



## OBJECTIFS

- Sensibiliser le public sénior sur la problématique des chutes
- Donner des actions simples à mettre en place afin les prévenir
- Découvrir les aides techniques pour faciliter les gestes de la vie quotidienne, prévenir les chutes et maintenir son autonomie

## PROGRAMME

### 1er partie : la prévention des chutes

- Echange avec les participants pour faire un point sur :

- Le vécu de chacun
- Les difficultés du quotidien
- Les antécédents

- Généralités sur les chutes des plus de 60 ans:

- Quels impacts en France ?
- Quelles conséquences pour les séniors ?
- Pourquoi sont-ils concernés ?
- Quels sont les facteurs de risques de chute ?

- La prévention des chutes :

- Découverte des actions de prévention qu'il est possible de mettre en place pour agir sur les facteurs de risques de chutes.

Si, malgré la prévention, la chute survient : apprentissage d'une méthode pour se relever seul du sol. En cas d'impossibilité, appliquer la bonne conduite en attendant de l'aide extérieur.

### 2e partie : découverte des aides techniques

- Les aides techniques présentées par thème : Cuisine, salon, salle de bain, toilette, chambre, aide au déplacement, utilisation de la voiture, jardin.

Possibilité de manipuler et de tester les aides techniques présentes.

- Recueil des besoins des participants: acquisition d'aides techniques, aménagement du domicile, participation à des ateliers... Apport des connaissances secteurs pour concrétiser leurs besoins, et proposition d'un accompagnement individuel.

Possibilité d'organiser la 2<sup>e</sup> partie à l'appartement renaissance de Chambéry.

## ORGANISATION

### Public concerné :

Les seniors, les aidants familiaux et les professionnels

### Prérequis :

Aucun

### Durée :

4h00. Possibilité de répartir en deux séances.

### Participants :

12 maximum.

### Matériel pédagogique :

Ordinateur, vidéo projecteur, tapis de sol, aides techniques, livrets.

### Intervenante :

Infirmière DE

Action proposée, financée et mise en place par la conférence des financeurs de Savoie.