



Clinique S^t Pierre
OTTIGNIES

REVALIDATION TROUBLES DE LA MARCHÉ

DE QUOI S'AGIT-IL ?

C'est un module de réadaptation/revalidation à la marche mais aussi de divers apprentissages sur les aspects d'une chute. Il est donné par le kinésithérapeute et l'ergothérapeute de l'Hôpital de Jour Gériatrique.

QUEL EST MON PRINCIPAL PROBLÈME ?

- J'ai peur de tomber ?
- Je suis tombé ?
- J'ai peur de ne pas savoir me relever ?
- J'ai des troubles de l'équilibre, des troubles de la marche ?

=> *Ce groupe est fait pour moi.*

COMMENT SE PASSE LE GROUPE CHUTE ?

- C'est un groupe de 6 personnes maximum.
- 8 Séances (durant 1 mois) : le lundi et jeudi de 14h15 à 15h30/45.
- Différents thèmes sont abordés (causes, conséquences, nutrition...).
- La séance comprend une partie théorique et une partie pratique.
- Le livret de la séance m'est remis au début de celle-ci ainsi que les exercices que je dois faire à la maison.

COMMENT Y PARTICIPER ? QUE DOIS-JE FAIRE ?

- Mon médecin traitant peut me proposer de faire un bilan à l'Hôpital de Jour Gériatrique pour diverses raisons (chute, troubles de la mémoire, perte de poids, douleur...)
- Je peux aussi proposer à mon médecin traitant une évaluation à l'Hôpital de Jour Gériatrique.
- On peut détecter mon risque de chute pendant mon hospitalisation : dans ce cas, je dois passer à l'Hôpital de Jour Gériatrique pour une consultation avec le kinésithérapeute et la Gériatre pour une évaluation de ma mobilité.
- J'effectue mon 1er passage à l'Hôpital de Jour Gériatrique pour le bilan.
- On décide avec l'équipe et moi-même de ma participation au groupe chute.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT POUR MOI DE PARTICIPER À CE GROUPE ?

Je vais aborder tous les thèmes qui touchent la chute et comprendre pourquoi je chute ou je suis à risque de tomber.

L'équipe va me donner des conseils à suivre, des exercices à faire chez moi pour marcher de façon sécuritaire et améliorer ma confiance en moi.

