AUTRES INFORMATIONS

Le transport



Le déplacement entre votre domicile et le centre Antonin Balmès peut être pris en charge par un Véhicule Sanitaire Léger (VSL) ou un taxi conventionné.

Prise en charge financière



Sous réserve de droits mis à soins sur prescription médicale sont pris en charge par la caisse d'Assurance Maladie. Si le patient n'a pas de mutuelle, seul le forfait journalier reste à sa charge.



CONTACTEZ-NOUS

Pôle Gérontologie
Centre de Soins, prévention et longévité
Antonin Balmes
CHU de Montpellier
39 avenue Charles Flahault
34 000 Montpellier

04 67 33 70 97

hdjreadaptation_geronto
@chu-montpellier.fr

« Bouger, c'est reprendre confiance en son corps et retrouver le chemin de la santé »

CHU MONTPELLIER – GÉRONTOLOGIE

Réalisation Direction Communication - CHU de Montpellier - G. Faugier - 10/26

PARCOURS PATIENTS



Venez vous mettre en mouvement pour améliorer votre autonomie !

Programme équilibre et prévention des chutes

Hôpital de jour de Rééducation et de Réadaptation

CHU MONTPELLIER – GÉRONTOLOGIE

LES OBJECTIFS

Notre mission : Ameliorer votre equilibre et **réduire votre risque de chute** pour une **meilleure autonomie** et qualité de vie.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- **Séances en petit groupe d'Activité Physique Adaptée (APA),**

--> équilibre, renforcement musculaire, coordination, endurance et assouplissement

- **Séances individuelles de kinésithérapie,**

--> relevé de sol, activités pour réduire les douleurs

- **Consultation diététique (optionnel),**

--> évaluation nutritionnelle si surpoids ou denutrition

- **Éducation pour la santé et le maintien de l'autonomie**

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Préadmission

Un bilan initial est réalisé par un médecin gériatre, un kinésithérapeute et/ou un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), pour adapter le programme en fonction de vos capacités.

Rythme du programme

Le programme se déroule sur 3 mois, à raison de 2 séances par semaine :

- une séance le matin de 10h à 12h
- une seconde séance, programmée un autre jour, de 14h à 16h

MODALITÉS D'ADMISSION

Profil

- 65 ans et plus
- Peur de chuter
- Pertes d'équilibre et/ou instabilité à la marche
- Chutes dans les 12 derniers mois
- En perte d'autonomie
- Isolé socialement

Si vous vous retrouvez dans ces caractéristiques, alors ce programme est fait pour vous !

Parlez-en à votre médecin traitant, qui pourra vous orienter vers une consultation avec un gériatre du centre Antonin Balmes.

Appelez-nous pour vérifier si le programme est fait pour vous !

