

edito

Pour toute personne la capacité de se déplacer procure cet agréable sentiment de liberté. Sortir de son domicile c'est aussi aller vers les autres. Le vieillissement de notre corps nous amène à plus de prudence et freine nos désirs de sorties.

Il est essentiel de maintenir son corps en bonne santé. Une activité physique simple et quotidienne est conseillée. Une demi-heure de marche par jour permet de conserver ses capacités de déplacement.

Anticiper est nécessaire lorsque l'âge avance. Il faut se préparer à la baisse de nos capacités physiques en aménageant son logement pour éviter les obstacles pouvant provoquer des chutes et en choisissant son environnement et ce, tant que en possédons la force et les moyens de le faire.

Bien vieillir est une chance, cela passe par notre volonté, notre détermination à se maintenir en forme. La mobilité est essentielle pour grader un bon moral, elle permet de renforcer nos liens sociaux et nous ouvre l'esprit. Le vieillissement naturel de notre corps n'empêche pas de se sentir libre, capable d'agir, de décider.

Christian LOISON
Président de CLELIA



Agenda

Forum « **Bien vieillir chez soi** »
- organisé par l'association
Horizon Santé Actions
(tel. : 06.13.38.77.36)

Le samedi 31 mars 2012,
de 10H00 à 18H00
au Palais des Métiers :
112 rue Gustave Dubled - CROIX

Quelques conseils pratiques pour éviter les chutes

Quelques chiffres...

- 30% des plus de 65 ans et 50% des plus de 80 ans feront au moins 1 chute dans l'année
- Plus de 50% des chuteurs récidivent dans l'année = « Qui a chuté chutera »
- Suite à leur chute, 40% des patients hospitalisés seront hébergés en structure

L'aménagement de l'habitat

- **Les escaliers :**
 - Eviter de laisser des objets sur les marches
 - Sécuriser les escaliers et couloirs par une rampe adaptée
- **Les sols :**
 - Etre vigilant aux revêtements des sols qui ne doivent pas être glissants (carrelage, parquet ciré, ...)
 - Eviter les tapis et carpettes
- **La salle de bain :**
 - S'équiper de tapis antidérapants (à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire et douche)
 - Préférer une douche sans marche à une baignoire
 - Être particulièrement vigilant en marchant avec les pieds mouillés
 - S'équiper de barres d'appui
- **Axes de circulation :**
 - Dégager les axes de circulation, en évitant les obstacles (chaises, petits meubles, fils de téléphone, ...)

L'habillement

- Avoir des chaussures adaptées, confortables et à votre taille
- Préférer des vêtements pas trop longs pour éviter de se prendre les pieds dedans (robes de nuit, pantalons sans ourlets...)

Les déplacements à l'extérieur

- Être vigilant aux différences de niveau lors de vos déplacements (trottoirs, marche du perron, marche à la sortie des bus...)
- D'une manière générale, et notamment dans les transports en commun, avoir les deux mains libres pour pouvoir se tenir plus facilement (sac à main, sac de courses...)
- S'aider d'une canne ou d'un déambulateur si besoin

Aides financières possibles pour l'aménagement de l'habitat

Contactez CLELIA (03.20.89.65.35 ou contact@clic-clelia.fr)

Les conseils de CLELIA

- **Toute chute, même sans conséquence physique, doit être signalée à son médecin traitant.**
- La pratique d'une activité physique régulière permet de limiter un vieillissement prématuré de l'organisme (marche à pied, aquagym sénior, gym douce, ...)
- Si vous avez un système de téléalarme (médaillon, bracelet, ...), portez-le dès le réveil

Apprendre à se relever en cas de chute

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester à terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive à certaines personnes car elles ne savent pas comment faire pour se remettre debout. Voici quelques conseils. N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.



1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé



2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut



3 Relevez-vous en prenant appui sur les deux coudes et sur le genou



4 Mettez-vous à quatre pattes



5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur

Consultation «chutes»

- Elle est ouverte à toutes les personnes âgées «chuteuses» ou à haut risque de chutes
- Elle permet de réaliser une évaluation complète :
 - Interrogatoire du patient et de son entourage
 - Examen physique et fonctionnel
 - Evaluation environnementale
- Il est nécessaire de passer par **le médecin traitant** pour qu'il puisse vous orienter vers un centre de consultation «chutes»
- Adresses :
 - CHI «Le Molinel» - Tél : 03.20.89.65.65
 - Centre Gériatrique «Les Bateliers» - Tél : 03 20 44 45 82
 - CH Tourcoing - Tél : 03 20 69 49 49
 - CH Roubaix - Tél : 03 20 99 31 31



Le transport accompagné

Qu'est-ce que le transport accompagné ?

Quand l'âge avance, il devient parfois difficile voire impossible de se déplacer seul(e). Outre le recours à la famille ou les amis, le transport accompagné est particulièrement adapté aux personnes âgées présentant des difficultés pour se déplacer.

Le transport accompagné est réalisé par un service d'aide à la personne, avec du personnel qualifié. L'intervenant prend en charge la personne âgée, pour l'intégralité de son déplacement

Il existe des dispositions particulières en cas d'utilisation de fauteuil roulant.

Pour quels types de transport ?

Le transport accompagné est adapté pour une multitude de transports, qu'ils soient ponctuels ou réguliers : les courses, les rendez-vous médicaux, pour rendre visite à un membre de la famille, ou simplement pour vous promener. Il peut s'agir d'un accompagnement à pieds, ou d'un transport véhiculé.

En outre, des liens sont possibles avec la SNCF et les aéroports.

Quels financements sont possibles ?

L'APA

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut financer en partie, sous conditions, le recours à ces services.

Caisses de retraite

Rapprochez-vous de votre caisse de retraite pour voir les modalités de financement du transport accompagné

Renseignements

Contactez CLELIA (03.20.89.65.35 ou contact@clic-clelia.fr) ou le CCAS de votre commune.