

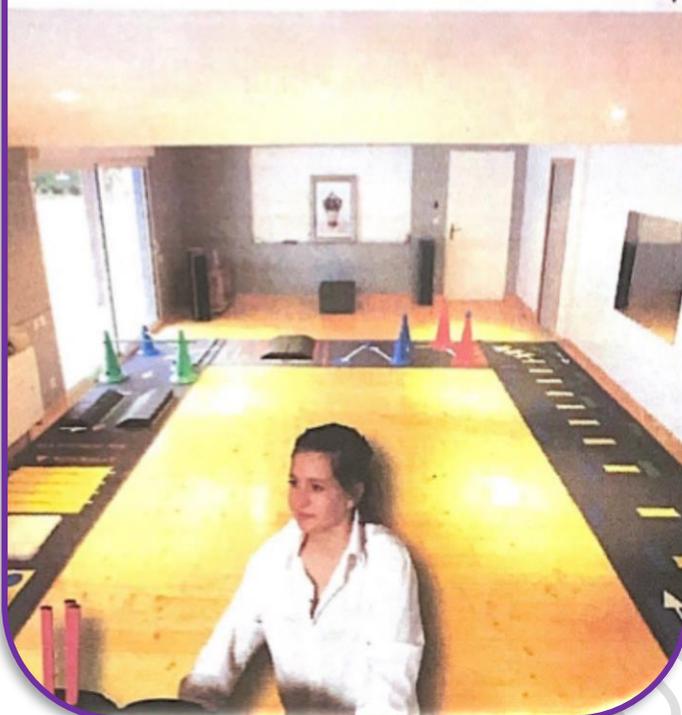
Mieux vieillir chez soi



EQUILIBRE



Le parcours de marche DM3®



Le parcours de marche DM3®

Le parcours de marche DM3® permet de prendre conscience des divers mouvements nécessitant un équilibre.

L'équilibre nous est utile dans la vie de tous les jours :

- Marcher (marche avant).
- Ouvrir une porte (marche arrière).
- S'asseoir (marche arrière).
- S'approprier les espaces (marche latérale).
- Ramasser un objet au sol (ramassage progressif).
- Travailler les réflexes parachutes (équilibre sur un pied).
- Franchir un obstacle au sol (enjambement).

Le contenu entre parenthèse reprend ce qui peut être travaillé avec le parcours de marche DM3®.

L'équilibre permet de lutter contre l'effet de la pesanteur.

C'est une boucle réflexe entre le système nerveux, les muscles, l'oreille interne et la vue. Si l'un de ces éléments ne fonctionne plus correctement, des troubles de l'équilibre peuvent alors apparaître.

Il existe deux types d'équilibre : l'équilibre statique (qui consiste à rester immobile) et dynamique (c'est-à-dire en mouvement).

Les aides techniques à l'équilibre

Aides techniques pouvant pallier le manque d'équilibre : canne, cadre de marche, déambulateur/rollator, fauteuil roulant manuel...

Pour travailler l'équilibre à la maison : se rapprocher d'associations comme « Siel bleu » qui proposent des séances d'activités physiques à domicile.

Le site internet du centre Léon Bérard propose des exercices d'activités physiques.

Le site gymdoucesenior.fr propose des vidéos d'activité physique.

Le site internet du CHU de Toulouse propose un programme d'activités physiques pour le sujet de plus de 70 ans.

RISQUE DE CHUTE



Les chutes chez les seniors augmentent avec l'âge. Les conséquences d'une chute peuvent être sérieuses et handicapantes.

La chute des personnes âgées est de plus en plus fréquente dès lors que l'âge dépasse les 65 ans et se produit principalement à domicile. Mais aussi parce que les conséquences peuvent parfois être dramatiques pour la personne âgée. Elles provoquent plus de 9 000 décès chaque année et touchent deux millions de personnes après 65 ans. Elles sont aussi la cause principale d'institutionnalisations, de perte d'autonomie et de handicap.

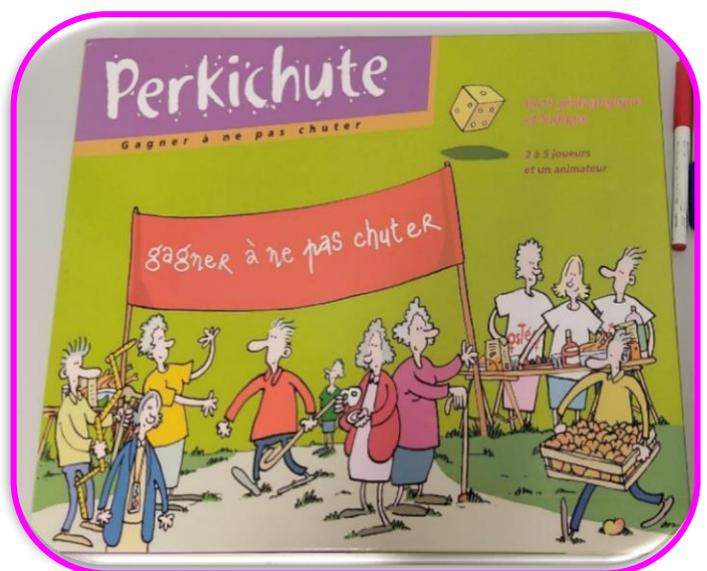
Perkichute®

Perkichute® : jeu qui vise à prévenir les chutes des personnes âgées.

L'objectif du jeu Perkichute® est de favoriser la prévention des risques de chutes des seniors.

La pédagogie ludique permet aux personnes âgées de préserver la santé physique, mais aussi de solliciter la mémoire.

Le jeu favorise un environnement convivial tout en abordant des thèmes sérieux comme la prévention des chutes, l'ostéoporose, l'aménagement du lieu de vie, l'alimentation ou encore la prise de médicaments.



MEMOIRE



Comment palier à la perte de mémoire

- Dresser des listes.
- Tenir un calendrier détaillé.
- Établir des rituels.
- Associer ou relier de nouvelles informations à celles déjà connues, comme associer le nom d'une nouvelle personne au nom d'une star de cinéma.
- Répéter les informations, par exemple répéter le nom d'une nouvelle personne plusieurs fois.
- Se concentrer sur une seule chose à la fois.
- Améliorer les capacités d'organisation, comme ranger au même endroit les objets fréquemment utilisés comme les clés de voiture.

Sites et applications

- happyneuron.fr
- Agoralude.com
- *Jeu Coach Memory! Brain trainer*
- *Cerebrum*
- *Memory Matches 2*
- *iMimic Dit*
- <https://www.nice.fr/fr/sante-et-autonomie/quizz-les-ateliers-memoire>

Il est nécessaire de consulter un médecin lorsque votre quotidien commence à être impacté ou si :

- Vos troubles de la mémoire sont répétés ou leurs fréquences augmentent.
- Vos pertes de mémoire vous gênent pour effectuer vos tâches quotidiennes (vous habiller, cuisiner, ranger...).
- Votre parole est moins fluide.
- Vous perdez des objets ou vous commencez à vous égarer ou à oublier votre destination quand vous sortez.
- Vous rencontrez des difficultés à lire, à jouer aux cartes, à calculer de tête.
- Vous avez du mal à comprendre certaines situations ou vous peinez à faire des projets, à structurer une idée.

De la même manière, si une personne de votre entourage présente ces symptômes, incitez-la à consulter son médecin traitant.

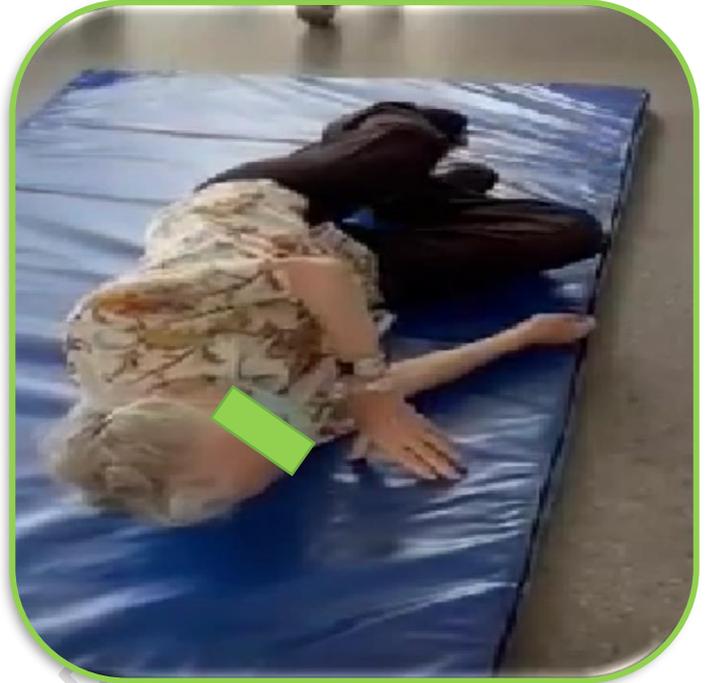
Adopter une bonne hygiène de vie

- Faites de l'exercice tous les jours pour oxygéner et stimuler l'activité du cerveau.
- Mangez une alimentation variée et équilibrée et modérez sa consommation d'alcool et de tabac.
- Ayez de longues nuits de sommeil pour améliorer la mémorisation. Les nuits écourtées avec 4 à 5 heures de sommeil sont à l'origine de troubles de la mémoire, de difficultés d'apprentissage et de somnolence diurne.
- Pensez à stimuler sa mémoire : amusez-vous avec les jeux de mots, de chiffres, de logiques et de mathématiques.
- Menez une vie active et riche en relations sociales (cinéma, rencontres avec des amis...), est essentielle et bénéfique pour votre cerveau, donc pour votre mémoire.

RELEVÉ DU SOL



Étape 1 : Reprendre ses esprits. **Souffler et prendre le temps** de vérifier qu'il n'y a pas de blessures.



Étape 2 : Plier ses genoux et joindre ses pieds. Écarter son bras.



Étape 3 : Se pencher sur le côté en rejoignant ses bras.



Étape 4 : Ramener ses jambes vers soi jusqu'à être à **4 pattes**.

RELEVÉ DU SOL



Étape 5 : Chercher un **support stable** autour de soi pour s'appuyer dessus (table, chaise, mobilier...).



Étape 6 : Rejoindre le support stable à 4 pattes afin d'éviter de se blesser.



Étape 7 : Poser son pied par terre le plus près possible du support, en position du chevalier servant. S'aider de ses bras, grâce à l'appui, afin de se **redresser**.



Étape 8 : Une fois debout, **s'asseoir au possible pour être en sécurité**.

NB : Il est nécessaire de prendre son temps afin de ne pas avoir d'étourdissement. Si vous rencontrez des difficultés, pas de panique. Soufflez et utilisez votre téléphone (ou téléalarme) afin d'appeler de l'aide.

AIDES TECHNIQUES



ENFILE-BAS

Quelle est sa fonction ?

- Pouvoir enfile bas ou chaussette de compression avec un moindre effort.

Comment choisir son enfile-bas ?

- Privilégier les enfiles-bas avec poignées télescopiques limitant la flexion du tronc (l'action de se pencher).

Comment utiliser son enfile-bas ?

- Se référer à la notice.

Budget ?

- À partir de 35 euros.

BANDES ANTIDÉRAPANTES

Quelle est sa fonction ?

- Limiter les risques de chutes.

Où les positionner ?

- Positionner les bandes au fond d'une baignoire ou d'une douche.
- Positionner les bandes au niveau des nez de marches dans les escaliers.

Comment les positionner ?

Dans la salle de bain :

- Positionner les bandes perpendiculaires à la station assise/debout.
- Espacer les bandes afin de couvrir une zone plus importante.
- Nettoyer correctement la surface avant de coller les bandes afin d'obtenir une meilleure adhésion.

Budget ?

- À partir de 10 euros les 30 bandes.



AIDES TECHNIQUES



BARRES D'APPUIS

Quelle est sa fonction ?

- Permet d'avoir un point d'appui supplémentaire.
- Permet de se relever plus facilement d'une baignoire ou d'un WC.

Où la positionner ?

- Positionner les barres d'appuis au niveau de la baignoire, près du WC.

Comment la positionner ?

- La hauteur de positionnement diffère selon les individus et selon le matériel.
- Ne pas hésiter à se rapprocher d'un professionnel

Comment choisir sa barre d'appuis ?

- Privilégier les barres d'appuis qui se fixent au mur par rapport aux barres à ventouses dont le maintien n'est pas garanti. Privilégier les barres en plastique avec des rainures.

Budget ?

- À partir de 15 euros la barre d'appuis.



BARRE LATÉRALE DE LIT

Quelle est sa fonction ?

- Permet le passage d'une position allongée à une position assise au bord du lit en autonomie.

Comment la positionner ?

- Positionner la barre de lit du côté souhaité.
- En présence de sangles supplémentaires : les accrocher au niveau du sommier.
- Dans le cas d'un lit classique : la placer entre le sommier et le matelas.
- Dans le cas d'un lit médicalisé : la placer entre le sommier et le matelas ainsi qu'au-dessus du relève-buste.

Budget ?

- À partir de 50 euros.



AIDES TECHNIQUES



CANNE

Quelle est sa fonction ?

- Pouvoir se déplacer plus facilement en palliant les problèmes d'équilibre.

Comment choisir sa canne ?

- Privilégier une canne tripode pour plus de stabilité.
- Privilégier une canne pliable pour ceux qui veulent plus de praticité.
- Choisir un embout antiglisse.

Comment régler sa canne ?

- Dans la mesure du possible se rapprocher d'un professionnel compétent.
- Sinon la régler au niveau du grand trochanter (ce terme correspond généralement au pli du poignet représenté par une bosse quand le bras est tendu le long du corps).

Conseils ?

- La canne s'utilise du côté opposé à lésion.
- Le patin se change quand celui-ci commence à se détériorer.

Budget ?

- Certaines cannes sont soumises à prescription médicale.

PLANCHE DE BAIN

Quelle est sa fonction ?

- Faciliter l'entrée et la sortie du bain.
- Limiter les risques de chutes en permettant à l'utilisateur de s'asseoir lors de la toilette.

Comment choisir sa planche de bain ?

- Vérifier le poids maximal supporté.
- Vérifier la compatibilité avec la baignoire au niveau de la taille de celle-ci.
- Préférer une planche avec 4 patins de fixation pour plus de stabilité.
- Préférer une planche avec un revêtement antidérapant ainsi qu'une poignée.

Où la positionner ?

- La planche de bain doit être placée sur les rebords de la baignoire, la poignée vers le mur.
- Les patins doivent être réglés contre les parois de la baignoire afin que la planche soit stable et fixe.

Budget ?

- À partir de 35 euros.



Ce livret est un résumé des interventions « Mieux vieillir chez soi » qui ont eu lieu le 01 et 02 juin 2022 au sein de la commune de Lay-Saint-Christophe (54).

Il a été conçu et écrit par un groupe d'étudiants en ergothérapie de l'Institut de Formation en Ergothérapie – Lorraine Champagne-Ardenne (IFE-LCA). Il est le fruit de travaux de recherches et d'expériences issus de nos parcours professionnels.

Ce livret est à but informatif et ne peut se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

La liste des aides techniques est non exhaustive. Elle est fournie à titre d'illustration et présente une sélection parmi les aides techniques les plus utilisées. Certaines aides techniques sont soumises à prescription médicale, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant.

Merci aux membres du CCAS de la ville de Lay-Saint-Christophe pour leur confiance et d'avoir mené à bien ce projet.

Merci aux référents de l'IFE-LCA de nous avoir permis de travailler sur ce projet.