



« **BIEN VIVRE**

CHEZ SOI »



**Instance régionale d'éducation et de promotion
de la santé de Bourgogne-Franche-Comté**

Le Diapason - 2, place des savoirs - 21000 DIJON

Tél : 03 80 66 73 48 • fax : 03 80 65 08 18

contact@ireps-bfc.org • <https://www.ireps-bfc.org>



MODE D'EMPLOI DE L'EXPOSITION

➔ **Télécharger** gratuitement l'application ARZONE sur votre smartphone.

Vous n'en avez pas ? Une tablette est mise à votre disposition ainsi qu'un guide questions/réponses.



➔ Pour connaître les réponses aux questions et avoir des explications, **scanner le pictogramme** ou **utiliser le guide questions/réponses mis à disposition**

Des défis vous permettent de tester votre forme physique. Vous réussissez ? Poursuivez vos activités physiques pour votre équilibre et votre force.

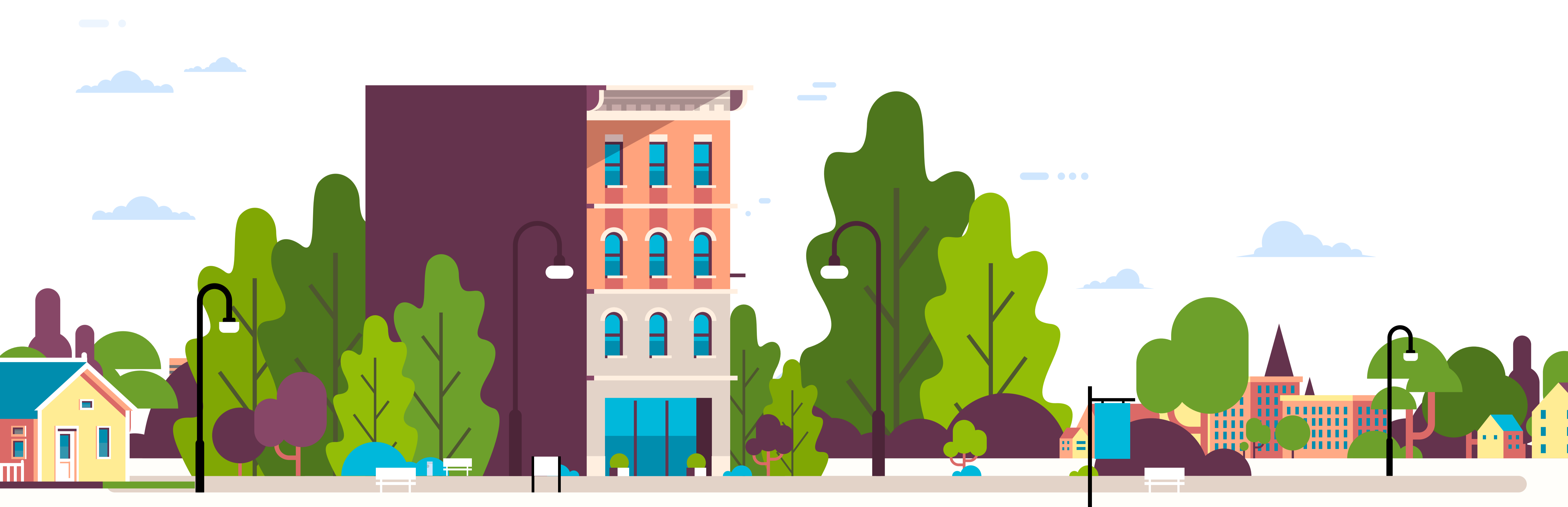
Vous avez des difficultés dans les défis ? Nous vous invitons remplir le questionnaire du livret d'informations et à en parler avec votre médecin traitant.

**Les Questions
– Réponses
peuvent
être jouées
en équipe !**

**« La maison,
c'est nous,
c'est notre vie,
ce sont nos souvenirs !**



Proposer de réorganiser l'espace évite, diminue le risque de chutes... et plus vite nous l'anticipons, plus nous nous protégeons pour l'avenir (et pas au dernier moment ou quand survient l'accident...). »*



** extrait de paroles de personnes de plus de 60 ans atelier Ireps BFC*



QUESTION

« Avez-vous déjà
aménagé votre
logement pour vous y
sentir mieux ? »



QUELQUES DONNÉES SUR LES CHUTES !



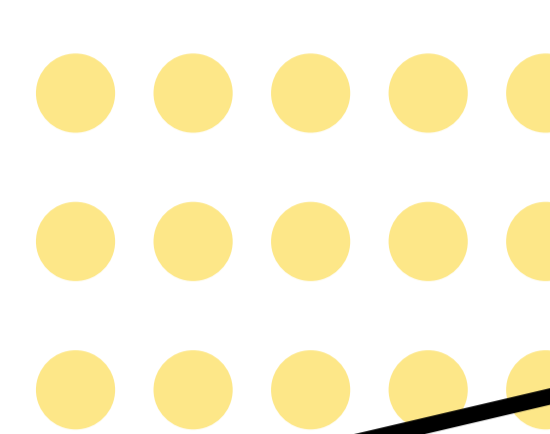
- 1^{ère} cause de décès accidentels en France métropolitaine
- 1^{ère} cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans avec des conséquences psychiques et sociales sur l'autonomie et la qualité de vie
- 90 % des accidents de la vie courante recensés aux urgences chez les plus de 75 ans

D'où l'importance de repenser le logement !

Expertise collective Inserm : Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées, 2014

TESTER VOTRE ÉQUILIBRE

« À vous de jouer : Devenez funambule en essayant de marcher sur un fil »



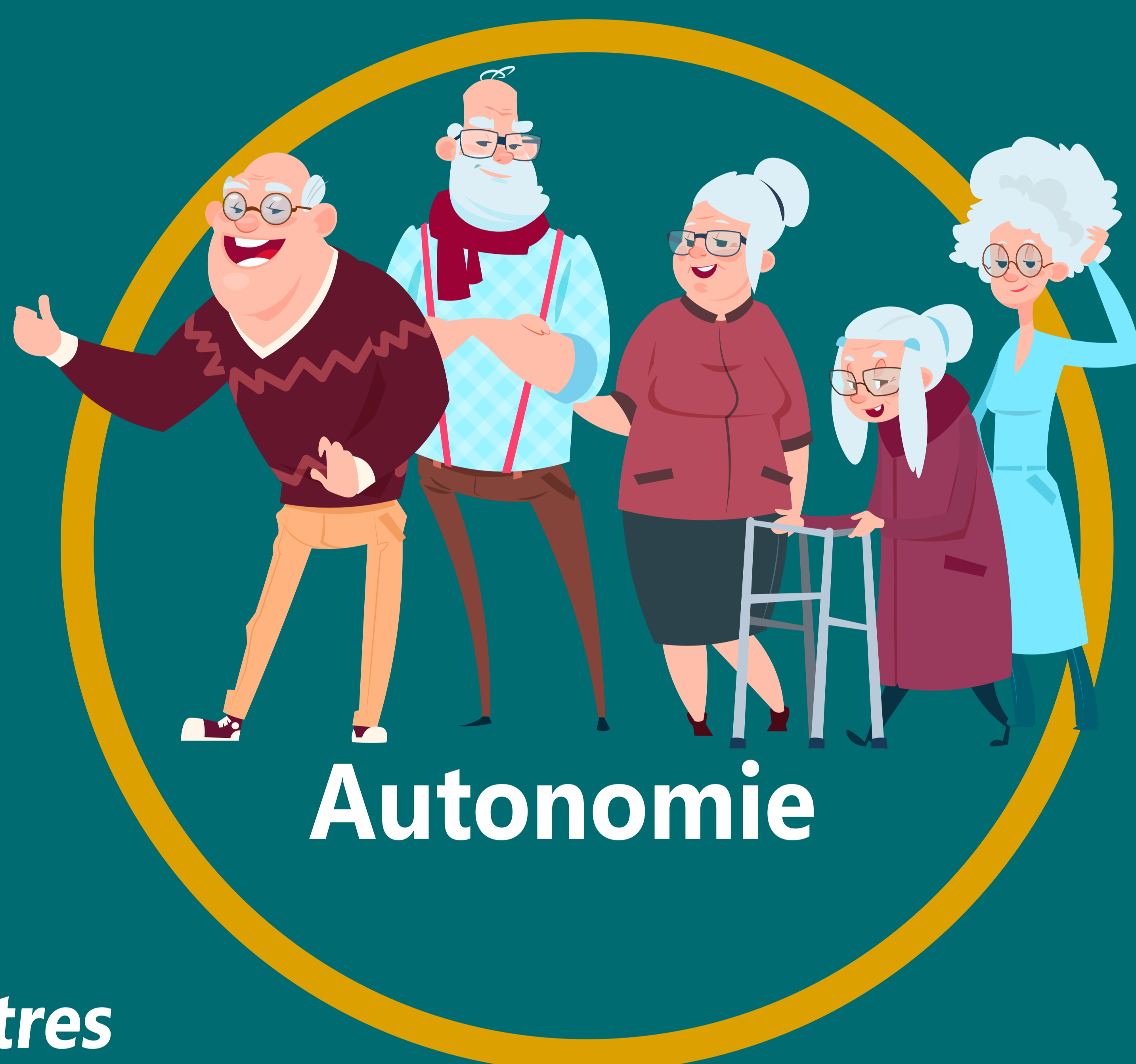
« La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme un but de la vie. » *

* OMS, charte d'Ottawa (1986)

Comment prendre soin de ma santé et rester autonome ?

mon corps

ma tête



mon logement

moi et les autres

mon environnement

NIÈVRE
le département

QUESTION

« Dans mon premier vont brouter les vaches, le mistral peut être mon second, mon troisième est le bout d'une canne à pêche et mon tout est l'action de prévenir. Qui suis-je ? »



QUESTIONS

Je suis présent dans la salle de bain et je contribue à votre sécurité.



Qui suis-je ?

Quel éclairage vous semble le plus adapté pour vous lever la nuit ?



- 1 La lampe de poche
- 2 La veilleuse
- 3 La lampe de chevet
- 4 Le plafonnier



Qu'est-ce qui serait le plus pratique pour vous, dans la salle de bain ?

- 1 une baignoire
- 2 une baignoire sabot
- 3 une douche à l'italienne (sans marche d'accès)
- 4 une cabine de douche



Certains aménagements ou aides techniques peuvent faciliter votre confort et votre autonomie dans votre domicile.

Citez deux exemples :



Vous avez un dispositif téléalarme, où le mettez-vous en permanence ?

- 1 Dans la poche de la veste
- 2 Sur la table de nuit
- 3 Autour du cou
- 4 en bracelet au poignet
- 5 À côté du téléphone



LES AIDES TECHNIQUES

Une aide technique correspond à un instrument, équipement ou système adapté ou conçu pour compenser une limitation d'activité (ex : siège dans la douche).

Cette aide peut être financée, selon des conditions : âge, handicap, prescription médicale, ...



QUESTIONS :

Un mauvais état bucco-dentaire peut-il être considéré comme facteur de risque de chute ?



Je suis toujours désignée par paire. Enlevée pour dormir et utilisée pour marcher, je peux être la meilleure amie de votre pied ou son pire tourment.



Qui suis-je ?

Parmi les cinq sens, lesquels participent au maintien de l'équilibre ? (Plusieurs réponses possibles)



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 La vision | 2 L'audition |
| 3 Le goût | 4 L'odorat |
| 5 Le toucher | |

Vous vous promenez dans un parc (ou votre jardin). Qu'est ce qui peut vous faire chuter ?



Je suis apprécié du chien, je peux être décoratif mais devenir très dangereux si l'un de mes coins se relève. Qui suis-je ?



Vous vous promenez dans la rue. Qu'est-ce qui peut vous faire chuter ?



Où les risques de chute sont-ils statistiquement les plus fréquents ?

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 Dans la maison | 2 Au jardin |
| 3 Dans la rue | 4 Dans les magasins |



Comment prévenir les chutes ? quelques pistes ...

- Miser sur la sécurité : porter des chaussures adaptées, gérer son traitement au quotidien, ...
- Se prendre en charge : travailler son équilibre tous les jours, faire vérifier la vue une fois par an, veiller à une alimentation bien équilibrée, ...
- S'entourer : reprendre confiance en soi dans ses activités quotidiennes, faire appel à son réseau de proximité en cas de nécessité, ...*

TESTER VOTRE ÉQUILIBRE, VOTRE FORCE

À vous de jouer : Essayez de vous relever d'une chaise sans vous aider des bras ...



Vous êtes tombé.e et vous êtes seul.e dans votre chambre. Que faites-vous ?

- 1 Je ne bouge pas et j'attends que l'on vienne me relever
- 2 J'angoisse à l'idée de rester au sol
- 3 J'essaie d'aller jusqu'à la sonnette pour appeler
- 4 J'appelle en criant
- 5 Je me relève comme je l'ai appris
- 6 J'utilise le dispositif de téléalarme que je porte sur moi



Pour éviter de tomber, c'est décidé, j'arrête de marcher ! Vrai ou faux ?



Selon vous, que craint-on après une première chute ?



Vous êtes tombé.e et craignez que cela n'arrive de nouveau. Qui peut vous aider à vaincre votre appréhension lors de la marche et à garder confiance ?



*Extraits : Haute Autorité de Santé, Cadre référentiel ETP Paerpa. Prévention des chutes. Saint-Denis : HAS, sept 2014, p.2 www.has-sante.fr

Source : questions issues du jeu pour l'Éducation à la Santé « Perkichute », Compétences-Prévention. www.compétences-prevention.com



QUELLES ALTERNATIVES S'OFFRENT À MOI SI RESTER À MON DOMICILE DEVIENT COMPLIQUÉ ?



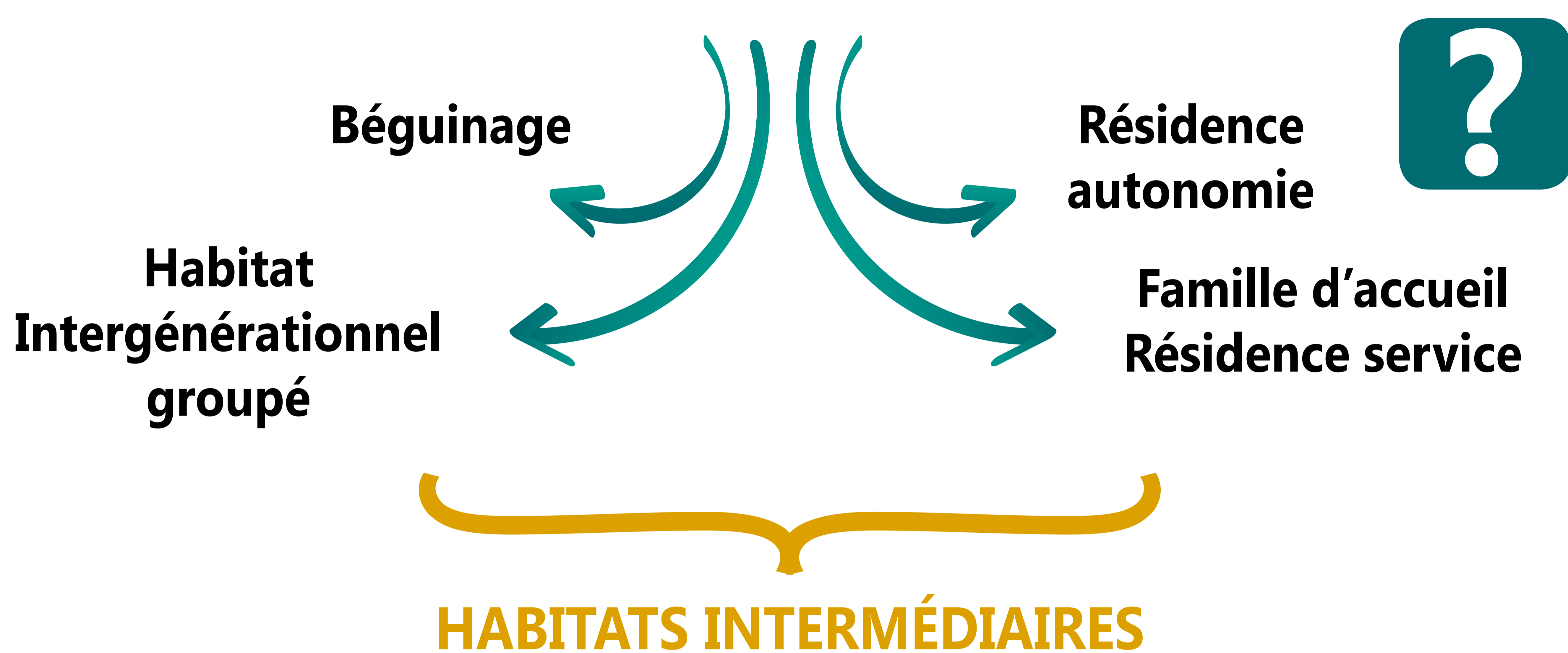
Votre domicile



EHPAD

Pour personnes âgées dépendantes

• • ◀ SERVICES MÉDICO-SOCIAUX ▶ • •



*EHPAD : Établissements Hospitaliers pour Personnes Agées Dépendantes

10"

TESTER VOTRE ÉQUILIBRE, VOTRE FORCE

« À vous de jouer : Restez debout les pieds joints les yeux ouverts pendant 10 secondes. Si vous réussissez, recommencez l'exercice en fermant les yeux »



QUELQUES VIDÉOS POUR ALLER PLUS LOIN

Aménager son logement



Adapter votre pièce à vivre



Adapter votre salle de bains



Aménager votre chambre



Découvrir les lieux de vie collectifs



Un nouveau type de logement
pour une vie épanouie



**L'Ireps BFC remercie tous les partenaires,
les Nivernais de plus de 60 ans ayant contribué
à la réalisation de ces outils.**



Avec la participation du Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre

Cette exposition a été réalisée dans le cadre du projet Log-A' Rythme financée par la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Nièvre

XXX