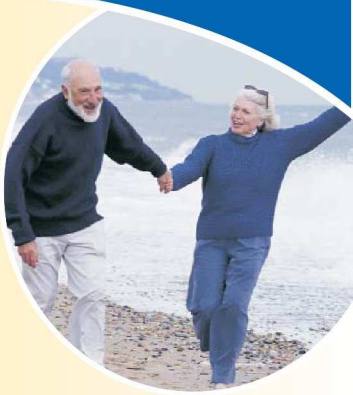
Bien Vieillir en Dordogne

© CPAM 24

La chute, on s'en relève



Pourquoi

En France, environ 9000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une mauvaise chute. A partir de 65 ans, plus de 30% des personnes feront au moins une chute dans l'année. Certaines chutes peuvent être sans conséquence sur le plan de l'autonomie physique mais elles sont source d'une perte de confiance en soi. Les personnes n'osent plus sortir et se coupent peu à peu du monde extérieur, diminuent leurs contacts amicaux. Elles sont source d'isolement puis de perte d'autonomie.

Déroulement

- Population cible : personnes âgées de **60 ans et plus**
- Durée : 1h30
- Animateur : un animateur de gymnastique volontaire spécialisé senior
- Nombre de participants conseillés : 10 à 25

Contenu

- Information autour de **conseils sur l'hygiène de vie** : aménagement de l'habitat, alimentation, soin du pied… (30 minutes)
- **Tests d'équilibre** afin de prendre conscience de ses **capacités physiques** et/ou de ses **limites** (30 minutes)
- Exercices pratiques pour **apprendre à se relever** une fois que l'on est au sol
- **Certaines séances sont thématiques** *(diabète, maladies cardiovasculaires, DMLA, sommeil…)* et co-animées avec un professionnel de santé

Objectif

- **Renforcer la confiance** en ses capacités physiques, dédramatiser la peur de tomber, diminuer la gravité des chutes et **limiter les hospitalisations liées aux chutes** afin de retarder l'entrée dans la dépendance. L'objectif étant de permettre à chacun de **vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile**

L'action en quelques chiffres

En 2011, plus de 150 séances proposées sur tous les cantons de la Dordogne, regroupant à elles toutes plus de 2200 participants.

Une étude comparative réalisée auprès de 120 participants face à 120 non-participants (même âge et même lieu de vie) a mis en évidence que **les bénéficiaires sont 2 fois moins hospitalisés** consécutivement à une chute que les non-particpants.

Cassiopea

Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Sécurité sociale L'Assurance Maladie DORDOGNE

Cassiopea

PARA-CHUTES La chute, on s'en relève

Service Communication CPAM 24 / 08.2009 - photos : IMAGESHOP et CPAM