

Repérez votre risque de chute

- **Etes-vous tombé au cours de la dernière année ? Combien de fois ?**

Une personne ayant déjà chuté présente un risque plus élevé de tomber à nouveau.

- **Test de la chaise chonométré**

Vous êtes assis sur une chaise. Vous vous levez, sans vous tenir à un support, vous parcourez trois mètres, vous tournez et revenez vous asseoir. Muni d'une montre indiquant les secondes (ou d'un chronomètre) vous mesurez le temps nécessaire à la réalisation de ces opérations.

Les personnes n'ayant pas de troubles de l'équilibre ou de la marche réalisent cet exercice en moins de 14 secondes (test négatif). Un temps supérieur à 14 secondes témoigne d'un risque de chute (test positif).

- *Si vous n'avez pas chuté auparavant **et** si votre test est négatif, le risque de chute est faible*

- *Si vous avez déjà chuté **ou** si votre test est positif, le risque de chute est modéré*

- *Si vous avez déjà chuté **et** si votre test est positif, le risque de chute est élevé.*

Quel que soit le résultat, parlez-en à l'animateur de l'atelier de prévention des chutes ; il saura vous donner les conseils adaptés.

Pour tout renseignement, contactez :

animateur

téléphone

Réalisation Carsat Midi-Pyrénées 03/2012



L'atelier

Prévention des CHUTES

pour préserver son autonomie

Carsat Midi-Pyrénées
2, rue Georges Vivent
31065 Toulouse Cedex 9

www.carsat-mp.fr

ateliersbienvieillir@carsat-mp.fr

- **AMÉLIORER** votre condition physique,
- **APPRENDRE** les gestes qui évitent la chute,
- **DIMINUER** la gravité de la chute,
- **APPRENDRE** à se relever du sol en toute sécurité,
- **GARDER** ou retrouver confiance en soi,
- **VIVRE CHEZ SOI** autonome et plus longtemps...
- c'est possible.

Certes, plus on avance en âge, plus le risque de chute est élevé. Les troubles de l'équilibre en sont l'une des causes principales.

L'ÉQUILIBRE

est une fonction sensible à la stimulation. Il peut se rééduquer, mais, surtout, il doit se travailler tout au long de la vie.

- **Vous êtes** retraité...
- **Vous vivez** à votre domicile...

La Carsat Midi-Pyrénées

initie et finance un **ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES**

près de chez vous.

En pratique :

**des séances de 1 h à 1 h 30 sur 3 mois
1 ou 2 fois par semaine**

Des informations et des apports pratiques avec réalisation de tests

**une participation :
36 € pour l'ensemble des séances
ou
16€ pour les personnes non imposables**

L'atelier Prévention DES CHUTES

effort, plaisir et progrès

Des objectifs

- prendre conscience des facteurs de risques
- améliorer ses capacités d'équilibration
- amoindrir la peur de tomber
- renforcer la confiance en soi.

Un programme

- des apports théoriques sur l'équilibre et les risques de chutes
- des exercices physiques variés et adaptés à chacun, sollicitant l'équilibre et dispensés par des professionnels
- des conseils pratiques pour éviter la chute.

Un groupe

- 10 à 15 personnes
- une ambiance conviviale
- des échanges entre animateur et participants sur vos difficultés et vos réussites
- une dynamique de groupe.