

Sainte-Livrade-sur-Lot. CCAS: la reprise des ateliers



Des gestes préventifs qui peuvent sauver la vie. /PG

Une nouvelle session des ateliers de prévention des chutes mis en place par le Centre communal d'action sociale (CCAS) en partenariat avec l'association SIEL Bleu et à destination de tous les seniors de la commune a redémarré le 19 janvier. Cette activité se déroule tous les mercredis, de 9 heures à 10 heures, à la salle de danse du centre socioculturel. On estime qu'environ un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année.

Cette proportion augmente avec l'âge et varie selon le sexe.

Les femmes sont quasiment deux fois plus nombreuses à chuter que les hommes.

Les conséquences physiques et psychologiques d'une chute peuvent être importantes chez la personne âgée : diminution de la mobilité, perte de confiance en soi, limitation des activités quotidiennes et déclin des capacités fonctionnelles.

Une baisse d'autonomie générale s'installe et le maintien à domicile est mis en péril.

Enfin, elles constituent la principale cause de décès par traumatisme dans cette population.

Les programmes de prévention des chutes ont fait la preuve de leur efficacité en termes de réduction des chutes, de réduction du nombre d'hospitalisations et de limitation de la perte d'autonomie fonctionnelle.