

## Prévention de Chutes

Le groupe s'adresse à tous les résidents de la maison de retraite. Il a lieu une fois par semaine, les jeudis de 11h à 11h45 au salon cheminée (rez-de-chaussée), avec l'ergothérapeute et la psychomotricienne.

Les objectifs sont:

- Maintenir et, si possible, améliorer les capacités fonctionnelles, la qualité de vie et l'estime de soi.
- Prévenir les risques de chute.
- Accompagner et sensibiliser face à l'apparition des troubles physiques, neurologiques et moteurs liés à la pathologie.
- Reprendre confiance en ses capacités.



Korian Jardins d'Alésia



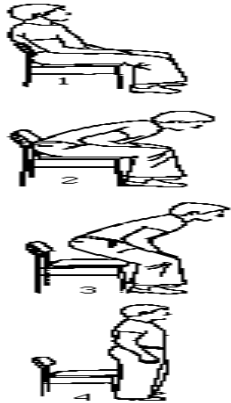
## Atelier Prévention de Chutes

Parlons chutes! Ça tombe bien...

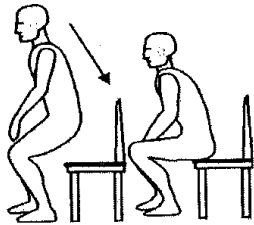


# Atelier Prévention de Chutes

Se lever sécurité...



S'asseoir en sécurité...



**Pour vous asseoir**, approchez-vous au plus près de votre chaise, jusqu'à sentir son contact au niveau des mollets. Stabilisez-vous bien, les pieds légèrement écartés. Fléchissez les membres inférieurs, le tronc légèrement penché en avant, afin de descendre verticalement. Prenez appui avec vos mains sur les bords de la chaise et posez les fesses en freinant le mouvement avec les bras.

**Pour vous lever**, stabilisez-vous en avant de la chaise les pieds légèrement écartés, puis propulsez-vous vers l'avant (et non vers le haut) en vous aidant de la force des bras. Vous pouvez alors vous redresser.

## Bon pied, bon œil...

**Le chaussage**... Pensez à vous faire conseiller par un pédicure podologue. Choisissez des chaussures qui maintiennent le pied, stables et confortables. Evitez les chaussures à lacets ou optez pour des lacets élastiques. Une semelle à l'intérieur est à privilégier.

**Les lunettes**... Pensez à vos lunettes avant de quitter votre chambre. Si vous estimez que votre vue baisse, parlez-en à votre infirmier.

**Les aides techniques**... Si vous avez une canne ou un déambulateur pensez à le prendre avant de quitter votre chambre.

**La chambre**... Tout doit être à portée de main, accessible et visible (lunettes, appareils auditifs, lampe de chevet, sonnette d'appel). Ne pas surcharger la table de chevet. Pour le téléphone, le mettre à portée de main évite toute précipitation au moment de la sonnerie. Le téléphone de votre chambre sonne longtemps, **ne vous précipitez pas**.

Retirez les obstacles sur le chemin (fils électriques, petits tapis,...).

## Le quotidien et les loisirs

**La peur n'évite pas le danger**, continuez à participer le plus activement possible aux activités du quotidien (marche, toilette, habillage, repas au restaurant). Vous contribuez ainsi à entretenir vos muscles et donc à favoriser votre équilibre.

Le tout est de s'aménager des temps de pause, en alternant la station debout et assise. Evitez les changements brusques de position et bien respecter les phases de transition.

Ne vous isolez pas, continuez à sortir, faire des activités loisirs et de garder une vie sociale.

En cas de douleurs signalez-les à l'infirmière.

Il est important de garder une activité physique de façon à entretenir les aptitudes physiques.

