



**bien vivre
chez soi**

Comment préparer une séance d'animation autour de l'adaptation du logement ?

Guide d'animation pour la mise en place
d'actions collectives de prévention des
chutes.



Les points à définir avant la mise en place de ma séance

#1

Qui est le public cible de mon action ?

Selon le public, le ton et le contenu de l'action doivent être adaptés.

Âge, habitudes de vie, besoins et attentes du public sur la thématique, niveau d'autonomie, rapport à la chute...

#2

Quels sont les objectifs pédagogiques ?

Choisir un ou deux objectifs réalisables et évaluables.

- ▶ **Transmettre des connaissances :** conséquences d'une chute, facteurs de risque de chute, adaptations simples à mettre en place.
- ▶ **Acquérir de nouvelles capacités/compétences :** repérer les risques à domicile.
- ▶ **Questionner les représentations sur l'adaptation du logement :** déconstruire les idées reçues pour agir sur la santé et encourager un changement.



#3

Prise en main de l'outil, préparation de l'animation

Pas besoin d'être expert mais il faut être à l'aise avec l'outil et la thématique.

Quelques idées d'objectifs pédagogiques :

- ▶ informer les personnes sur l'intérêt d'adapter son logement
- ▶ présenter différentes adaptations à mettre en place facilement dans son domicile
- ▶ faire prendre conscience des risques de chute liés au domicile
- ▶ favoriser la discussion et l'échange autour de situations de la vie quotidienne
- ▶ réfléchir sur les adaptations que les participants peuvent mettre en place chez eux (ex : mise en situation de leur domicile avec la Maison Miniature)

À vous d'imaginer d'autres possibilités en fonction de votre outil !

L'outil pédagogique n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen, il est donc important de préparer sa séance.

Quand on parle d'adaptation du logement

L'aménagement ne nécessite pas nécessairement de grands travaux, des adaptations simples peuvent suffire, il faut trouver des astuces.

- ▶ **Aborder la question de l'accès extérieur du logement** (accès à l'immeuble, à la maison)
- ▶ **Aborder le système de téléassistance**
- ▶ **Parler des aides financières et des solutions d'accompagnement**
- ▶ **Aborder les aménagements qui ne concernent pas forcément le risque de chute** comme le passage à des plaques électriques plutôt que le gaz, la mise en place de détecteurs de fumées, l'installation de volets électriques...

✓ Je sécurise les accès extérieurs :
(rampe, main courante, surface au sol)



✓ J'achète des aides techniques pour faciliter la cuisine et le repas

Couverts adaptés, ouvre-boîte automatique...



✓ Je réorganise mes placards pour faciliter l'accessibilité

✓ Je range et fixe tous les fils et câbles qui sont dans le passage

✓ Je mets en place un bon éclairage dans chacune des pièces de mon logement



✓ Je libère les espaces de circulation

✓ Je retire les tapis qui gênent la circulation

✓ Je sécurise ma baignoire/ma douche

Planche de bain, siège de douche, tapis antidérapant



✓ J'installe une chaise face à l'évier

✓ J'installe des barres d'appui

Quand on parle du risque de chute

Il est possible de sensibiliser à la prévention des chutes sans stigmatiser. Il est important de tenir compte du vécu des participants (certains ont peut-être déjà chuté).

Les facteurs de risque :

- ▶ antécédents de chute dans l'année écoulée, mauvaise acuité visuelle, troubles de l'équilibre et de la marche, chaussage inadapté, prise de médicaments, alimentation...

Les moments de la journée les plus à risque de chute :

- ▶ au réveil (risque de vertige), la digestion du midi (risque de somnolence), le soir (accumulation de la fatigue de la journée), le réveil la nuit (précipitation pour aller aux WC, manque d'éclairage).

1 chute n'est jamais anodine mais ce n'est pas une fatalité : il faut comprendre le problème et mettre en place des solutions pour éviter la répétition

Messages de prévention :

- ▶ Souligner les bénéfices d'un bon équilibre pour entretenir sa mobilité, garantir son bien-être et sa qualité de vie, inciter à l'activité physique au quotidien.
- ▶ Évoquer l'importance de l'apprentissage du relevé de sol afin de connaître ses capacités et de pouvoir réagir en cas de besoin.



L'animation

Veillez à poser un cadre bienveillant et à tenir un discours positif afin de susciter l'adhésion à l'activité. Faire un tour de table des attentes en début de séance permet ensuite d'orienter son discours d'animation.

- ▶ Prendre en compte le ressenti des participants car la thématique du logement aborde le privé et l'intime.
- ▶ Favoriser la participation de chacun et le partage d'expériences.
- ▶ Intégrer dans la séance, des temps d'information, des temps de réflexion, des temps de partage, des temps de questions/réponses.
- ▶ Être à l'écoute, ne pas chercher à imposer les solutions, chacun reste responsable de son logement et libre de ce qu'il veut mettre en place. Il faut parfois faire des compromis.
- ▶ Il n'y a pas qu'une seule solution/adaptation commune à tout le monde.

Il est important que les participants puissent s'exprimer et apprendre des expériences de chacun, ainsi que des connaissances apportées par l'intervenant/l'outil utilisé.



Idée d'expert 1 : établir un climat agréable

- ✓ **S'inclure dans le groupe**, s'asseoir autour de la table avec les participants, participer au tour de table, aux activités brise-glace, débiter l'animation en posant une question ouverte, par exemple : "Qu'évoque pour vous l'adaptation du domicile ?"
- ✓ **Proposer des denrées de convivialité** : café, thé, biscuits, eau...

Idée d'expert 2 : Intégrer de l'activité physique à l'animation

Plusieurs petites astuces permettent de rester en mouvement pendant l'animation :

- ✓ vrai/faux : je me lève quand je pense que c'est vrai, je reste assis si je pense que c'est faux,
- ✓ je vais dans le fond de la salle si je suis d'accord avec cette phrase/idée/citation, je vais vers l'entrée de la salle si je ne suis pas d'accord.



À la fin de ma séance

Il est important d'évaluer son action :

- ▶ Les objectifs sont-ils atteints ?
- ▶ Retours et ressentis des participants
- ▶ Points positifs et négatifs
- ▶ L'outil utilisé est-il adapté ?

Suite à l'action, renvoyer les participants vers les ressources du territoire, par exemple :

- ▶ groupe de prévention chute / équilibre
- ▶ Maison de la Métropole (MDM) ou autres structures pour obtenir des informations sur les aides
- ▶ prise en charge par un kinésithérapeute
- ▶ intervention d'un ergothérapeute pour évaluation personnalisée du logement

Les outils d'animation

Pour animer vos séances autour de l'adaptation du logement vous pouvez utiliser la Maison Miniature, le site Aménageons ou le Mémo Chute. Ces outils sont disponibles en ligne auprès de l'équipe Bien Vivre Chez Soi.

- ▶ **La Maison Miniature** permet de mettre en scène de manière concrète les adaptations et d'inclure facilement les participants dans les échanges.
- ▶ **Le Mémo Chute** déconstruit les idées reçues de manière ludique et permet de laisser un support de rappel aux personnes âgées.
- ▶ **Le site Aménageons** illustre plusieurs possibilités d'aménagements et d'aides techniques et permet de visiter virtuellement un appartement adapté.

bienvivrechezsoi.grandlyon.com/outils

Pour plus d'informations ou pour aller plus loin, voici quelques sites ressources :

Pour bien vieillir → <https://www.pourbienvieillir.fr/>

Soliha -> <https://www.soliha.fr/>

Pour les personnes âgées → <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

J'aménage mon logement → <https://www.jamenagemonlogement.fr/>

HAS → https://www.has-sante.fr/jcms/c_2835100/fr/reperage-des-risques-de-perte-d-autonomie-ou-de-son-aggravation-pour-les-personnes-agees-volet-domicile

Bien vivre chez soi (section outils et ressources) → bienvivrechezsoi.grandlyon.com

Contact → bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Document produit par l'équipe projet Bien Vivre Chez Soi à la Métropole. Les images et illustrations présentes dans ce document proviennent du projet Bien Vivre Chez Soi à la Métropole.

Contact

Délégation Solidarités, Habitat et Éducation (DSHE)

Pôle Personnes Âgées/ Personnes Handicapées

Projet en régie directe

bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Pour plus d'informations :

bienvivrechezsoi.grandlyon.com

Métropole de Lyon

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole