



TRINATIONALE FACHTAGUNG PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

18/04/2012 - Karlsruhe

Les Ateliers Equilibre

Die Gleichgewicht-Workshops



René MARBACH
Directeur CRAM – CRAV Alsace-Moselle

Chaque année en France, 2,5 millions de personnes de plus de 65 ans font une chute ... (chiffres H.A.S. 2005)

Ces chutes concernent :

- 33% des plus de 65 ans
- 50% des plus de 80 ans

62% des chutes ont lieu à domicile

Après une première chute, la probabilité de retomber est multipliée par 20.

In Frankreich erleben jedes Jahr 2,5 Millionen der älter als 65 Jährigen einen Sturz.

Diese Stürze betreffen :

- 33% der älter als 65 Jährigen
- 50% der älter als 80 Jährigen

62% der Stürze passieren zu Hause

Nach einem ersten Sturz erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines weiteren Sturzes um das Zwanzigfache.



Les causes intrinsèques :

Le vieillissement : mobilité réduite, troubles de l'équilibre locomoteurs et neuromusculaires, antécédents de chutes, détérioration de la vision ...

Etats pathologiques : neurologique, cardiologique

Le comportement : malnutrition, consommation d'alcool

Prise de médicaments

Innere Ursachen :

Das Altern : beschränkte Mobilität, Muskelschwäche oder sensorische Defizite, Angst vor Stürzen, Störungen des Gleichgewichts, des Sehvermögens ...

Krankheitsbedingte Ursachen : Neuropathien, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen ...

Das gesundheitliche Verhalten : schlechte Ernährung, Alkoholgenuss ...

Falschmedikation, Fehldosierung oder Nebenwirkungen von Medikamenten



Les causes environnementales :

Environnement matériel :
inadaptation du logement

L'environnement socio-familial :
isolement et absence de lien
social

Äußere Ursachen :

Das materielle Umfeld : schlechte
Anpassung des Wohnbereichs

Das soziale und familiäre
Umfeld : Vereinsamung, Verlust
der sozialen Bindungen



Les conséquences des chutes

Physiques : diminution de la mobilité, dépendance

Psychologiques : manque de confiance, repli sur soi

Sociales : dans les cas les plus graves, placement en institution après hospitalisation

Die Folgen des Sturzes :

Physische Folgen : körperliche Beeinträchtigungen, Pflegebedürftigkeit

Psychologische Folgen : weniger Selbstvertrauen, Rückzug

Soziale Folgen : in den schwersten Fällen Verlust der sozialen Bindungen durch Veränderung des sozialen Umfelds



Les orientations des politiques
des branches Retraite et Maladie
de la Sécurité sociale

Le plan PAPA
(**P**réservation de l'**A**utonomie des
Personnes **A**gées)

Un réseau régional

Une optimisation des moyens
financiers

Une amplification des partenariats
dans une démarche formalisée

*Ein gemeinsamer Plan der
Renten- und Krankenkassen
für die Erhaltung der Autonomie
der Senioren*

Plan PAPA

Zusammenarbeit auf regionaler Basis

*Gemeinsame Finanzierung mit
vorhandenen Mitteln*

*Bessere Zusammenarbeit mit einer
festgelegten Verfahrensweise*



Les ateliers équilibre : une prévention reconnue

Créés en 1992 en Bourgogne –
Franche Comté avec :

La CRAM Bourgogne Franche-Comté

Le Centre Hospitalier Régional
Universitaire de Dijon

La Direction Régionale de l'Action
Sanitaire et sociale

La Direction Régionale Jeunesse et
Sports

La Mutualité

Le réseau Education santé

Die Gleichgewicht-Workshops : eine anerkannte Prävention

*Gegründet 1992 in der Bourgogne
– Franche Comté mit :*

*der regionalen Renten- und
Krankenkasse, einem
Krankenhaus, der regionalen
Direktion für Soziale und Sanitäre
Angelegenheiten, der regionalen
Direktion für Jugend und Sport, ...*



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Objectifs :

*Réassurer la stabilisation
posturale et prévenir la perte
d'équilibre*

*Diminuer l'impact psychologique
d'une chute en apprenant aux
personnes à se relever du sol*

*Améliorer leur insertion sociale
par des travaux de groupe*

*Diminuer le risque de perte
d'autonomie par la prévention de
la malnutrition.*

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Ziele :

*Posturale Stabilisierung und
Gleichgewichtserhaltung*

*Milderung der psychologischen
Folgen durch Aufstehtraining*

*Resozialisierung durch
Gruppenarbeit*

*Prävention durch angemessene
Ernährung*



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Organisation des ateliers

*Le comité de pilotage "Ateliers
équilibre" contacte des
communes et des associations*

*Invitation des plus de 65 ans à
une réunion d'information*

*Inscription des intéressés
Constitution des groupes (15
personnes maximum)*

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

*Zusammenstellung der
Workshops*

*Kontakte mit Gemeinden oder
Vereinen*

*Einladung der älter als 65
Jährigen zu einer Tagung*

*Anmeldung der Interessenten
Zusammenstellung der Gruppen
(höchstens 15 Personen)*



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Qui peut participer ?

+ 65 ans

Assurés de différents régimes

selon la mobilité de la personne

Attestation médicale pour
certaines pathologies

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Wer kann mitmachen ?

Senioren ab 65 Jahren

*Alle Renten- und Krankenkassen
(für Angestellte, Bauern,
Selbständige ...)*

Je nach Beweglichkeit der Person

*ärztliches Attest bei gewissen
gesundheitlichen Problemen*



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Déroulement

*Test au début : capacités de
santé de la personne*

Le programme : 10 rencontres
d'une heure / semaine

avec un animateur diplômé en
animation physique et sportive
ou titulaire d'un diplôme des
professions de santé

*ayant suivi une formation
labellisée « Atelier équilibre »*

Test de fin

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Verlauf

*Test am Anfang : gesundheitliche
Kapazität der Person.*

*Das Programm : 10 Sitzungen
(jeweils eine Stunde pro Woche)*

*mit einem diplomierten Animateur
(Sport oder Gesundheits-
wissenschaften)*

*mit einer speziellen
"Gleichgewicht Workshop"
Ausbildung*

Test am Ende



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Thèmes abordés

Solliciter la fonction d'équilibration
par des activités ludiques

Stimuler les différents organes de
perception : vue, ouïe, toucher, ...

Travailler sur le renforcement
musculaire (exercice physique,
équilibre alimentaire)

Renforcer les automatismes pour
éviter la chute ou diminuer sa
gravité

Aménager le logement pour éviter
les chutes

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Themen

*Das Gleichgewicht durch
spielerische Tätigkeiten fördern*

*Stimulieren der Sinne : sehen,
hören, fühlen (z.B. unebene
Böden)*

Bewegungstraining, Ernährung

*Verbesserung Reflexe zur
Vermeidung eines Sturzes und
Erlernen des richtigen Aufstehens
nach einem Sturz*

*Prävention im Wohnbereich,
Behebung der Sturzfallen*



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue
En Alsace-Moselle

Cofinancements départementaux
et régionaux

La CRAM Alsace-Moselle et la
Mutualité Sociale Agricole
organisent les ateliers équilibre
sur les différents territoires.

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung
In Elsass-Lothringen*

*Finanziert durch das
Departement, die Region, die
Renten- und Krankenkassen, die
Zusatzkassen ...*

*Die CRAM Alsace-Moselle
(Regionale Krankenkasse für
Angestellte) und die MSA
(Landwirtschaftskasse)
organisieren
die Gleichgewicht Workshops
in der ganzen Region.*



Répartition des "ateliers équilibre"
Alsace-Moselle - Année 2010

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?®



Conception: C.HAMZA - Février 2010

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?®



Les ateliers équilibre : une prévention reconnue

Die Gleichgewicht Workshops : eine anerkannte Prävention

En Alsace-Moselle

In Elsass-Lothringen

	2007	2008	2009	2010
Participants à la réunion d'information	1547	1378	1196	1201
Teilnehmer der Informationsveranstaltung				
Participants aux ateliers équilibre	591	589	545	585
Teilnehmer der Workshops				
Nombre d'ateliers	52	50	47	49
Anzahl der Workshops				

Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Ce qu'ils en pensent

"L'atelier Equilibre nous aide à mieux prendre conscience de nos mouvements, à reprendre confiance en nous et à moins appréhender la chute."

"Je me sens plus stable, je vais continuer à faire ces exercices"

"Je ne suis pas fan de gym mais cet atelier me convenait parfaitement. "

*Die Gleichgewicht-Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Rückmeldungen der Teilnehmer:

"Der Gleichgewicht Workshop hilft uns unsere Bewegungen besser wahrzunehmen, gibt uns Zuversicht und nimmt uns ein bisschen die Angst vor dem Sturz."

"Ich fühle mich sicherer auf den Beinen, ich werde diese Übungen fortführen."

"Gymnastik ist nicht mein Ding aber dieser Workshop war genau das Richtige für mich."



Les ateliers équilibre : une prévention reconnue

Ce qu'ils en pensent

"Je ne savais pas que ma manière d'aller au sol n'était pas bonne pour ma sécurité. Je ferai plus attention à l'avenir."

"Pour garder mon équilibre, quand je marche dans la rue, je ne regarde plus par terre mais devant moi"

Die Gleichgewicht-Workshops : eine anerkannte Vorbeugung

Rückmeldungen der Teilnehmer:

"Ich wusste nicht, dass meine Art zu Boden zu gehen eine Gefahr für mich bedeuten könnte. Ich werde in Zukunft darauf achten"

"Um beim Gehen das Gleichgewicht zu halten, schaue ich nicht mehr zu Boden, sondern gerade aus."



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Ce qu'ils en pensent

"Je n'ai pas l'habitude de m'asseoir par terre et donc je ne me rendais pas compte de la difficulté pour moi de me relever. J'ai appris lors des ateliers à descendre au sol et à me relever."

"Je suis tombé et je ne me suis pas fait mal parce que j'ai mis mon bras en protection comme j'avais appris."

*Die Gleichgewicht Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

Rückmeldungen der Teilnehmer:

"Ich sitze sonst nie auf dem Boden und wusste daher nicht wie schwer es für mich ist, wieder aufzustehen. Im Workshop habe ich gelernt, mich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen."

"Ich bin hingefallen, habe mir aber nicht weh getan, denn ich habe meinen Arm so gehalten, wie man es mir empfohlen hatte."



Les ateliers équilibre :
une prévention reconnue

Ce qu'ils en pensent

"C'était sympa de se retrouver
toutes les semaines pour faire du
sport."

"C'était convivial et décontracté et
on a bien travaillé."

"Je suis agréablement surprise
par tout ce que je peux faire."

*Die Gleichgewicht Workshops :
eine anerkannte Vorbeugung*

***Rückmeldungen der
Teilnehmer:***

*"Es war schön, sich jede Woche
wieder zu treffen um Sport zu
treiben."*

*"Es war gesellig und
entspannend, und trotzdem
haben wir gut trainiert."*

*„Ich war positiv überrascht zu
sehen, was ich noch alles
machen kann".*

