

LA PRÉVENTION DES CHUTES REPOSE SUR UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE

Avec le programme Parachute, l'équipe de soins de gériatrie travaille ensemble pour

- ~ évaluer votre situation
- ~ repérer les facteurs de risque
- ~ proposer des solutions adaptées à chacun

Composition de l'équipe de soins

Médecin, infirmier(e), kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, assistante sociale, diététicienne et autres professionnels selon les besoins.



EN PRATIQUE

- ~ Après une première évaluation personnalisée, nous proposons des séances collectives, de façon hebdomadaire durant 8 semaines
- ~ Chaque séance dure 1h15 et comprend
 - une partie théorique avec un thème spécifique
 - une partie pratique avec des exercices adaptés
- ~ Les modalités pratiques (horaires, prix...) sont communiquées lors de l'inscription
- ~ Les séances se déroulent au 3^e étage dans l'unité de gériatrie (route 93)

COMMENT S'INSCRIRE ?

- ~ via le service de gériatrie au 04 374 73 87 en mentionnant le programme Parachute
- ~ via votre médecin généraliste ou sur ses conseils



Le programme Parachute,

- éducation et accompagnement
- réduire des risques de chute
- garder votre mobilité en toute confiance
- **pour les personnes âgées de 75 ans et plus**

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC Hermalle
rue Basse Hermalle 4
4681 Hermalle /s Argenteau

Service de gériatrie
Programme Parachute
04 374 73 87
3^e étage ~ route 93

Les informations contenues dans cette brochure sont mentionnées à titre strictement indicatif et sont toujours susceptibles de modifications.

CHC Clinique CHC
HERMALLE

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé **move**

LE PROGRAMME PARACHUTE

- bouger en confiance
- réduire les risques de chute
- pour les personnes âgées de 75 ans et plus



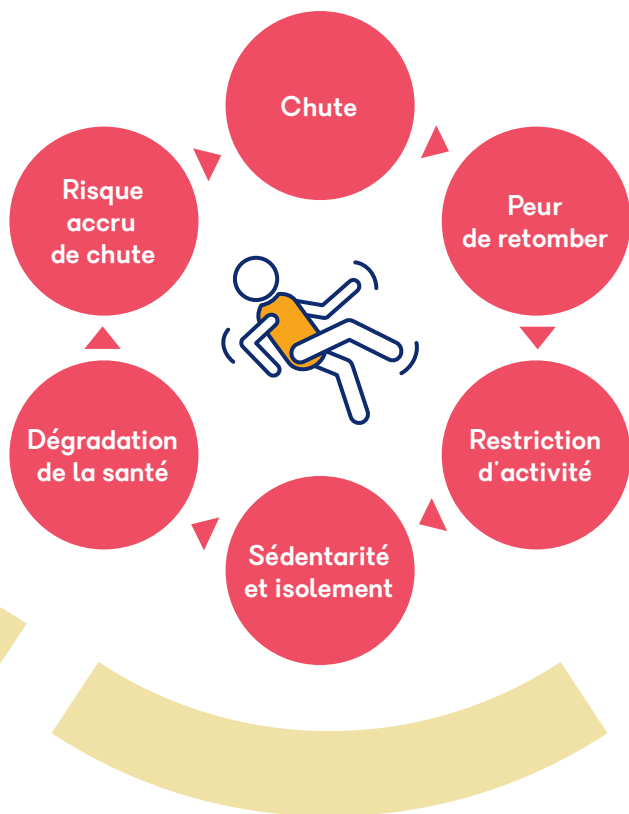
CHC Clinique CHC
HERMALLE

LES CHUTES, UN RISQUE RÉEL MAIS PAS UNE FATALITÉ

Avec l'âge, il arrive plus souvent de perdre l'équilibre et de chuter. Une chute peut entraîner des blessures, rendre certains gestes plus difficiles et diminuer l'autonomie.

Une chute peut aussi provoquer une appréhension qui amène à bouger moins, à sortir moins souvent, et parfois à s'isoler. La sédentarité fragilise encore davantage les muscles et augmente le risque de retomber.

Les conséquences peuvent être physiques, mais aussi pratiques ou financières (soins médicaux, hospitalisation, aide, aménagement du logement).



POURQUOI LES CHUTES SURVIENNENT-ELLES ?

Elles sont souvent liées à plusieurs facteurs qui se combinent :

- ~ **Le corps change** : vue moins précise, muscles moins forts, articulations plus raides (arthrose), marche moins stable
- ~ **Certaines maladies ou traitements** : troubles cardiaques, neurologiques, métaboliques (diabète), ou médicaments pouvant influencer l'équilibre
- ~ **L'environnement** : tapis, fils au sol, éclairage insuffisant, chaussures inadaptées, aides techniques mal réglées, logement peu sécurisé

Pourtant, il existe des solutions simples pour rester actif et en sécurité. Le programme Parachute propose un programme d'éducation et d'accompagnement pour vous aider à réduire les risques de chute et à garder votre mobilité en toute confiance.



LE PROGRAMME PARACHUTE : UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Le programme s'adapte à chaque personne.

Après un bilan global, l'équipe vous propose des actions simples et personnalisées :

- ~ **des exercices doux et progressifs** pour améliorer l'équilibre, la force et la marche, se sentir plus stable et apprendre comment se relever en cas de chute
- ~ **des conseils pour sécuriser votre domicile** : repérer les petits dangers et proposer des solutions simples et pratiques
- ~ **un point sur vos traitements** avec le médecin pour vérifier qu'aucun n'augmente le risque de chute
- ~ **un ajustement des aides techniques** (cane, déambulateur, chaussures, lunettes...) pour qu'elles soient vraiment utiles et adaptées
- ~ **des recommandations pour rester actif en toute sécurité**, car bouger régulièrement entretient les muscles et la stabilité
- ~ **un accompagnement nutritionnel**, notamment pour maintenir une bonne force musculaire
- ~ **un soutien pour retrouver confiance**, et surmonter la peur de retomber

Tout est fait **avec vous**, à votre rythme, pour vous aider à rester autonome, en sécurité et confiant dans vos déplacements.