

## Les modalités

### Où se déroulent les ateliers ?

Au 3<sup>e</sup> étage, dans la salle Equip'Âge, en face des ascenseurs.

### Quand se déroulent les ateliers ?

Les mardis et les jeudis de 14h à 15h.

Aucune participation financière n'est demandée.



## Hôpital de jour gériatrique

**Bureau infirmier:** 071 26 57 75

**Référent (Ergothérapeute) :** 071 26 58 42

**Localisation:** 3<sup>e</sup> étage

Crédit photo : Dimitri G.



**CHRSM - site Sambre**  
Rue Chère-Voie, 75  
5060 Sambreville  
Tél : +32 (0)71 26 52 11  
[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)  
[www.chrvs.be](http://www.chrvs.be)

Suivez l'actualité du CHRSM sur les réseaux sociaux



## Atelier Prévention chutes

### Brochure de présentation

Objectifs de l'atelier et les différentes activités proposées.



## Les causes

L'avancée en âge s'accompagne d'une majoration du risque de chutes.

### Quelques causes les plus répandues :

- Troubles de la vue, de l'ouïe, de la sensibilité;
- Troubles de l'équilibre, de la marche;
- Incontinence;
- Traitement médicamenteux excessif ou non-adapté;
- Alimentation mal équilibrée, perte d'appétit, perte de poids;
- Aménagement inadéquat du domicile (escalier, marches, tapis de sol, lumière);
- Troubles du sommeil;
- ...

## Les conséquences

**Les conséquences des chutes sont multiples.**

### Complications physiques :

- Fractures;
- Luxations;
- Entorses;
- Hématomes;
- Plaies;
- Douleurs diverses...

### Complications psychiques :

Peur de tomber à nouveau, craintes de reprendre la marche avec une augmentation des peurs de se déplacer et accroissement des troubles de l'équilibre.

### Ces différentes complications entraînent à leur tour d'autres conséquences :

- Hospitalisation ou réhospitalisation;
- Coût important;
- Autre(s) chute(s);
- Autonomie diminuée;
- Entrée prématurée en maison de repos;
- Isolement social;
- Dépression;
- ...

## Les actions

**Nous vous proposons notre atelier « Prévention chutes »**

### Objectifs de notre atelier :

- Reprise de confiance en soi et de ses capacités physiques et psychiques;
- Réduction du nombre de chutes et de leurs conséquences;
- Amélioration de la qualité de vie de la personne âgée et de son bien-être.

### Activités proposées :

- Exercices d'équilibre statique/ dynamique;
- Exercices de mobilisation et de renforcement musculaire et articulaire;
- Parcours de marche/escaliers;
- Conseils pour éviter la chute;
- Réactions adéquates en cas de chutes;
- Mises en situation telles qu'au domicile;
- Exercices sur sol irrégulier;
- ...