensité modérée (marche, vélo, tâches ménagères, jardinage...), 3 à 5 fois par semaine
- Exercices au choix dans le livret: renforcement musculaire, équilibre, étirement..

NOTES

LES ASSOCIATIONS

MA Vie
mavie.apa@gmail.com
06 08 42 19 77
Lieux d'intervention : Montpellier et alentours

Jouvence
contact@jouvenceapa.fr
06 49 76 51 36
Lieux d'intervention : Grabels, Juvignac, Saint Georges d'Orques, Murviel les Montpellier, Pignan, Cournoterral, Jacou, Vendargues, Baillargues, Castries et bien plus encore...

Retraite sportive
info@rsmmontpellier.fr
06 72 84 53 09
Balade, randonnée, aquagym, aqua bike, TaiChi, gymnastique, danse en ligne...
Lieux d'intervention : Montpellier et alentours

EPCA (Equilibre Prévention de la Chute et Autonomie)
Cycle de 3 mois avec 2 séances par semaine

- **Castelnau-le-Lez**

servicedessports@castelnau-le-lez.fr
04 67 79 80 07

- **Grabels**

assofepcas@gmail.com
06 71 00 60 82

- **Cournonterral**

04 67 85 00 11

- **Grau du roi**

06 38 93 17 23

Centre communal d'action social de Montpellier
Tel: 04 99 52 77 00

Pôle Autonomie Santé à Lattes

95 Allée hélène cotte-dunand, 34970 Lattes

04 67 22 47 40

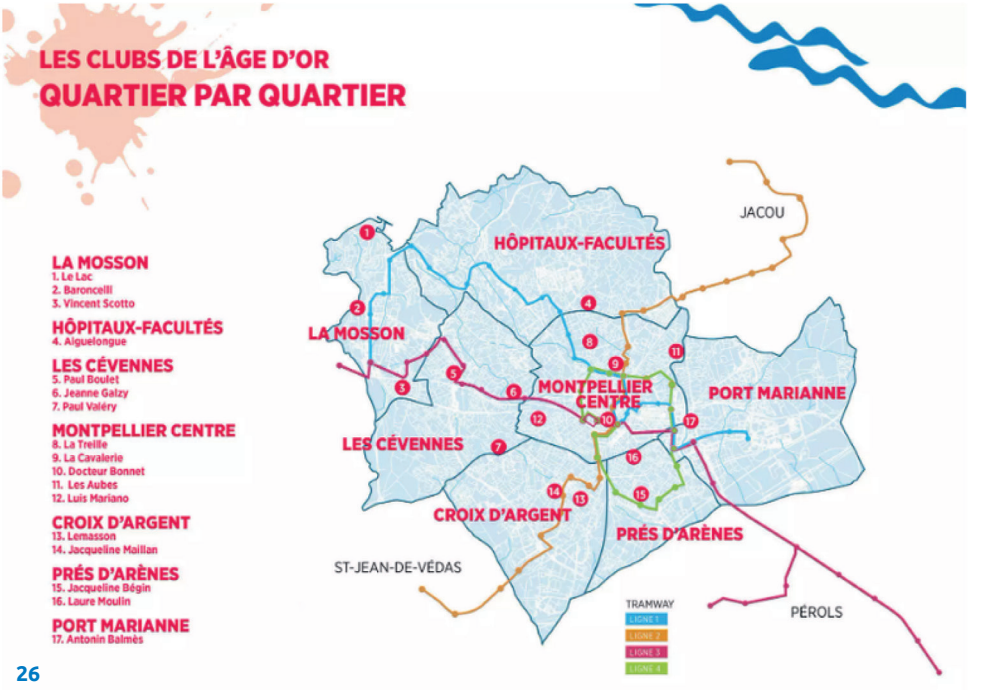
Intervention d'une ergotherapeute à domicile et essai d'aide technique

Recycl'Aides 34

Plateforme de réemploi de materiel medical

Carte des clubs de l'âge d'or

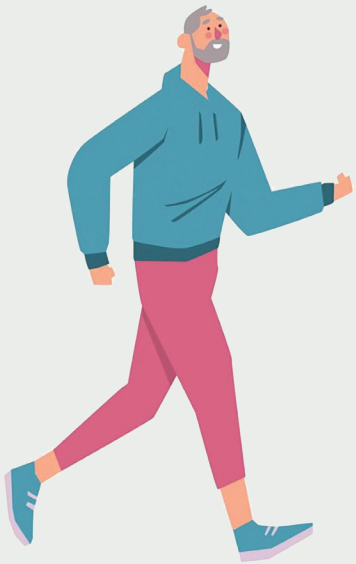
Les Clubs de l'Âge d'Or vous accueillent dans tous les quartiers de la ville pour que vous puissiez trouver à proximité de votre domicile un lieu de convivialité, d'échanges et de nombreuses animations.



« Le seul mauvais entraînement est
celui que tu ne fais pas »

« Le corps humain est le temple de l'âme,
et il doit être entretenu par le mouvement.
Platon »

« La marche est le meilleur
remède pour l'homme.
Hippocrate »



A VOUS DE JOUER

C	A	N	N	E	W	O	J	U	E	X	P	S	M
K	T	N	E	M	E	X	A	V	Q	Y	R	N	A
C	I	A	N	E	Z	T	R	A	U	Q	O	O	R
Y	N	K	V	N	P	Q	D	M	I	C	T	P	C
R	T	B	I	A	G	A	I	É	L	C	É	W	H
I	E	I	R	W	C	U	N	N	I	E	I	E	E
U	N	X	O	M	S	T	A	A	B	S	N	T	G
M	S	C	N	U	G	O	G	G	R	R	E	I	T
M	I	U	N	F	M	N	E	E	E	E	S	R	W
S	T	O	E	Z	D	O	A	M	X	E	J	E	H
P	É	O	M	L	C	M	K	E	A	P	E	M	J
O	T	P	E	I	J	I	M	N	X	R	H	E	O
R	O	L	N	O	C	E	L	T	V	D	Q	N	A
T	I	P	T	R	M	U	S	C	L	E	S	T	P

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Aménagement
Autonomie
Canne
Environnement
Equilibre
Etirement
Intensité
Jardinage
Marche
Muscles
Protéines
Sport

CHU MONTPELLIER GÉRONTOLOGIE
HDJ SMR - Antonin Balmes
Pôle de soins, prévention et longévité

Rédaction service communication - 10/26 - G. FAUGIER