

Parcours éducatif “Para-Chutes”

Objectif

Plusieurs ateliers centrés sur la chute ou le risque de chute ont été créés pour vous permettre d'enrichir :

Votre savoir, savoir faire et votre savoir être, ceci afin de préserver ou d'améliorer votre qualité de vie.

Organisation

Le programme s'organise en sept ateliers sur sept semaines, les vendredis de 14 heures à 16 heures au rez-de-chaussée de la Clinique Gériatrique du Centre Hospitalier du Quesnoy.

L'équipe

Elle se compose de :

référent : Docteur Rachèle CIUPA, gériatre
*des professeurs d'Activités Physiques Adaptées,
des ergothérapeutes,
des diététiciennes,
un kinésithérapeute,
un infirmier,
un pharmacien.*

“Para-Chutes”

Consultation chute

Parcours éducatif collectif

7 ateliers

- ▶ Mes facteurs de risque de chute
- ▶ Automédication, je fais attention
activité physique : équilibre
- ▶ Je connais mon traitement
activité physique : relevé du sol et transferts
- ▶ Souliers adaptés, équilibre assuré
activité physique : aide à la marche et souplesse
- ▶ Bien manger pour moins chuter
activité physique : endurance
- ▶ Je prends soin de mes os
activité physique : renforcement musculaire
- ▶ J'adapte mon domicile

Consultation de suivi à 6 mois



Equipe d'intervenants

Renseignements et inscription

Secrétariat de la Clinique gériatrique

Tél : 03 27 14 92 55



Centre hospitalier
Le Quesnoy

90 rue du 8 mai 1945, BP 20061
59530 Le Quesnoy



PREVENTION DES CHUTES

“PARA-CHUTES”

échanges, conseils et activités physiques

J'ai plus de 60 ans, Je chute
J'ai peur de chuter
Je contacte...



Centre hospitalier
Le Quesnoy