

Objectifs	<p>OBJECTIF GENERAL :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encourager les seniors à être acteurs de leur santé, afin de préserver leur qualité de vie et leur autonomie, - Agir pour préserver la santé cardio-vasculaire des participants. <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcer les connaissances des participants sur l'activité physique et l'alimentation équilibrée en vue de renforcer son cœur, - Promouvoir les bonnes pratiques en matière de santé, - Vérifier la tension et tester la glycémie puis orienter vers le médecin traitant si nécessaire, - Renforcer les compétences psychosociales (sentiment d'auto-efficacité...) à travers une initiation aux gestes de premiers secours. <p>OBJECTIF OPERATIONNEL :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiser 10 stages de 2 jours « Mon cœur, ma vie »
Descriptif de l'action	<p>JOUR 1 (9H30- 10H00) : ACCUEIL ET PRESENTATION DES PARTICIPANTS <i>(animé par le Responsable Prévention et Promotion de la Santé)</i></p> <p>JOUR 1 (10H00-12H30) CONNAITRE SON CŒUR <i>(animé par l'infirmière)</i></p> <p>Le cœur est le principal organe vital du corps humain puisqu'il assure le rôle de pompe pour permettre la circulation sanguine. Le cœur est un muscle, qui peut être atteint de diverses pathologies pouvant affecter les valves, les muscles ou encore le rythme cardiaque.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Anatomie du cœur et son fonctionnement ○ Qu'est-ce qu'un cœur en bonne santé ? ○ Comprendre la formation d'un caillot dans une artère ○ Connaître les signes d'un AVC et d'un infarctus (hommes et femmes) <p>JOUR 1 (14H-16H) PRENDRE SOIN DE SON CŒUR <i>(animé par l'infirmière)</i></p> <p>Comme tous les autres muscles, il est important d'entretenir son cœur avec des exercices adaptés et d'éviter autant que possible les comportements à risque. Chez certaines personnes, cela veut dire modifier en profondeur tous les aspects de la vie quotidienne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Equilibre alimentaire, consommation d'alcool, tabac ○ Activité physique et sportive : bienfaits sur le cœur ○ Garder une bonne santé mentale <p>JOUR 2 (9H30-12H30) MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DEPISTAGE <i>(animé par l'infirmière)</i></p> <p>9h30-11h : Maladies chronique : hypertension, diabète, cholestérol</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Définition ○ Cause/conséquence <p>11h-12h30 : Dépistages tension et glycémie</p>

Contact :

Marion RETAUX – Responsable prévention et promotion de la santé

Contact : marion.retaux@mutoccitanie.fr – 07.71.54.35.45

	<p>Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce programme se complète par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Test de la glycémie prodiguée par l’infirmière ○ Autotest de la tension par un tensiomètre automatique. L’infirmière fera la démonstration de la prise de tension avec un tensiomètre électronique. Les personnes pourront en suivant prendre leur propre tension. <p>JOUR 2 (14H-16H) INITIATION AUX GESTES DE PREMIER SECOURS <i>(animé par le formateur aux gestes de 1^{er} secours)</i></p> <p>Cet atelier va permettre aux personnes d’apprendre les gestes de premier secours, afin de stabiliser ou maintenir l’état d’une autre personne atteinte d’un trouble cardiaque plus ou moins grave pouvant menacer son état de santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alerter, Protéger, Secourir ○ Perte de connaissance, PLS ○ Massage cardiaque, utilisation du défibrillateur <p>Lors de ces deux journées de stage, le repas du midi sera tiré du sac. Toutefois, afin de favoriser les échanges et la cohésion (éviter que certains participants rentrent manger chez eux), nous prévoyons d’offrir le dessert.</p>
Public cible	Ce programme cible des personnes âgées de 60 ans et plus, retraitées, vivant à leur domicile, autonomes.
Calendrier prévisionnel	Second semestre 2024 (sous réserve de l’obtention du financement CFPPA).

Contact :

Marion RETAUX – Responsable prévention et promotion de la santé

Contact : marion.retaux@mutoccitanie.fr – 07.71.54.35.45