

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

PRÉVENIR LES CHUTES : UN ENJEU DE L'AUTONOMIE

Suite à l'observation du vieillissement, et de l'augmentation du nombre de seniors ayant pour habitudes des activités de loisirs mais n'y associant, ou très peu, d'activités ciblées dans le domaine de l'entretien physique ou de la prévention des chutes, le CIAS du Chotelais a voulu agir. En effet, il s'est avéré important d'apporter des outils aux seniors en matière de mobilité physique, d'équilibre pour éviter la chute, mais aussi des outils pour se relever d'une chute, cette dernière ayant de graves conséquences physiques (perte de mobilité, diminution de l'activité physique, baisse de l'équilibre) et psychologiques (angoisses, peur de tomber) afin de maintenir une qualité de vie tout au long du vieillissement.

DES ATELIERS COMPLETS

Dans un premier temps, le CIAS a évalué les besoins en élaborant un questionnaire auprès du public ciblé et en étudiant les réponses obtenues, puis a pris contact avec un professionnel en lien avec la thématique : une psychomotricienne qui sera l'intervenante et la coordinatrice de l'activité.

Ensuite, l'atelier a été présenté aux résidents, en expliquant son intérêt et son importance. Les ateliers se sont fait en groupes de dix personnes, à raison d'une séance d'une heure tous les 15 jours. Les séances sont composées d'activités d'intensité croissante avec comme thèmes abordés : l'équilibre, la prise de conscience des tensions corporelles, respiration, transfert de poids corporel, sensibilité plantaire, rotations du buste, enroulement et déroulement de l'axe corporel, pas et enjambement, ajustement postural, renforcement des repères corporels, importance du regard dans la prise d'information et les changements de direction, régulation tonique, travail de détente et de respiration, travail avec les mouvements lents et amples.


CHOlet
agglomération

CIAS du Chotelais

Ville Amie des Aînés depuis 2018
Agglomération du Chotelais (49)

OBJECTIFS :

- Maintenir l'activité physique, la mobilité articulaire, le capital musculaire et osseux luttant ainsi contre la raideur des articulations.
- Soutenir et entretenir l'équilibre diminuant naturellement avec l'âge.
- Entretenir les repères temporo-spatiaux.
- Lutter contre le risque de chute et complication en résultant (voir le décès).
- Rompre l'isolement social.
- Contribuer au mieux-être physique et psychologique.

PRATIQUE :

- Organisation d'ateliers sur la prévention de chutes dans une résidence autonomie.
- Recherche d'un intervenant compétent.
- Communication sur l'atelier auprès des résidents.
- Mise en place de séances d'une heure tous les quinze jours sur différents thèmes.

UN BILAN POSITIF ET UN LIEN SOCIAL RENFORCÉ

Le nombre de personnes bénéficiant de l'activité est croissant tout au long des séances et ces dernières ont été sensibles aux thématiques abordées. Les conseils et outils transmis sont bien saisis par les personnes. Un questionnaire d'évaluation de l'activité est en construction mais les premiers retours sont positifs. L'objectif de lutte contre isolement est atteint en favorisant le contact durant ces ateliers pour des personnes isolées. Les repères temporo-spatiaux sont entretenus. Le sentiment de sécurité est retrouvé, la confiance en soi est améliorée. Il a été noté également qu'un sentiment d'entraide entre les personnes bénéficiaires devenait plus quantifiable : le lien crée, le sentiment d'appartenance liée à une problématique commune a renforcé les liens sociaux et amicaux au sein de la résidence. Un livret reprenant les principes de la prévention des chutes est remis à chaque participant : importance du chauffage, exercices d'automassages quotidiens, principes d'aménagement du domicile... L'équipe d'encadrement reste disponible au quotidien pour tout conseil ou amélioration en cas de besoin.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme l'Agglomération du Chotelais, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com