

Continuer à faire ce que vous aimez en toute sécurité

↳ Nos conseils pour éviter les chutes.



J'agis dans mon quotidien pour prévenir le risque de chute

1

Je fais de l'activité physique adaptée

LES BONS CONSEILS

Toute activité physique est bonne !
(marche, jardinage, gym...)

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé à partir de 65 ans :

- Je limite le temps passé assis dans la journée.
- Au cours de la semaine, je pratique au moins 1h15 d'activité physique d'endurance à intensité soutenue (monter les escaliers rapidement, faire du step, vélo d'appartement) ou 2h30 d'activité physique d'endurance à intensité modérée (danse de salon, monter les escaliers, yoga, marche nordique, jardiner).
- Je pratique 3 fois par semaine des exercices d'équilibre et de prévention des risques de chutes.
- Je pratique 2 fois par semaine des exercices de renforcement musculaire.





Les précautions à prendre :

- Adapter l'activité physique réalisée
- S'hydrater régulièrement
- Commencer progressivement



QUI CONTACTER ?

→ **Coordination Départementale du Sport Santé d'Indre-et-Loire :**

07 56 41 14 21

sportsante.indreetloire@franceolympique.com

→ Au sein de la **Maison départementale Sport Santé**, vous pourrez :

- Être accompagné gratuitement dans la recherche d'une activité physique adaptée à sa santé, à ses besoins et à ses envies.



→ **L'annuaire régional sport santé Centre-Val de Loire :** <https://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr/>



→ **Le site Pour bien vieillir** qui recense des ateliers près de chez vous : <https://www.pourbienvieillir.fr/>

→ **Le Centre Communal d'Actions Sociale (CCAS) de votre commune.**



2

Je fais attention à mon alimentation

LES BONS CONSEILS



- Je ne fais pas de régime ! Sauf sur prescription médicale uniquement sur court terme et à réévaluer.



- Aucun interdit, je privilégie une alimentation variée et équilibrée.

- Jeûne maximum 12 h.



- Féculents à chaque repas, privilégier les protéines pour éviter la fonte musculaire, et les produits sucrés c'est de préférence en fin de repas.



- Penser à bien boire (1 à 2 litre d'eau par jour).

En cas de perte d'appétit :

- Fractionnement (petits volumes de repas)
- Enrichissement de la nourriture (augmentation de l'énergie sans augmenter le volume)
- Textures adaptées (aliments moins durs)



QUI CONTACTER ?

➔ Dénutrition ? Un doute ? Parlez-en à **votre médecin traitant** il peut vous proposer de faire un diagnostic :

<https://www.iedm.asso.fr/wp-content/uploads/2020/01/MNA.pdf>



➔ **Guide d'action pour lutter contre la dénutrition :**

<https://www.luttecontreladenutrition.fr/ressource/guide-daction-pour-les-proches-aidants-pour-lutter-contre-la-denutrition>

3

Je sécurise mon logement

LES BONS CONSEILS



- S'équiper d'aides techniques adaptées.
- Installer un système de téléassistance.



- Réfléchir à l'adaptation de mon logement et envisager peut-être certains travaux.



Pour aller plus loin : le flyer « La téléassistance : pour qui, pourquoi, comment ? »



QUI CONTACTER ?

Où trouver les entreprises de téléassistance ?

<https://www.touraine.fr/mes-services-au-quotidien/seniors/vivre-chez-soi.html>

Qui peut m'aider ?

Vous pouvez faire appel à un ergothérapeute pour :

- des préconisations d'aides techniques,
- des conseils en aménagement de logement,
- un apprentissage/formation des aidants pour les transferts.



Certaines caisses de retraites prennent en charge financièrement le bilan d'ergothérapie à domicile.

Où trouver un ergothérapeute ?

- Annuaire des ergothérapeutes libéraux | SYNTEL ERGOLIB
- Ergothérapeute Indre-et-Loire : Prenez rendez-vous en ligne | Doctolib

Je peux demander à être accompagné par SOLIHA (02 47 36 25 50) et ARTEMIS (02 47 33 18 88) pour la Métropole de Tours :

- Aide les propriétaires dans le montage de leur projet de travaux.
- Conseils personnalisés : visite à domicile et diagnostic.
- Aide à la décision : solutions techniques, plan de financement prévisionnel (ANAH, ma prime adapt').
- Constitution de dossiers de demande de subventions et suivi du paiement des subventions.

Retrouver d'autres acteurs présents sur le département qui interviennent pour l'aménagement du logement :

[Aménagement du logement : les initiatives](#)
[| Plan antichute centre Val de Loire](#)

Le risque de chute... ça se détecte !

Détecter les risques, c'est agir avant qu'il ne soit trop tard. Des outils simples et gratuits existent pour faire le point sur votre santé.

ICOPE

Tous les 4 à 6 mois à partir de 60 ans.

Avec le test ICOPE je repère d'éventuelles difficultés sur 9 fonctions qui me permettent de continuer à faire le plus longtemps possible ce que j'aime faire et ce que j'ai envie de faire : mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition, continence urinaire, lien social et le soutien aux aidants.

Le test dure 10 minutes. Il est gratuit et peut être réalisé de différentes façons : soit seul (ou avec l'aide d'un proche) sur l'application «**ICOPE et Moi**» ou sur icope-et-moi.fr, soit par un professionnel formé autour de vous (un médecin, un infirmier, un pharmacien, un kinésithérapeute).



www.sante.fr





MON BILAN PRÉVENTION

C'est l'occasion de faire le point sur mes habitudes de vie et mon environnement avec un professionnel de santé.

Comment ça marche ?

1. Je prend rendez-vous avec le professionnel de santé de mon choix. Mon bilan prévention peut être réalisé par votre médecin, votre infirmier, votre pharmacien ou votre sage-femme.
2. Faites le point sur votre santé et bénéficiez de conseils personnalisés.
3. Remplissez avec le professionnel de santé votre Plan personnalisé de prévention et, en cas de suivi, il vous oriente vers les professionnels ou structures adaptés.
4. Je fais le bilan calmement.



Mon espace santé

<https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>

Les bilans de prévention aux âges clés de la vie **18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans, 70-75 ans** sont pris en charge à 100% par l'Assurance maladie pour tous les assurés sociaux, sans avance de frais.

REVUE DE MÉDICATION

Avec l'avancée en âge, les médicaments prescrits et/ou pris en automédications peuvent ne plus avoir le même effet ou rentrer en interaction entre eux. Je fais le point régulièrement sur l'ensemble de mes traitements et/ou à chaque nouveau traitement.

Pour toutes ces solutions, des financements existent !

Rapprochez-vous de votre caisse de retraite et/ou de votre mutuelle de santé ou du Conseil départemental dans le cadre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA).

Retrouver tous les sites internet utiles :



- Site du [Ministère de la Santé](#) pour les personnes âgées

- Site [Pour bien vieillir](#)



- [Annuaire régional sport santé Centre-Val de Loire](#)

- [Guide sur l'alimentation et la nutrition](#)



- [L'aménagement du logement : les initiatives | Plan antichute centre Val de Loire](#)



- [Les aides techniques : les initiatives | Plan antichute centre Val de Loire](#)

- [Mon bilan prévention : 60 à 65 ans](#)



- [Mon bilan prévention 7 : 0 à 75 ans](#)



- [ICOPE : la Foire à Questions des séniors](#)

- [ICOPE : flyer](#)



Pour en savoir plus sur le Plan antichute des personnes âgées :
[Plan antichute en Centre-Val de Loire](#)