

PLAN ANTICHUTE **DES PERSONNES ÂGÉES**

Normandie



WEBINAIRE DE PRÉSENTATION CAMPAGNE DE COMMUNICATION

« IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER ! »

29/03/2024

Dr Carole Garcès, ARS Normandie

Marine Le Roux et Léane Sorel, Gérotopôle de Normandie



LE PLAN TRIENNAL ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES

2022-2025

En France, chaque année, 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans sont responsables de 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès.

- 1 personne sur 3 de + 65 ans chutera dans l'année
- 1 personne sur 2 de + 85 ans chutera dans l'année

L'objectif du plan antichute:

Réduire de 20 % le nombre de chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation des personnes de plus de 65 ans sur 3 années

Les axes du plan antichute:

AXE 1
SAVOIR REPÉRER LES RISQUES
DE CHUTE ET ALERTE



AXE 2
AMÉNAGER SON LOGEMENT
ET SORTIR EN TOUTE SÉCURITÉ



AXE 3
DES AIDES TECHNIQUES
À LA MOBILITÉ FAITES POUR TOUS

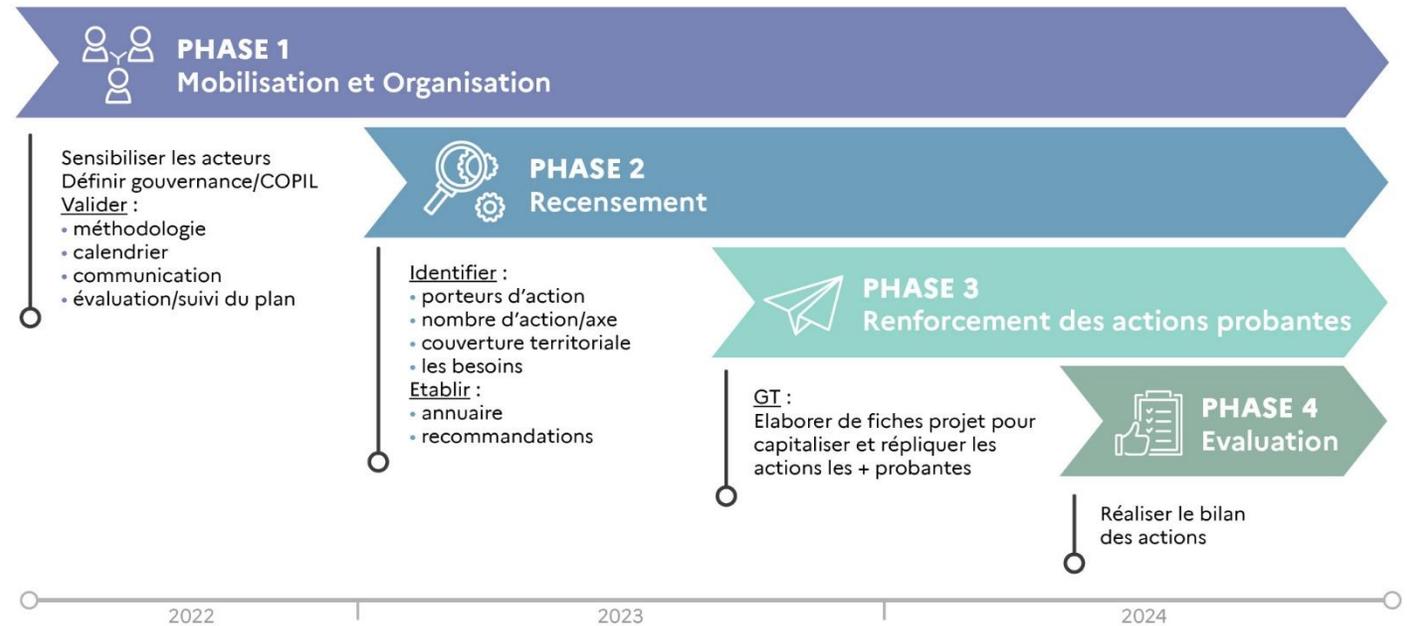
AXE 4
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
MEILLEURE ARME ANTICHUTE

AXE 5
LA TÉLÉASSISTANCE POUR TOUS

AXE TRANSVERSAL
INFORMER ET SENSIBILISER,
FORMER ET IMPLIQUER
LES ACTEURS AU PLUS PRÈS
DU TERRAIN



La mise en œuvre en région Normandie:



Nécessite de mobiliser les acteurs autour d'un plan d'action

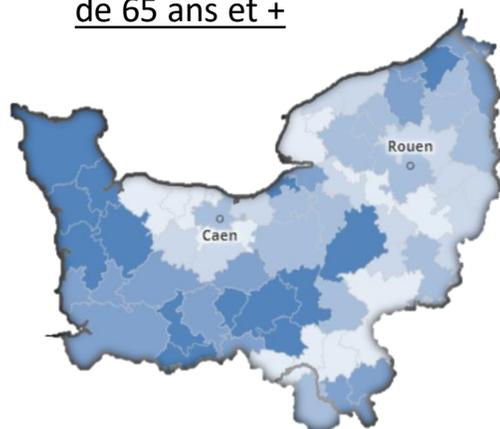
EPIDEMIOLOGIE REGIONALE DES CHUTES

UNE SITUATION DEGRADEE EN NORMANDIE

➔ De nombreux acteurs impliqués et des actions organisées concernant la prévention de la chute, et pourtant...

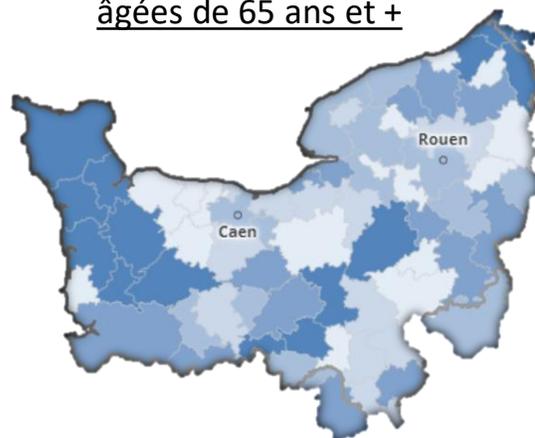
Des disparités territoriales face au risque de chute

Taux de chute pour 1000 personnes âgées de 65 ans et +



22,786 25,488 29,014 34,239

Taux de décès pour chute pour 1000 personnes âgées de 65 ans et +



1,515 1,672 2,146 2,702

Sources ARS: PMSI 2021

Evolution défavorable en Normandie

Territoire	Population des + 65ans	Nombre de patients + 65 ans hospitalisés pour chute	Taux d'hospitalisation pour chute des + 65ans, pour 1000 personnes de + 65 ans	Taux de décès suite à une chute des + 65 ans, pour 1000 personnes de + 65 ans
FRANCE 2021	13 042 257	299 253	22,94	1,6
NORMANDIE 2021	705 974	19 505	27,63	2,09
NORMANDIE 2022	702 185	20 698	29,48	2,15

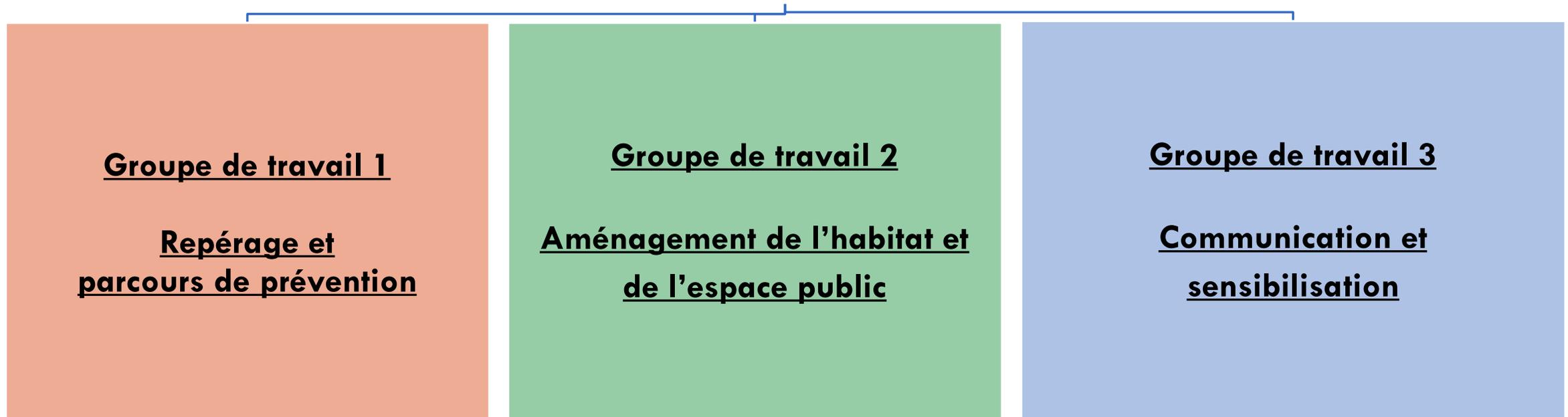
Sources ARS: PMSI 2021/2022

LES ACTIONS EN COURS DE DÉVELOPPEMENT

2022-2025

L'analyse du recensement des actions de prévention des chutes réalisé en 2023 a permis d'identifier les besoins et les actions à développer en Normandie.

Ces actions sont coconstruites au sein de groupes de travail régionaux.



LE GT 3: COMMUNICATION/SENSIBILISATION

L'objectif principal du GT

Sensibiliser les personnes âgées, le grand public, les professionnels intervenant auprès des personnes âgées

Les membres du GT



CONSTRUCTION CAMPAGNE DE COMMUNICATION

GT 3 PLAN ANTICHUTE

Constat: Nombreuses chutes, parfois banalisées ou cachées

→ Alors qu'il existe des moyens d'agir!

Objectifs de l'action

- Interpeler, faire parler de la chute dans l'espace public, inciter à l'échange
- Contexte multifactoriel de la chute, inciter aux actions multi-domaines
- Messages non stigmatisants
- Messages positifs, comportements favorables
- Pouvoir d'agir, la chute n'est pas une fatalité
- Engager à se tourner vers les acteurs de territoire de proximité

Méthode de construction

- Collaborative
- Réalisée par des professionnels de terrain
- Avis des personnes concernées
- Soutien du service communication de l'ARS et du Gérontopôle
- Diffusion: on a besoin de vous tous !

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES Normandie

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Normandie

Gérontopôle
Seine-Estuaire NORMANDIE

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER,
C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !
Des solutions existent pour éviter de tomber.

Une chute n'est jamais anodine...

Elle peut en cacher une autre plus grave.

QUI CHUTE À DOMICILE ?
Tout le monde est concerné.
• 30% sont des personnes **autonomes**
• 50% sont des personnes **fragiles**

POURQUOI EN PARLER ?
• Définir des **actions de prévention** pour éviter une prochaine chute
• Retrouver l'**équilibre**, la **confiance**, être accompagné...

À QUI EN PARLER ?
• Professionnels de **santé**
• **Intervenants** à domicile
• Son **entourage** : voisins, famille, amis, aidants...

COMMENT ÉVITER LES CHUTES ?
• **Bouger** quotidiennement
• **Manger** sainement et suffisamment
• **Aménager son logement**
• Faire **surveiller sa santé** : Consultations, médicaments, vision, audition...

Assurance Maladie, agrc-arco, Carisat, Colvados, EREN, L'EUPE et Normandie, Fédération Française des Associations de Santé, Fepem, GHT, CHT, Assurance Maladie, LA MANCHE LE DÉPÂTÉ, rne, SOLIHA

EN AVRIL, PARLER DES CHUTES ET AGIR TOUS ENSEMBLE

LA CAMPAGNE DE COMMUNICATION

« Il n'y a pas d'âge pour chuter, c'est important d'en parler »

4 affiches de sensibilisation / 4 messages « multi-domaines » → diffusion d'1 affiche par semaine (+ 1 affiche générale)

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES, Normandie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

ACTIVITÉS PHYSIQUES
La solution pour ne pas tomber : des activités physiques adaptées !

LE SAVIEZ-VOUS ?
Activité physique et sport, c'est différent !

ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN
Bouger et rester actif pour maintenir ses capacités et sa mobilité

Marcher : 30 minutes par jour
Pratiquer une autre activité régulière : 15 minutes par jour

ACTIVITÉS PHYSIQUES PARTAGÉES
Lien social, Entretien de la mémoire, Plaisir

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TRAVAIL CARDIOVASCULAIRE
Le sport assis ou debout

Demander conseil à un médecin avant de reprendre une activité

CONTACTS LOCAUX
Trouver mon CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES, Normandie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

NUTRITION
Un bon coup de fourchette, le bien-être est dans l'assiette !

LE SAVIEZ-VOUS ?
Surveiller son poids 1 fois par mois : bien vieillir, ne pas maigrir !

DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS
Pour préserver des muscles forts et éviter de chuter, manger des protéines !

L'EAU, C'EST LA VIE !
Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif
 limiter la consommation d'alcool

MANGER POUR AVOIR LA PÊCHE !
Quantité, qualité, diversité pour faire le plein d'énergie !
 Calcium, vitamine D pour lutter contre l'ostéoporose

DE BONNES DENTS POUR GARDER LE PLAISIR DE MANGER
Importance de l'hygiène bucco-dentaire
 Consulter un dentiste régulièrement

CONTACTS LOCAUX
Trouver mon CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES, Normandie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

ADAPTER SON DOMICILE
La clé : anticiper !

LE SAVIEZ-VOUS ?
Conseils personnalisés gratuits : aménagements + aides financières, contactez un ergothérapeute !

Éclairages appropriés (chemins lumineux, détecteurs de mouvements etc.)

Téléassistance pour se sécuriser

Espaces de circulation dégagés, vigilance aux fils électriques et tapis

Barres d'appui, antidérapants et autres aides techniques

Sécurisation des escaliers et des accès extérieurs

Travaux d'aménagement si nécessaire : pensez-y dès maintenant !

CONTACTS LOCAUX
Trouver mon CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES, Normandie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

SURVEILLER SA SANTÉ
Avant de trébucher...consultez !
Des professionnels sont là pour vous guider.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Prenez rendez-vous pour un bilan de prévention

VOTRE ORDONNANCE CONTIENT PLUS DE 5 MÉDICAMENTS ?
Certains médicaments ou associations de médicaments entraînent des chutes
Demandez conseil

PRÉSERVER SA VUE
Baisse de vision et lunettes mal adaptées favorisent la chute
Faites surveiller votre vue au moins 1 fois par an

SURVEILLER SON AUDITION
La baisse de l'audition, même légère, augmente le risque de chute
Anticipez les bilans auditifs

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS
Chaussures et chaussons : non glissants et bon maintien
Faites-vous accompagner par un professionnel

PRÉVENIR TANT QU'IL EST TEMPS
Dépistage = repérage précoce des maladies, prise en charge anticipée
Consultez régulièrement

CONTACTS LOCAUX
Trouver mon CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

Mardi 2 avril

Mardi 9 avril

Mardi 16 avril

Mardi 23 avril

Rendre visible partout en Normandie, action collective, tous ensemble, en même temps

EN AVRIL, PARLER DES CHUTES ET AGIR TOUS ENSEMBLE

LE KIT DE COMMUNICATION

Où trouver les affiches et les outils de communication?

- Page du plan régional Normandie

[Plan régional antichute des personnes âgées](#) | [Agence régionale de santé Normandie \(sante.fr\)](#)

- Lien de téléchargement sécurisé sur la page du plan de l'ARS:

[Fichiers - Échange ARS Normandie](#)

Qu'y a-t-il dans le kit de communication?

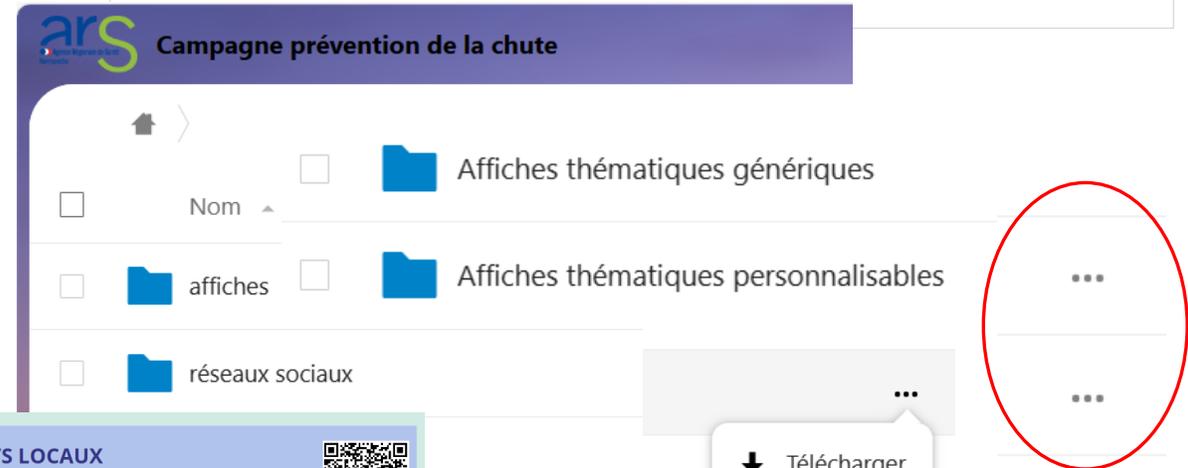
- Affiche générale
- 4 Affiches thématiques génériques
- 4 Affiches personnalisables
- Textes pour les réseaux
- Guide d'utilisation des outils de communication



Une campagne de communication dédiée

L'un des groupes de travail issu du COFIL a pour thématique la communication et développe des outils et supports d'information. Pour les consulter, cliquez ci-dessous :

[Consultez les outils de communication](#)



 **Astuce:**
Pour que la zone
de texte devienne
non modifiable

Imprimer

Total : 1 page

Imprimante

Enregistre au format PDF

➔ **A venir: newsletter trimestrielle plan antichute Normandie**

EN AVRIL, PARLER DES CHUTES ET AGIR TOUS ENSEMBLE

CONCRETEMENT, COMMENT ON FAIT?

Tous les mardis, post et mailing dans les réseaux, diffusion de l'action tous ensemble.

Ce que vous pouvez faire:

Diffuser auprès des professionnels

- ➔ Réagir et relayer post du Gérontopôle/ARS
- ➔ Transférer le mailing dans votre réseau pro: inciter à télécharger, à afficher et à rediffuser
- ➔ Poster sur votre réseau les éléments du kit communication téléchargeable

Diffuser auprès des usagers

- ➔ Télécharger l'affiche, la diffuser par mail ou autre moyen interne auprès des bénéficiaires
- ➔ Télécharger, imprimer et afficher chaque semaine l'affiche dédié
- ➔ Engager les échanges avec des usagers

Participer au challenge réseaux pour montrer la dynamique régionale et valoriser votre engagement

- ➔ Prendre en photo l'affiche affichée dans vos structures, seule ou avec des usagers, équipes,...
- ➔ Diffuser les photos sur les réseaux toutes les semaines en indiquant le **#planantichutenormandie**
- ➔ Si vous menez une action, en parler pour la valoriser sur les réseaux avec le **#planantichutenormandie**

En avril, agir tous ensemble pour diffuser la campagne et parler des chutes pour:

- Participer à la réduction de la perte d'autonomie des personnes âgées, leur permettre de rester robuste, rester dans le lieu de vie choisi, et dans le respect de leur choix de vie.
- Participer à une démarche régionale collective d'ampleur, de santé publique, d'intérêt général, pour les séniors d'aujourd'hui et de demain, adapter la société au vieillissement de la population.
- En luttant contre les chutes, plus de prévention pour moins de curatif

PLACE AUX QUESTIONS

[#planantichutenormandie](#)

CONTACTS

ARS de Normandie :

- Dr Carole GARCES :
carole.garces@ars.sante.fr
- Nasser DJEFFAL :
nasser.djeffal@ars.sante.fr

[Plan régional antichute des personnes âgées | Agence régionale de santé Normandie \(sante.fr\)](#)

Gérontopôle de Normandie:

- Marine LE ROUX :
m.leroux@gerontopole-normandie.fr 07 61 58 33 67

<https://www.gerontopole-normandie.fr/>

