

Docteur BELLESANTE

Médecin du bien être en ville

Spécialiste des personnes qui veulent bouger et rester autonomes le plus longtemps possible chez eux

Adresse : Rue de l'avenir

22, rue Deparcieux- 75014- Paris

www.ruedelavenir.com



ABC-abc-1234

Description de l'état de santé de Madame Mamisola Kiapeur

- | | |
|--|---------|
| - Contact extérieur | oui non |
| - Marche en sécurité | oui non |
| - Connait du monde, fait partie d'une association de randonnée | oui non |
| - Participe à la vie du quartier | oui non |

- Madame Mamisola Kiapeur développe des symptômes d'angoisse à sortir de chez elle, fondés sur une peur de tomber, d'être bousculée ou de ne pas pouvoir marcher sur le trottoir encombré de poubelles, voitures mal stationnées, ou poteaux urbains.

- A force de ne pas sortir, cette patiente s'enferme dans un sentiment de solitude qui aggrave sa tristesse et son côté dépressif. Elle se coupe des activités sociales de son quartier qui lui permettraient de partager des moments agréables avec d'autres personnes du quartier et de se sentir utile.

- D'autre part, le fait de ne plus sortir de sa maison génère une insuffisance d'exercices physiques, qui occasionne une sédentarité chronique, néfaste à son bon équilibre physique. Ceci peut notamment la fragiliser avec une augmentation des risques de chutes, qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur son autonomie (*Une fracture du col de fémur par exemple occasionne une hospitalisation longue pouvant occasionner une perte d'autonomie de la patiente.*)



Prescription pour la patiente Madame Mamisola Kiapeur

- Vous mettre en contact avec Madame Mamipetlaform et Monsieur Papyactif qui participent activement à la vie sociale du quartier pour connaître les initiatives locales existantes et faire part de vos préoccupations. Rejoindre une association de marcheurs pour s' y faire des ami(e)s ou inviter ses amis pour marcher ensemble.
- Rechercher (éventuellement avec l'aide d'autres personnes) dans votre quartier, un cheminement piéton sécurisant et adapté qui dessert les commerces et services de proximité et de première nécessité (cabinet médical, poste, banque ...).
- Repérer, sur cet itinéraire, les espaces paysagers, squares et équipements publics existants (bancs, sanitaires publics, mobilier pour activités physiques, ...) et demander à la Mairie de rajouter des équipements aux lieux en manquant.
- Vous équiper d'un outil pour mesurer votre activité physique, par exemple un podomètre
- Solliciter votre caisse de retraite et votre mutuelle, pour connaître les programmes d'accompagnement à une activité physique adaptée aux seniors, dont vous pourriez être bénéficiaire (*exemple ADAL, une association qui coache les personnes pour pratiquer de l'exercice physique avec des financements des caisses de retraite ou mutuelles*)
- Vous renseigner sur l'existence dans votre quartier d'une organisation telle que le « pédibus » pour proposer votre participation à l'accompagnement des enfants du secteur dans leurs trajets domicile / école ou « Rue Aux Enfants / Rue pour Tous » qui permet aux habitants du quartier de se réappropriier la rue, pour des jeux, des activités physiques et inter générationnelles

Objectifs de madame Mamisola Kiapeur

- Au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour (marche, vélo, jardinage, achats quotidiens, aquagym ...) en sachant que 10 mn d'activité modérée = 1 500 pas. Votre rythme cardiaque augmentera légèrement, votre transpiration également. Cet exercice régulier maintiendra en bonne condition votre cœur et vos vaisseaux sanguins, vos poumons et vos muscles. Cette demi-heure peut être divisée en blocs de 10 minutes, OU au moins 3 fois par semaine 20 minutes d'exercice intensif
- ET au moins deux fois par semaine des activités spécifiques de renforcement des muscles et des os : vélo, abdominaux, marche, course, escaliers...
- Réduire autant que possible la position assise prolongée. Un bon conseil : se lever toutes les demi-heures pour vous dégourdir les jambes.
- Les exercices d'équilibre et de résistance sont également recommandés pour réduire le risque de chute.

Signature du prescripteur

