

# 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)



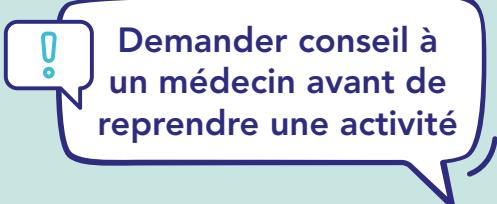
**Ne pas négliger les activités quotidiennes** (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, se rendre à pied à une activité etc.)



**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 bucodentaire** 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](http://Ameli.fr)

Où m'informer ?

FLASHEZ LE QR CODE



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



## 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 ?

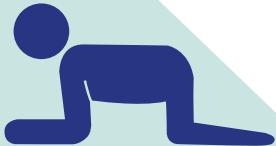
FLASHEZ LE QR CODE



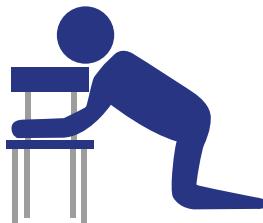
# IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !



## 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



# PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES. Normandie



## En savoir plus sur le Plan Antichute :

[www.normandie.ars.sante.fr/plan-regional-antichute-des-personnes-agees-5](http://www.normandie.ars.sante.fr/plan-regional-antichute-des-personnes-agees-5)



## Mon contact local

