

Participation

Programme gratuit

Qui peut nous contacter ?

Toute personne intéressée peut nous solliciter, professionnel de santé ou non.

Une offre de proximité

Ce programme est proposé en ateliers collectifs au plus près de votre lieu d'habitation.

Programme Educ'Chute

Tél : 03 20 22 59 12

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Par e-mail : educ.chute@ghicl.net

Par courrier : Educ'Chute ESPRAD 1, rue l'abbé Pierre Rés. Les Émeraudes Bât B 59160 CAPINGHEM



Programme de prévention des chutes

Plus de renseignements sur https://www.ghicl.fr/educ-chute.html



## Bénéficiaires du programme

### Les personnes fragiles ou pré fragiles de plus de 60 ans :

- présentant un risque de chute ou ayant chuté ;
- vivant à domicile (dont résidence autonomie, résidence services ...)
- en capacité de se déplacer ;
- ne présentant pas de troubles de mémoire ou de troubles cognitifs.

## Missions

L'équipe a pour mission d'échanger, conseiller et aider les personnes à trouver les solutions afin de :

- enrichir les connaissances autour de la chute, les transposer dans le quotidien ;
- réduire les risques de chute ;
- prévenir les conséquences physiques et psychologiques d'une chute.

## Modalités

L'équipe travaille en lien avec le médecin traitant.

Le déroulé du programme est :

1

Contact avec la coordinatrice du programme

2

Visite à domicile de la coordinatrice : bilan initial et présentation du programme

3

Ateliers collectifs : ateliers thématiques incluant 30 min d'activités physiques adaptées (APA)

- activité physique adaptée
- alimentation équilibrée et plaisir
- pied et chaussage
- médicaments
- facteurs de risques personnels et adaptation du domicile
- gestion d'une situation de chute et se relever du sol

4

Bilan individuel : à 2 mois et à 6 mois

## Équipe

Une équipe pluridisciplinaire à votre service :



Dietéticienne



Ergothérapeute



Infirmière



Pédicure - podologue



Pharmacien



Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA)