

[VIVRE ET VIEILLIR]
en santé!



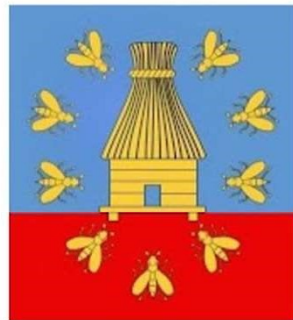
POUR CONTINUER À ACCOMPLIR CE QUE L'ON AIME

ERGO2.0



À NOS *côtés*

SOUS LA COUPOLE DE:



FUP VESTALIA

EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC:

UPE

Union Professionnelle
des **Ergothérapeutes**
belges francophones & germanophones

ET AVEC LE SOUTIEN DE:



**Avec le soutien
financier de**



**En collaboration
avec**



UN RÉSEAU D'ERGOTHÉRAPEUTES DE *quartier*



Brabant wallon

Bruxelles

Hainaut

Liège

Luxembourg

Namur



CHARTE

L'équipe d'ergothérapeutes de la province de Liège



Véronique Manguette



Alexandrine Rollin



Virginie Coolens



Hélène Goffinet



Véronique Méhauden



Victoria Dieu



L'ERGOTHÉRAPEUTE, *un acteur pour...*

Soutenir la réalisation des activités quotidiennes de chaque personne au sein de son environnement (dans son lieu de vie).



Les différents ergothérapeutes.

<i>ergo indépendant</i>	<i>ergo mutuelle</i>	<i>ergo 2.0.</i>
<p>Pour qui ?</p> <ul style="list-style-type: none">- suite à un retour à domicile après une hospitalisation.- avec ou sans intervention INAMI- à la demande d'une personne en perte d'autonomie <p>Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none">- poursuivre la rééducation suite à l'hospi- Maintenir l'indépendance et l'autonomie dans les activités de la vie journalière qui ont du sens pour la personne	<p>Pour qui ?</p> <ul style="list-style-type: none">- toute personne ayant besoin de conseils pour aménager son domicile suite à une perte de mobilité <p>Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none">- avoir des conseils sur le matériel à acquérir pour adapter son domicile.- réaliser un dossier AVIQ pour une demande d'aide financière- réaliser un dossier pratique pour la réalisation des aménagements éventuels.	<p>Pour qui ?</p> <ul style="list-style-type: none">- personnes vieillissantes- personnes en situation de handicap <p>Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none">- prévention- promotion de la santé- renforcement du lien social





ERGO2.0

ERGO2.0 EN 5 POINTS

- > Un réseau d'ergothérapeutes de quartier
- > Un partenaire santé
- > Un accompagnement au quotidien
- > Une approche interdisciplinaire
- > Des outils connectés

DES OUTILS *connectés*

*«Le grand principe, c'est de déceler ce qui est **anormal, inhabituel.**»*

Le matériel est proposé **après estimation des besoins.**

«Inutile d'être envahissant, ni d'installer directement des dispositifs permanents.»

AGIR EN PREVENTION



ERGO2.0

Notre projet à venir pour 2024! Merci l'AVIQ !

- > Accompagnement gratuit de 3920 foyers en Wallonie - environ 15 par communes (253)
- > Installation de dispositifs digitaux sélectionnés en adéquation avec chaque situation
- > Evaluation de la fragilité ICOPE de l'OMS
- > Accompagnement personnalisé (via un ergothérapeute de quartier) en lien avec le réseau de proximité (commune/ réseau de professionnels de santé/ maison médicale/ hôpitaux/ initiatives solidaires/ ...)
- > Mesure de l'impact de notre intervention

Mesurer l'impact de *l'installation de dispositifs digitaux*:

- > Mise en place d'un **comité scientifique**
- > Comment, **pour qui et pourquoi les dispositifs digitaux**, intégrés à un accompagnement permet-elles aux personnes âgées:
 - de rester chez elles dans les meilleures conditions
 - de rester chez elles plus longtemps
- > Recommandations et **guide de bonnes pratiques**



Les 3 piliers d'Ergo2.0

La **prévention**, la **promotion de la santé** et le **renforcement du lien social** (voisin, voisine) sont **au cœur de notre action**.





La prévention (care) et les soins (Cure)

Si je pensais aujourd'hui , à mes besoins de demain !

Et si les solutions proposées me simplifiaient déjà la vie maintenant

Et si, avec un accompagnement adapté, nous pouvons, ensemble, prévenir au plus vite les difficultés éventuelles de demain.



[VIVRE ET VIEILLIR]
en santé!



UNE CAMPAGNE de
PREVENTION
au sein de votre quartier

POUR CONTINUER À ACCOMPLIR CE QUE L'ON AIME

ERGO2.0



C'est quoi la campagne "*Vivre et vieillir en santé*"?

- C'est continuer à accomplir ce que l'on aime
- C'est une approche de prévention de la fragilité:
 - L'approche ICOPE ----> Auto-évaluation à réaliser tous les 4 mois
 - Des ateliers prévention des chutes avec les conseils de votre ergothérapeute de quartier.





ICOPE MONITOR



Présentation de l'approche *ICOPE* de l'OMS.

- > Bouscule notre système de santé
- > Basée sur le **DEPISTAGE** et la **PREVENTION**
- > Un programme intégré où l'approche globale de l'ergothérapeute a tout son sens

Vivre et vieillir en santé, c'est renforcer nos fonctions pour continuer à réaliser nos habitudes de vie importantes pour nous au sein de l'environnement que l'on a choisi.





Vivre et vieillir en *santé*

ERGO2.0

« Pour continuer à réaliser les activités que l'on aime le plus longtemps possible »

L'approche ICOPE de l'OMS, c'est soutenir un vieillissement en bonne santé en optimisant et maintenant les capacités fonctionnelles qui favorisent le bien-être et l'autonomie au quotidien.

1. Dépister

L'outil de dépistage de l'approche OMS permet d'identifier rapidement un signe de fragilité au niveau des fonctions essentielles permettant de favoriser un bien-être et une autonomie au quotidien.



L'objectif sera de régulièrement (tous les 4 mois) monitorer, cibler et maintenir ces 6 fonctions majeures.

2. S'auto-évaluer

Nous oublions trop souvent que nous avons toutes les compétences pour prendre notre santé en main, prévenir de toutes complications éventuelles, maximiser nos capacités pour maintenir au maximum notre autonomie et notre qualité de vie au quotidien. Il nous manque parfois que les outils et un soutien discret mais efficace d'un référent santé. L'ergothérapeute de quartier est là pour ça.

Dès maintenant,

En effet, vous pouvez, (au besoin, en consultation et en partenariat avec votre ergothérapeute de quartier), soit :

- Télécharger l'application sur votre téléphone et/ou votre tablette.
- Télécharger l'application adapté sur votre ordinateur
- Réaliser le test papier

Il est toujours préférable pour plus de faciliter de réaliser ce test au minimum avec un proche. Il pourra alors vous chronométrer, vous chuchoter les mots, ... quand ce sera nécessaire.

Principaux domaines de la Capacité Intrinsèque	Tests	Évaluation complète si une case cochée	
Trouble cognitif	1. Apprentissage de 3 mots : cigare, fleur, porte	<input type="radio"/>	Ne sait pas ou faux
	2. Orientation temporo-spatiale	<input type="radio"/>	Ne fait pas le rappel
	3. Rappel des 3 mots		
Limitation de la mobilité	Lever de chaise : se lever 5 fois d'une chaise sans l'aide des bras. La personne s'est-elle levée 5 fois en 14 s ?	<input type="radio"/>	Non
Malnutrition	- Perte de poids : Avez-vous perdu au moins 3kg au cours de 3 derniers mois ?	<input type="radio"/>	Oui
	- Perte d'appétit : Avez-vous perdu de l'appétit récemment ?	<input type="radio"/>	Oui
Troubles visuels	Avez-vous des difficultés pour voir de loin ou de près ?	<input type="radio"/>	Oui
	Avez-vous une pathologie oculaire connue ?		
	Êtes-vous actuellement traité pour diabète ou hypertension artérielle ?		
Troubles auditifs	Test de chuchotement	<input type="radio"/>	Echec
	Audiométrie : résultat 35 Db ou moins		
	Test d'audition des chiffres dans le bruit		
Symptômes de dépression	Au cours des deux dernières semaines : Vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir ?	<input type="radio"/>	Oui
	Avez-vous trouvé peu d'intérêt ou de plaisir de faire les choses ?	<input type="radio"/>	Oui

Cette auto-évaluation est à réaliser **tous les 4 mois**.

Pour tous questionnements ou difficultés rencontrées, n'hésitez pas à faire appel à votre ergothérapeute de quartier. Il pourra certainement vous accompagner dans cette démarche.

Coordonnées de votre ergothérapeute de quartier

ASBL ERGO2.0
Réseau d'ergothérapeutes de quartier
+32 (0)41 43 45 44
ergo2.0@asbl-ergo2.0.be
www.ergo2.0.be

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ CONNECTÉ



Dès maintenant,

Mobilitéé



Nutrition



Vision



Humeur



Audition



Cognition



ERGO2.0





Ce document est généré par l'application d'ICOPE basée sur les résultats des outils d'évaluation d'ICOPE. Il énumère ci-dessous les interventions et les objectifs convenus entre le professionnel de la santé et la personne qui réalise le suivi des résultats de l'évaluation

1. DONNÉES PERSONNELLES

Date de Naissance ---	Sexe ---	Lieu ---
ICOPE App ID ---	Âge ---	Pays ---

2. RÉSUMÉ DE L'ÉVALUATION



3. OBJECTIFS CENTRÉS SUR LA PERSONNE

Améliorer l'autonomie

4. INTERVENTIONS PROPOSÉES

DÉCLINS DE SOINS INTÉGRÉS ET MALADIES ASSOCIÉES

AFFECTIONS ASSOCIÉES, FACTEURS DE RISQUE, MALADIES

1. Fragilité
2. Polymédication
3. Hypothyroïdie
4. Douleur



ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE

PRISE EN CHARGE ET SOUTIEN SOCIAUX

Évaluateur:

Date recommandée pour la prochaine évaluation: 14/janv./2022



Deux séances de dépistage vous sont proposées les mardis **11 et 18 avril**. Horaire individuel à convenir avec chacun d'entre vous. Lieux à préciser.

ERGO2.0



MA FICHE PERSONNELLE

Nom: _____
 Prénom: _____
 Date de naissance: _____
 Homme / Femme (biffer la mention inutile)
 Code postal ou localité: _____


DÉTAILS RELATIFS À L'ATELIER

Ergothérapeute présent pour l'atelier: _____
 Commune: _____
 Date: _____

FONCTIONS TESTÉES	TESTS OU QUESTIONS POSÉES	À COMPLÉTER SI LA RÉPONSE PROPOSÉE CORRESPOND À LA RÉPONSE	
		DATE: _____	DATE: _____
CHUTE	Résultat du timed up&go en moins de 14 sec: Êtes-vous tombé(e) dans les 6 derniers mois:	<input type="checkbox"/> NON réussi	<input type="checkbox"/> NON réussi
		<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> OUI
MOBILITÉ	Test du lever de la chaise (5x sans aide des bras en moins de 14 sec)	<input type="checkbox"/> NON réussi	<input type="checkbox"/> NON réussi
AUDITION	Avez-vous reconnu 3 mots chuchotés par l'animateur ou un proche?	<input type="checkbox"/> NON réussi	<input type="checkbox"/> NON réussi
COGNITION	Vous êtes-vous rappelé des 3 mots cités au début du test Vous souvenez-vous de la date du jour? Savez-vous où vous vous trouvez actuellement?	<input type="checkbox"/> NON réussi <input type="checkbox"/> NON réussi <input type="checkbox"/> NON réussi	<input type="checkbox"/> NON réussi <input type="checkbox"/> NON réussi <input type="checkbox"/> NON réussi
NUTRITION	Avez-vous perdu plus de 3kg involontairement au cours des 3 derniers mois? Avez-vous des pertes d'appétit?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI
VISION	Avez-vous des difficultés à voir de loin, lire avec vos lunettes? Êtes-vous sous traitement médical (diabète, hypertension artérielle,...)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI
HUMEUR	Avez-vous été gêné par un désespoir ou un sentiment déprimé ces dernières semaines? Avez-vous été gêné par la perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> OUI

Si une des cases a été cochée, nous vous conseillons de prendre contact avec votre ergothérapeute de quartier et ou votre médecin pour envisager avec lui des pistes d'actions personnalisées.

ERGO2.0



LES CHUTES

COMMENT LES ÉVITER? SUIS-JE PLUS À RISQUE QUE D'AUTRES?

Les chutes font partie de la vie. A tout âge nous sommes à risque de chute. À tout moment nous devons nous réapproprier nos capacités et réajuster nos habitudes pour éviter de nouvelles chutes.

L'important sera d'en comprendre l'origine pour agir tout de suite en prévention.


Plus tôt nous réfléchirons à la question, mieux nous continuerons à vivre en santé en réalisant les activités qui nous tiennent à cœur dans notre lieu de vie.

Si vous avez envie d'être accompagné dans cette démarche, n'hésitez pas à faire appel à un ERGOTHÉRAPEUTE DE QUARTIER. Il pourra vous soutenir et vous guider dans vos actions.

IDENTIFIER

Nous sommes tous à risque de chute mais certains facteurs (antécédents, environnement,...) accentuent ces risques. Pour savoir si actuellement vous êtes plus à risque de chutes que la moyenne:

- Répondez à la question suivante: suis-je tombé(e) dans les 6 derniers mois: OUI - NON
- Réalisez le petit test appelé «Timed up&go»: se relever de la chaise, marcher 3m aller-retour. Se rassoir sur la chaise, le tout en moins de 15 sec.



Crédit photo: www.research.gatup.com

Les faiblesses musculaires



L'incontinence



Les déficits visuels



La perte de poids



Podologie
Chaussage



Facteurs
de risque

L'équilibre
instable



Les médicaments



Les dangers
environnementaux



Les troubles cognitifs
Les comportements à risque



La restriction d'activité
Sur assistance



Les ateliers prévention chutes



ATELIER I

INTRODUCTION
&
DÉPISTAGE

ATELIER II

ACTIVITES PHYSIQUE
&
EXERCICES DE
RENFORCEMENT DE
L'ÉQUILIBRE

A FAIRE A LA MAISON



ATELIER III

LES TRUCS ET ASTUCES POUR
FACILITER SON QUOTIDIEN ET
AMÉNAGER SON
ENVIRONNEMENT
&
SOLUTIONS
TECHNOLOGIQUES

ATELIER IV

PRISES DE MÉDICAMENTS
VISION
CHAUSSURES
NUTRITION



Les ateliers prévention chutes



ATELIER I et ATELIER II

16 mai à Tinlot
9h à 12h

23 mai à Anthisnes
9h à 12h

ATELIER III et ATELIER IV

30 mai à Marchin
9h à 12h

6 juin à Nandrin
9h à 12h

Pour nous aider à comprendre vos besoins dans votre quartier

MON LIEU DE VIE & MES ACTIVITÉS

J'indique **comment** je réalise mes activités:

Je le fais **seul** Je le fais **avec de l'aide*** Je ne le fais pas

Je définis le **niveau de difficulté** des activités réalisées:

sans difficulté **avec** difficulté

*Aide humaine ou technique

MOBILITÉ

- ▶ Je me déplace dans mon logement
- ▶ Je me déplace dans mon jardin
- ▶ Je me déplace dans mon quartier
- ▶ Je vais voir ma famille
- ▶ Je sors faire mes courses
- ▶ J'ai fait une chute au cours des 6 derniers mois oui non

VIE SOCIALE

- ▶ J'ai des loisirs à l'extérieur
- ▶ Je communique avec mes proches
- ▶ J'accompagne mes enfants et mes parents (*)



JE SUIS UN AIDANT PROCHE (SUITE 2)

- ▶ J'ai l'impression d'avoir suffisamment d'informations sur
 - la maladie, le handicap, la dépendance dont est atteint mon proche oui non
 - les organismes qui proposent une formation aux aidants proches oui non
 - mes droits en tant qu'aidant (retraite, congés,...) oui non
 - l'adaptation possible du domicile de votre proche par un ergothérapeute oui non
 - les services d'aide à domicile oui non
 - la livraison de repas à domicile oui non
 - les solutions technologiques pour améliorer le quotidien (télé alarme,...) oui non
 - les solutions de répit (accueil de jour, hébergement temporaire,...) oui non
 - les aides financières oui non
- ▶ J'ai la possibilité de parler à quelqu'un de ce qui m'arrive oui non je ne sais pas

UNE SOLUTION GAGNANTE



Une **réelle plus-value** tant sur le plan humain qu'économique:

- **retarde** voire supprime **l'institutionnalisation**
- **améliore la qualité de vie** des personnes **dans leur lieu de vie**
- **renforce la sécurité** et **prévient le déclin fonctionnel**
- **soulage** les aidants proches
- recrée **du lien**





MON QUARTIER, *ma vie,*
mon lieu de vie, **ET MOI!**

