

## Différents professionnels dans ce programme

Diététicienne  
Psychologue  
Sophrologue  
Pharmacienne  
Infirmière  
Médecin  
Professeur d'activités  
physiques adaptées

Les rendez vous auront  
lieu le :

Lieu de la consultation  
avec l'infirmière:  
1er étage de la maison  
Galaup  
Au dessus de la CPAM  
2 Av Bouloc Torcatis  
81400 CARMAUX

## Prévenir les chutes



## CONTACTEZ-NOUS

**Pôle Prévention  
Promotion et Parcours  
en Santé**

05.63.80.10.35

0805280107 (N° vert)

**Adresse : 2 bouloc  
torcatis  
81400 carmaux**



**FilierIS**  
la santé en action

# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## ➔ Pour qui ?

Il est destiné aux personnes de plus de 75 ans qui sont déjà tombés ou qui souhaitent éviter de chuter, car on estime qu'1 personne sur 2 de plus de 80 ans va tomber au moins une fois dans l'année !

## ➔ Le programme :

- Un diagnostic éducatif avec l'infirmière pour évaluer vos besoins et adapter un programme personnalisé.
- Les 5 ateliers
- La synthèse

## LES 5 ATELIERS :

- 1 : Chuter ? pourquoi ?



- 2: Entretenir mes capacités



- 3 : Équilibrer mes repas
- 4 : Prévenir la chute
- 5 : Échanger avec le groupe



## OBJECTIFS :

- Connaître ses facteurs de risques
- Connaître le lien entre l'activité physique et l'équilibre
- Équilibrer ses repas pour maintenir sa masse osseuse et musculaire
- Aménager son environnement
- Appréhender ses peurs face à la chute.

