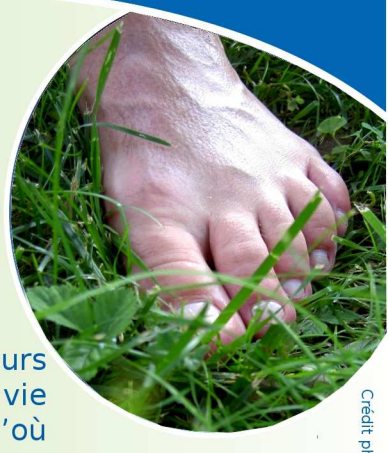
Bien Vieillir en Dordogne

© CPAM 24

# Les pieds, prenons-les en main !



Crédit photo : morgueFile

## Pourquoi

Trop souvent oubliés, les pieds sont pourtant d'une grande importance pour l'homme. Ils supportent le poids de notre corps et représentent notre point d'ancrage au sol. Les pieds permettent notre déplacement et contribuent de ce fait à notre autonomie.
L'autonomie du senior peut être perturbée si des soins appropriés ne sont pas apportés aux pieds devenus douloureux au fil du temps ou au cours d'une maladie. Ce manque de soins peut limiter certains actes de la vie quotidienne et entraîner certains accidents tels qu'une chute... d'où l'importance de prendre ses pieds en main !

## Déroulement

- Population cible : personnes âgées de **60 ans et plus**
- Durée : 1h30
- Animateur : un podologue
- Nombre de participants conseillé : 15 à 25

## Contenu

- **Prendre conscience du rôle du pied**
- Connaître les bons réflexes d'hygiène du pied
- Reconnaître les principales affections
- Apprendre à bien choisir son chaussant
- Comprendre le rôle du pédicure-podologue

## Objectif

- Sensibiliser les personnes de 60 ans et plus au rôle des pieds et à l'importance de leur entretien. Permettre une meilleure information quant au rôle du pédicure-podologue.
  Limiter ainsi les affections des pieds et les troubles statiques afin de préserver son autonomie.
  **L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile**

A la fin de la séance un ensemble de documents est remis à chaque participant.

Cassiopea

***Renseignements et inscriptions***

**05 53 53 20 40**

Sécurité sociale l'Assurance Maladie DORDOGNE

Cassiopea

PARA-CHUTES La chute, on s'en relève