

**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER,
C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !**

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR ÉVITER DE TOMBER

UNE CHUTE
N'EST JAMAIS
ANODINE...

ELLE PEUT EN
CACHER UNE AUTRE
PLUS GRAVE.



Le saviez-vous ?

**La chute n'est pas
une fatalité !**

Dans le cadre du Plan Antichute, les professionnels de Normandie se mobilisent pour faire parler de la chute, sensibiliser le grand public et surtout montrer que des solutions existent.

Concrètement, comment éviter de tomber ?

En adoptant des pratiques simples au quotidien autour de ces thèmes principaux :

VOLETS D'ACTION

Activités physiques p. 3

Nutrition p. 4

Adapter son domicile p. 5

Surveiller sa santé p. 6

Téléassistance p. 7

Se relever p. 8

NOUS AVONS TOUS LE POUVOIR D'AGIR !

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR **CHUTER**, C'EST IMPORTANT D'EN **PARLER** !

ACTIVITÉS PHYSIQUES

LA SOLUTION POUR NE PAS TOMBER :
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES !

QUELQUES CONSEILS POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN



Bouger et rester actif pour maintenir vos capacités et votre mobilité (jardinage, ménage, courses etc.)



Prendre l'habitude de marcher 30 minutes par jour (et pratiquer une autre activité régulière 15 minutes par jour)



Ne pas négliger les activités quotidiennes (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, se rendre à pied à une activité etc.)



Partager des activités physiques de loisirs (avec vos proches ou via une association / un club (de randonnée / de sport ou de culture) pour aussi entretenir vos liens sociaux et votre mémoire



Renforcer vos muscles en pratiquant une activité physique régulière (si cela est possible, un sport assis ou debout par exemple)



Demander conseil à un médecin avant de reprendre une activité

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR **CHUTER**, C'EST IMPORTANT D'EN **PARLER** !

NUTRITION

UN BON COUP DE FOURCHETTE,
LE BIEN-ÊTRE EST DANS L'ASSIETTE !

QUELQUES CONSEILS POUR
S'ALIMENTER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE
ET GARDER UN POIDS STABLE



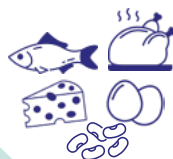
Avoir une alimentation équilibrée et diversifiée (notamment composée de calcium, vitamine D et d'aliments variés) pour faire le plein d'énergie



Manger en quantité suffisante pour se rassasier (même si l'appétit n'est pas toujours présent)



Se faire plaisir avec des aliments préférés, ou en assaisonnant des plats à votre guise



Manger des protéines à chaque repas pour préserver des muscles forts et éviter de chuter



Faire attention à votre hygiène buccodentaire pour garder le plaisir de manger (consultez un dentiste régulièrement)



Bien s'hydrater en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau et en limitant la consommation d'alcool



Pensez à surveiller votre poids une fois par mois : bien vieillir, ne pas maigrir !

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR **CHUTER**, C'EST IMPORTANT D'EN **PARLER** !

ADAPTER SON DOMICILE LA CLÉ : ANTICIPER !

QUELQUES CONSEILS POUR ADAPTER VOTRE DOMICILE



Installer un **système de téléassistance** pour vous sentir en sécurité et rassurer vos proches



Installer des **éclairages appropriés** (chemins lumineux, détecteurs de mouvements...)



Dégager les **espaces de circulation** et rester vigilant (fils électriques et tapis)



Sécuriser les **escaliers** et les accès extérieurs



Utiliser des **barres d'appui** (antidérapants et autres aides techniques)



Si nécessaire, pensez à prévoir des **travaux d'aménagement**

BESOIN DE CONSEILS PERSONNALISÉS ?

Contactez un **ergothérapeute**,
il vous conseillera sur des aménagements
simples pour faciliter votre quotidien.

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR **CHUTER**, C'EST IMPORTANT D'EN **PARLER** !

SURVEILLER SA SANTÉ
AVANT DE TRÉBUCHER...CONSULTEZ !
DES PROFESSIONNELS SONT LÀ POUR VOUS GUIDER

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



Faire surveiller sa vue au moins une fois par an (notamment en cas de baisse de vision ou lunettes mal adaptées qui peuvent favoriser les chutes)



Faire surveiller son audition pour éviter une baisse de l'audition en anticipant les bilans auditifs (une baisse même légère peut augmenter le risque de chute)



Consulter régulièrement pour se faire dépister (facilite le repérage précoce des maladies via une prise en charge anticipée)



Demander conseil dès lors que votre ordonnance contient plus de 5 médicaments (certains médicaments ou associations de médicaments entraînent des chutes)



Prendre soin de ses pieds en se faisant accompagner par un professionnel (privilégier aussi les chaussures et chaussons non glissants avec un bon maintien)

+ d'infos sur
Ameli.fr

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR **CHUTER**, C'EST IMPORTANT D'EN **PARLER** !

**ET SI JE TOMBE, JE FAIS QUOI ?
UTILISER LA TÉLÉASSISTANCE !**

TÉLÉASSISTANCE : DE QUOI PARLE-T-ON ?



- **Une aide et écoute bienveillante** : permet une intervention rapide (24h / 24 et 7 jours sur 7) pour rester le moins longtemps possible au sol en cas de chute
- **Un dispositif personnalisé** : adapté aux besoins et envie de chacun (collier, bracelet, montre ou capteur)
- **Une technologie pratique** : à utiliser à domicile ou en extérieur pour vivre et sortir en toute sécurité

TÉLÉASSISTANCE : COMMENT L'UTILISER ?

- 1 Le dispositif est activé (volontairement ou suite à une chute)
- 2 L'opérateur me contacte automatiquement et j'explique ma situation
- 3 L'opérateur m'écoute et me guide
- 4 Mes proches sont prévenus au besoin
- 5 Les secours sont alertés seulement en cas de nécessité

TÉLÉASSISTANCE : POURQUOI M'ÉQUIPER ?

- Être rassuré et serein au quotidien
- Se sentir en sécurité chez soi et à l'extérieur
- Être plus indépendant et libre

La téléassistance
peut être financée,
demandez conseil !

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



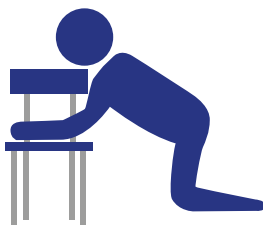
IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

ET SI JE TOMBE, JE FAIS QUOI ?
TOMBER ÇA ARRIVE,
SAVOIR SE RELEVER SEUL ÇA S'APPREND !

SE RELEVER SEUL(E)



Savoir se déplacer
au sol



Savoir se relever
avec une chaise



Savoir se relever
sans chaise

3 CONSEILS POUR SE RASSURER

1 Tout le monde
peut réapprendre
à se relever :
même avec une **prothèse**
(hanche, genou...) ou un
trouble de la **mémoire**,
c'est possible !

2 S'entraîner au
relever du sol pour :

- Entretenir ses **capacités**
(force musculaire,
souplesse, solidité des os,
mémoire...)
- Se rassurer et réduire sa
peur de chuter
- Augmenter sa **confiance**
en soi

3 Les aidants aussi
peuvent se former
pour :

- Aider et **accompagner** le
proche à se relever
- Rassurer le proche

Et surtout, même si j'ai réussi à
me relever seul : **J'EN PARLE !**
Des solutions existent pour
éviter de retomber.

Où m'informer ?
FLASHEZ LE QR CODE





En savoir plus sur le Plan Antichute :

www.normandie.ars.sante.fr/plan-regional-antichute-des-personnes-agees-5



Mon contact local

