



INSTITUT HELIO MARIN DE LA COTE D'AZUR

Établissement de soins de suite
et de réadaptation

590 Bd de la marine
BP 40081
83407 HYERES

TEL : 04.94.12.12.12
FAX : 04.94.12.13.14



Médecin coordinateur :
Dr G. Portugues

Coordinatrices :
M. Meillière et K. Assante Di Cupillo

Ne pas jeter sur la voie publique



<http://ceth83.fr>

Programme
d'Éducation Thérapeutique
du Patient
Réservé aux patients hospitalisés
à l'institut Hélio Marin

**PRÉVENTION
DES CHUTES
DE LA PERSONNE
ÂGÉE DE PLUS
DE 65 ANS**

Comité d'Éducation
Thérapeutique Hyérois (CETH)
Version 00 – Mai 2013

PRÉVENTION DES CHUTES DE LA PERSONNE ÂGÉE DE PLUS DE 65 ANS

Réservé aux patients hospitalisés à l'institut Hélios Marin

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Programme validé par l'ARS PACA le 19 janvier 2012.

Un cycle peut accueillir 6 participants et se compose de 11 ateliers dont 2 en individuel et 9 en groupe.

Chaque cycle s'effectue sur une durée de 4 semaines.

Ce programme s'adresse à des personnes

- ▶ de plus de 65 ans,
- ▶ ayant déjà chuté ou présentant un risque de chute,
- ▶ autonomes à la marche, même sur un périmètre limité,
- ▶ ne présentant pas de troubles cognitifs.

OBJECTIFS

Acquérir des savoirs sur la chute, sur les facteurs de risques et les conséquences liées à l'âge,

Connaître et appréhender son traitement médicamenteux,

Situer l'importance du pied et du chaussage dans la position debout et l'équilibre,

Appliquer les principes d'une hygiène alimentaire adaptée,

Identifier les dangers de leur domicile : les dangers matériels et les conduites à risques, et limiter la prise de risque au quotidien,

Connaître les solutions de chaque jour : les aide-techniques, leur utilisation et les savoir-faire.

Prendre conscience de ses capacités physiques (sensorielles et motrices), les utiliser, les entretenir et les améliorer.

NOS ATELIERS

Le Chut'Age : La chute, ses causes et ses conséquences «en table ronde»,

Le traitement de fond : Information sur les médicaments susceptibles d'entraîner une chute et sur les risques de l'automédication.

Pas de retraite pour la fourchette : Impact d'une alimentation équilibrée (calcium, protéines, vitamines, eau) dans la prévention des chutes.

Prévenir la chute chez soi, au quotidien : Les dangers potentiels du domicile de chacun, les conduites à risques, le réaménagement du lieu de vie et l'adoption de stratégies sécuritaires.

Les soins du pied et le chaussage : Importance d'un pied soigné et chaussé de façon adaptée.

Rester debout : Réalisé en 4 ateliers. Entretenir les différentes capacités nécessaires à l'équilibre (sensorielles, psycho-motrices et de connaissance de ses limites) avec création d'un livret d'exercices pour l'auto-entretien chez soi.