

Projet

**BiVACS**

BIEN VIVRE SON AUTONOMIE CHEZ SOI

Une réflexion et une action partagées sur des réponses technologiques adaptées au « bien vivre à domicile »



Retour sur les

Conférences des 9 et 21 mars 2012 :

« Les chutes et moi : l'équilibre au quotidien ? »

### **Sensibiliser !**

Le projet BiVACS a organisé une conférence sur le thème de chute pour sensibiliser les personnes et les professionnels à ce sujet. Il s'agit de :

- Prendre conscience de l'existence et l'utilisation d'aides techniques et technologiques : outils pour maintenir/retrouver un niveau d'autonomie souhaité.
- Faire le pas vers la prévention en devenant acteur de son propre équilibre de vie

### **Deux sessions pour pouvoir accueillir tout le monde...**

Organisées sur deux sessions, la première à l'office du tourisme de Grenoble, la seconde dans les locaux associatifs de la grange du Château à Eybens, ces conférences ont réuni en tout, près de 230 personnes, principalement des personnes retraitées mais aussi des personnes handicapées et des professionnels du soutien à domicile.

### **Un exposé par une ergothérapeute.**

Thérèse Rondeau, ergothérapeute au Centre de Prévention des Alpes a présenté les enjeux liés à la chute et les solutions possibles pour prévenir et vivre avec ce risque.

Le processus du vieillissement est inéluctable. En revanche le travail de prévention pour « maintenir un équilibre de vie » relève de notre seul choix. Prévenir, c'est mieux comprendre ce que l'on est en capacité de faire et définir ce que l'on souhaite réellement et en priorité dans « sa vie ». Prévenir, c'est aussi éviter des événements durs voire traumatisants, comme les chutes : en France 12 000 décès par an font suite à une chute. La chute est la première cause de mortalité accidentelle chez les plus de 65 ans. Dans plus de deux tiers des cas de chute (69%), c'est en marchant que la personne chute. 78% des chutes surviennent à domicile et la nuit. 50% des personnes de plus de 85 ans vivant chez elles chutent une voire plusieurs fois par an...

Parler des chutes, c'est donc éviter de tomber dans le cercle infernal « j'ai peur de chuter – je réduis mon activité – je me fragilise – je chute – j'ai encore plus peur de chuter, etc. » !

**BiVACS**  
Bien Vivre son Autonomie Chez Soi

Une réflexion et une action partagées sur les réponses technologiques adaptées au bien vivre à domicile

Avoir bon pied, bon œil ...  
Conférence  
« Les chutes et moi : l'équilibre au quotidien ? »

Le vendredi 9 mars 2012 à 14h30  
Salle de conférences, Maison du Tourisme, Grenoble  
Adresse : 14 rue de la République  
Tram A et B : Arrêt, Hubert Dubedout  
Maison du tourisme  
Parking Lafayette : Maison du tourisme  
Inscription gratuite et obligatoire : contact.bivacs@gmail.com

Organisée par le projet BiVACS « Bien Vivre son Autonomie Chez Soi », avec l'intervention de Thérèse Rondeau, ergothérapeute au CPA et Anne Royer, ergothérapeute au CCAS de Grenoble

> Comprendre : les facteurs de risque de chute sont nombreux, citons notamment ceux liés à « mon corps » (du fait d'une diminution de mes capacités, vue, ouïe, équilibre, incontinence, sommeil...), ceux liés à « mes gestes » (se lever, s'habiller, cuisiner...), ceux liés à « mes activités » (je bricole, je fais mes courses, je jardine...) ou à « mon environnement » (des choses qui traînent par terre, un escalier difficile ou sombre, des passages encombrés...). Sans pouvoir éliminer le risque de chute du fait de tous ces facteurs, il s'agit de « choisir » le risque que j'accepte de prendre parce qu'il est lié à une action que je souhaite ardemment continuer à faire !

> Décider : chacun souhaite garder l'autonomie dont il profite en ce moment. Comment faire ? tout d'abord en le décidant ! Savoir ce à quoi « je tiens le plus » dans ma vie (continuer de sortir, choisir ce que je mange...) doit me permettre de décider des solutions qui vont m'aider à maintenir une autonomie sur les points importants pour moi. Accepter des aides techniques est aussi une décision importante : une aide technique répond à mes besoins, elle ne m'affaiblit pas, au contraire, elle compense une déficience ou une difficulté.

> Agir : s'informer sur ce qui existe, s'appuyer sur l'avis de professionnels (comme les ergothérapeutes qui sont là pour conseiller sur les aides techniques appropriées), se former à la bonne utilisation des aides techniques... et toujours évaluer si j'ai plus de bénéfice à utiliser cette aide, plutôt que de risque ou de déception à ne pas m'en servir !

Conclusion : Avec des aides techniques, des aménagements du logement, des aides au quotidien, on choisit de se mettre dans une situation plus confortable tous les jours, situation qui répond à ses propres choix de vie et qui permet de prévenir et réduire le risque de chute.

### ***Une présentation d'exemples d'aides techniques à portée de main.***

Beaucoup de solutions de prévention existent pour limiter le risque de chute, citons parmi elles :

- Des aides techniques : barre d'appui à côté du lit pour aider à se lever, chaise garde-robe dans la chambre pour ne pas aller aux toilettes la nuit, barre d'appui à coté des toilettes pour aider à s'asseoir et se relever, rehausseur de lunette de toilettes, siège sur la baignoire, tabouret haut pour faire la cuisine tout en restant assis, siège pour jardiner assis, bonne pantoufle qui tient bien au pied, poignée pour tenir un sac / un robinet / des clés avec une bonne prise en main, porte-malade, déambulateur, poignée pour sortir de la voiture avec un appui, etc.
- Des aménagement du logement : éclairage de l'escalier, chemin lumineux, petite marche intermédiaire pour les escalier ou la baignoire, rangement de ce qui traîne ou encombre le chemin, rampe pour amortir les écarts de niveaux du sol, etc.

## Pour poursuivre cette réflexion, le projet BiVACS !

Le projet « Bien Vivre son Autonomie Chez Soi » (**BiVACS**) propose la mise en place **d'échanges et de rencontres** entre les personnes en perte d'autonomie, les professionnels (de la santé, du médico-social, du social et de l'industrie) et les aidants familiaux.

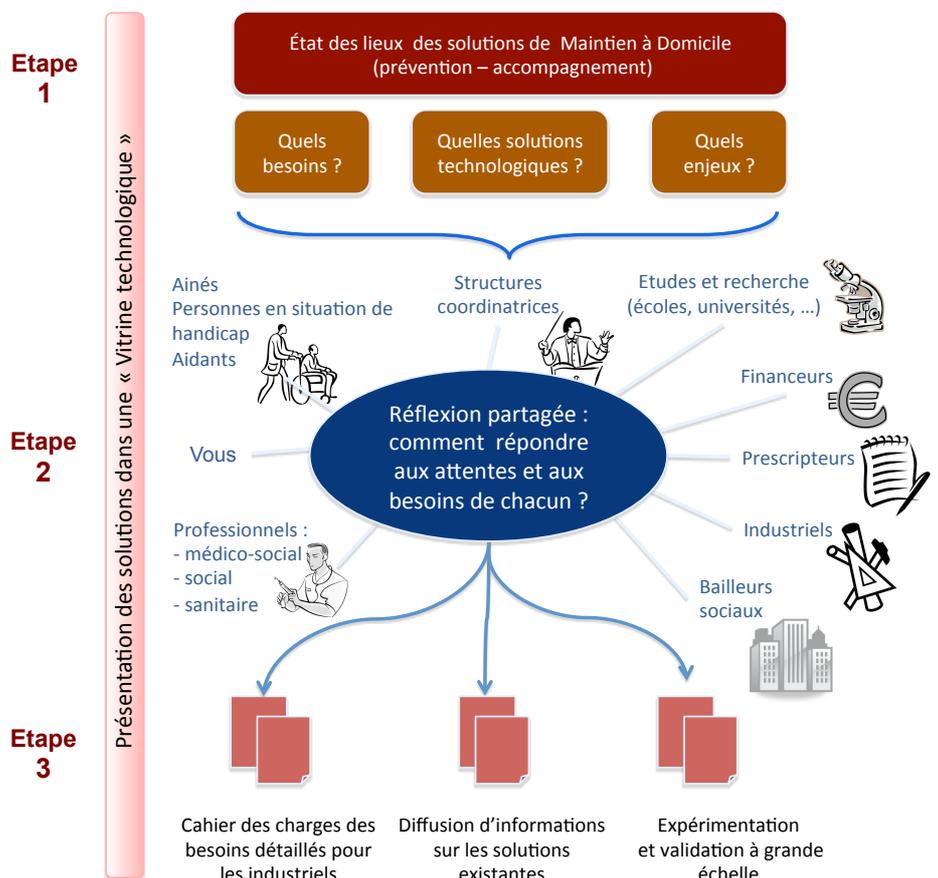
**BiVACS** a pour objet d'analyser les besoins et les conditions de mise en œuvre de solutions technologiques (numériques, électronique, etc.) pour le soutien à domicile, dans le but de :

- permettre de voir, tester, évaluer des solutions grâce à une **vitrine technologique**
- informer, accompagner et **faciliter les choix des utilisateurs et des aidants** dans la sélection de solutions technologiques adaptées à leurs attentes
- contribuer à **développer la filière économique** des solutions de soutien à domicile (adapter les offres de solution, faire comprendre les besoins, trouver des modes de financement des solutions, etc.)

La démarche est pilotée par le Technopole Alpes Santé à Domicile et Autonomie (TASDA), le Centre de Prévention des Alpes (CPA), l'association Alertes 38, PREMALLIANCE (Institution de Retraite Complémentaire partenaire du Groupe AG2R LA MONDIALE) et la plate-forme d'intermédiation des associations de services à domicile Vivial-ESP38, toujours en lien avec les partenaires locaux.

**BiVACS** a donc comme objectif de rapprocher « la demande de santé et d'autonomie à domicile » de « l'offre technologique », en complément des aides humaines, pour **améliorer la qualité de vie**, d'une part, **et encourager le développement économique**, d'autre part.

La réalisation du projet **BiVACS** s'effectue en 3 étapes, avec un état des lieux, des moments d'échange entre les parties prenantes du soutien à domicile et une formalisation de documents pour diffuser les résultats de cette démarche. Une vitrine « des solutions » disponibles pour faciliter la vie à domicile des personnes en perte d'autonomie regroupera progressivement les solutions technologiques jugées intéressantes. Le schéma récapitulatif de la démarche est présenté ci contre.



# BiVACS

BIEN VIVRE SON AUTONOMIE CHEZ SOI



AG2R LA MONDIALE



**Face aux obstacles que je rencontre au quotidien, je cherche des solutions ...**

- Les technologies sont-elles pour moi ?
- Qu'existe t-il ?
- Comment les choisir ?
- Qui peut m'aider et me conseiller ?
- Qu'en pensent les autres ?
- Comment les financer ?

[bivacs@tasda.fr](mailto:bivacs@tasda.fr)

Les associations  
TASDA et ESP38  
bénéficient  
du soutien de :

