



Les actions de la kinésithérapie permettent de stimuler, préserver voire renforcer les aptitudes fonctionnelles et motrices. Elles accompagnent les seniors à retrouver leur autonomie.

Par ses autres vertus, elle contribue également à maintenir le bien-être et la santé, notamment avec la promotion de la pratique régulière de l'activité physique. Les MK vous permettront :

- * d'identifier le bénéfice que sa pratique apporte;
- * de repérer vos domaines de pratiques
- * d'activités physiques: endurance, renforcement musculaire, activité de souplesse et/ou d'équilibre;
- * d'intégrer ces activités dans votre quotidien: lors de la promenade du chien, de courses alimentaires à pied ...
- * de prendre en compte les consignes de sécurité pour une pratique en toute sécurité (achat de ceinture lombaire, casque...)
- * Savoir évaluer son véritable niveau d'activité physique.

Son rôle est de concevoir des orthèses suite à des troubles de la marche pouvant survenir en raison de problèmes de santé liés à l'usure des os, ou d'autres fonctions de l'organisme, souvent inévitable avec l'avancée en âge.

Ce sont des aides techniques réalisées sur mesure, qui compensent une fonction déficiente.

En vue d'améliorer la marche, l'équilibre et/ou de compenser les conséquences de certaines malformations, la podoorthésiste intervient pour:

- * concevoir,
- * réaliser,
- * poser...

ce que l'on appelle des appareillages de compensation (orthèses) ou de remplacement (prothèses), en particulier relatifs aux pieds, ou destinés à remplacer la partie du corps déficiente.



SAGE-FEMME

La périménopause correspond à une véritable période de transition dans la vie d'une femme.

En plus d'un changement biologique et physique, les femmes sont sujettes à des modifications psychologiques et sociologiques.

Durant cette période, des symptômes propres à la périménopause et la ménopause peuvent être à l'origine d'une perturbation de l'image de soi et de son mode de vie.

La sage-femme a un rôle dans la prévention des risques à long terme: ostéoporose , maladie cardio-vasculaire, cancer du sein, pathologies gynécologiques...

Elle travaille aussi sur les déterminants de santé tels que:

- * le tabac,
- * l'exposition au UV,
- * le surpoids,
- * le manque d'activité physique & sexuelle,
- * le dépistage des pathologies comme les IST, cancer du col de l'utérus, du sein.

PSYCHOLOGUE

Les seniors peuvent bénéficier de l'aide d'une psychologue pour:

- * Gérer le stress lié au vieillissement,
- * Surmonter les difficultés liées à la maladie,
- * Gérer la perte d'autonomie,
- * Gérer la perte d'un être cher.

Pour les seniors, la psychologue peut les aider à mieux comprendre et accepter leur nouvelle situation, gérer leur stress, et les aider à trouver des moyens pour rester positifs & actifs.

MÉDECINS & SOINS

INFIRMIERS

La bonne santé globale du corps passe par l'application de quelques principes généraux:

- * Pratiquer une activité physique,
- * Limiter la consommation de graisses, sucre, sel, alcools, drogues ou médicaments psychotropes,
- * s'hydrater suffisamment,
- * Prendre soin de sa vue et de son audition.

Maintenir un suivi régulier par votre médecin traitant & votre infirmier(e) pour effectuer les contrôles de routine: analyse, suivi l'ocope et comprendre l'importance des comportements protecteurs.

ORTHOPHONISTE

Son intervention a pour objectif d'améliorer ou de maintenir les capacités de communication à l'oral ou à l'écrit pour permettre à la personne de préserver une vie sociale et d'éviter l'isolement. Il peut également proposer des exercices pour permettre à la personne de pouvoir continuer à s'alimenter en évitant les fausses routes.

ERGOTHÉRAPEUTE

En s'appuyant sur des concepts d'autonomie et d'indépendance, elle contribuera à:

- * identifier les diverses sources de satisfaction et de plaisir, liées à l'activité physique en général;
- * Faire le point sur vos envies et vos contraintes;
- * Réaménager vos espaces & activités;
- * Maintenir votre équilibre occupationnel à la maison et à l'extérieur avec la vie associative, les activités sportives & les loisirs

* Vous rendre acteur dans la prévention des chutes ,en vous aidant à adapter votre mode de vie en vue de réduire (voire supprimer) le risque de chute.



D'après les déclarations des personnes interrogées, près de 40 % des individus âgés de 55 à 75 ans sont en surpoids et 14 % obèses.

La moitié des hommes âgés de 55 à 75 ans est en surpoids, contre 30 % des femmes.

La promotion d'une alimentation adaptée à l'âge permet de prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel pouvant avoir un impact sur divers aspects de la santé:

- * maladies chroniques,
- * activité cérébrale,
- * activité physique...

Consulter notre diététicienne nutritionniste vous permettra de faire le point sur :

- * Les repères nutritionnels du PNNS
- * L'équilibre alimentaire et plaisir de la table.



Stimuler son cerveau au quotidien:

Les jeux, en solo ou de société, font travailler les neurones. Ils amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie.

La lecture, les sorties (spectacle, concert, visite de musée ou de monument historique), ou les loisirs créatifs (peinture, écriture, sculpture...), conduisent à acquérir de nouveaux savoirs. Ce qui sera bénéfique se situera plus dans la « recherche à comprendre » plutôt qu'à « compiler des connaissances ».

Partager ce savoir, le transmettre est une autre manière d'activer son cerveau.

MEDECINS GÉNÉRALISTES

Dr Marion CHAPEL 04.57.54.49.80
Dr Florence BÉZARD

PHARMACIE

Patrick HOFF 04.99.63.06.43

ERGOTHÉRAPEUTE

Marine LE-LUHERNE 06.87.59.17.79

DIÉT-NUTRITIONNISTE

Célia LE-DU 06.81.52.58.49

PODOLOGUE-ORTHÉSISTE

Mélanie DELMAS 07.70.12.44.50

SAGE-FEMME

Sarah DESEQUELLES 06.58.01.31.11

M-KINÉSITHÉRAPEUTES

Cabinet N.JOUJOUX 04.67.55.92.03
Cabinet É.ESCANDE 07.81.77.76.80

INFIRMIER(ES)

Cabinet TRONQUET / GARDET 06.25.17.51.63 / 06.31.81.94.04
Cabinet FRANCES / MARGUERITE 06.12.26.98.64 / 06.11.62.65.19
Cabinet BAUDESSEAU 06.86.93.82.83

PSYCHOLOGUE

Éva ALIBAY 07.83.90.39.03
Marine VELEZ -ROCHETTE 06.79.15.51.25

PSYCHOMOTRICIENNE

Laurène GERBELOT 06.50.32.23.43

ORTHOPHONISTES

Annick NAUDET 06.29.44.03.34
Hélène ÉVESQUE 06.78.41.02.85

OSTÉOPATHES

Cabinet N.JOUJOUX 04.67.55.92.03
Cabinet Mp.MÉRIC 06.10.89.88.32



**PRÉVENIR
AUJOURD'HUI,
BIEN VIVRE DEMAIN**

**FUTUR OU
DÉJÀ RETRAITÉ ?**

**Pour plus d'informations
Rendez-vous sur :
www.msp-benovie.fr**

**Votre santé,
c'est notre projet !**