



BUILT 07

Mobilité à l'extérieur

Comment faciliter une plus grande mobilité des personnes âgées dans les environnements extérieurs ?

[Commencer >](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





BUILT

MODULE 7

Mobilité à l'extérieur

Dans ce module, vous apprendrez à faciliter une plus grande mobilité des personnes âgées dans les environnements extérieurs.

Mobilité

La mobilité optimale est définie comme la capacité de se déplacer en toute sécurité et en toute fiabilité

- où vous voulez,
- quand vous voulez,
- de la manière dont vous voulez.

Une mobilité optimale est l'un des éléments clés du bien vieillir.

La mobilité est un vaste sujet qui fait référence au mouvement, de la simple déambulation à l'exercice physique, en passant par la promenade, l'accomplissement des tâches quotidiennes et l'utilisation de divers moyens de transport public.

Ce module vous aidera à comprendre pourquoi la mobilité est souvent étroitement liée à la santé mentale et quelles questions sont importantes pour faciliter les sorties des personnes âgées.

En outre, vous apprendrez quels sont les principes à prendre en considération lors de la création d'un itinéraire sécurisé pour les personnes âgées.



Ce que vous apprendrez dans ce module

- 1 Quelle est l'influence de la mobilité sur la santé mentale des personnes âgées
- 2 Quels sont les principaux obstacles pour les personnes âgées en termes de mobilité à l'extérieur
- 3 Quels sont les principaux besoins des personnes âgées lorsqu'elles sortent à l'extérieur
- 4 Quels sont les lieux importants pour les personnes âgées dans leur quartier
- 5 Quels sont les choses importantes à emporter lors d'une sortie à l'extérieur
- 6 Mobilité et démence
- 7 Comment créer un itinéraire sécurisé



Chapitres de ce module

1

Mobilité et santé mentale

2

Principaux obstacles

3

Principaux besoins

4

Lieux importants

5

Articles nécessaires

6

Mobilité et démence

7

Itinéraires sécurisés



BUILT

MODULE 7

CHAPITRE 1

Mobilité et santé mentale

Ce chapitre fournit des informations et des preuves de certains avantages communs en matière de santé mentale qui sont liés à une vie sociale active des personnes âgées.

Mobilité et santé mentale

Le bien-être mental est un élément crucial du bien vieillir, au même titre que la santé physique. La mobilité réduite comporte des risques importants pour la santé mentale, tels que l'isolement social, la solitude et la diminution des contacts avec les amis et la famille. Ces problèmes ont un effet négatif profond sur le bien-être mental.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Quelles sont les preuves scientifiques des aspects négatifs de la solitude
- 2 Quels sont les avantages de la socialisation des personnes âgées pour leur santé mentale
- 3 Quels sont les autres avantages de la socialisation des personnes âgées
- 4 Comment conserver des contacts sociaux à un âge avancé



Mobilité et santé mentale

Quel que soit l'âge d'une personne, les contacts sociaux sont importants et donnent à une personne un sentiment d'appartenance et d'acceptation. Les personnes âgées ne sont évidemment pas différentes ; elles ont tout autant besoin de contacts avec les autres que les enfants, les adolescents et les adultes. Nous avons tous besoin de contacts sociaux pour nous épanouir et mener une vie satisfaisante.

Les contacts sociaux prennent de l'importance à mesure que l'on vieillit. Selon une étude réalisée par l'école de santé publique de l'université de Harvard, les personnes âgées menant une vie sociale intense sont plus heureuses, en meilleure santé et susceptibles de vivre plus longtemps que celles qui n'ont pas de vie sociale active. Il existe de nombreuses preuves scientifiques sur les aspects négatifs de la solitude, en particulier à un âge avancé. Les auteurs d'une étude de l'université Brigham

Young ont constaté que l'impact de l'isolement social sur la mortalité équivaut à fumer 15 cigarettes par jour.

Des scientifiques de l'université de Californie ont prouvé que l'isolement social et la solitude sont associés à une mortalité accrue.

La solitude peut appauvrir la vie d'une personne âgée. En revanche, la socialisation peut l'enrichir. Les contacts sociaux sont d'une importance vitale pour maintenir le corps et l'esprit en bonne santé, surtout pour une personne âgée. Sans contacts sociaux et sans soutien, les personnes âgées sont sujettes à des maladies mentales telles que la dépression. Nous devons nous rappeler que l'esprit est aussi important que le corps et que la rencontre avec d'autres personnes est une sorte de thérapie qui prévient les maladies mentales et physiques. En général, les contacts sociaux sont l'un des secrets d'un vieillissement réussi.



Le saviez-vous ?

Participer à des activités sociales et sortir de la maison ou de l'appartement est essentiel pour la santé mentale, car le manque de contacts sociaux provoque un sentiment de solitude et d'isolement. Ces sentiments et la peur de sortir peuvent conduire à la dépression. Environ 29 % des personnes âgées de 65 ans et plus dans l'UE présentent des symptômes de dépression (46 % en Pologne).

(Source : État de la santé dans l'UE, 2019)

Les avantages de la socialisation des personnes âgées pour leur santé mentale



La socialisation présente un large éventail de bénéfices pour la santé mentale des personnes âgées. Les principaux avantages sont présentés ci-dessous, mais la liste n'est pas exhaustive ; d'autres avantages possibles existent et peuvent différer pour chaque personne.

- **Réduction du niveau de stress.** Les personnes âgées qui ont tendance à participer activement à la vie sociale gèrent beaucoup mieux le stress que celles qui ne le font pas. Cela se traduit par d'importants avantages pour la santé et par une amélioration du système immunitaire.
- **Réduction du risque de maladies mentales** telles que la dépression. L'isolement et la solitude étant des facteurs avérés de dépression, une socialisation régulière réduit le risque éventuel d'en souffrir.
- **Moins d'anxiété.** De même, la socialisation des personnes âgées réduit le niveau d'anxiété.

Autres avantages de la socialisation des personnes âgées



- **Santé cognitive.** Des interactions sociales positives et régulières permettent aux personnes âgées de rester stimulées, d'avoir un esprit vif et de s'engager intellectuellement. Cela peut contribuer à prévenir le déclin cognitif général, notamment les pertes de mémoire, la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.
- **Une plus grande estime de soi.** Les contacts sociaux influent sur la confiance en soi et le sentiment de valeur.
- **Meilleure forme physique.** Les personnes âgées bénéficiant d'un soutien social diversifié sont plus susceptibles de faire de l'exercice régulièrement, ce qui entraîne une multitude d'avantages physiques, mentaux et cognitifs.
- **Meilleure espérance de vie.** Ce facteur est la somme des avantages mentionnés ci-dessus. En raison de la réduction du niveau de stress, d'anxiété et du risque de maladies mentales, ainsi que d'une meilleure forme physique, la durée de vie peut être plus longue. De plus, la probabilité de vivre plus longtemps en bonne santé physique et mentale est également plus élevée.



<https://www.youtube.com/watch?v=XaC4WUOSye4>

Keep regular routines and schedules as much as possible for eating, sleeping, and activities you enjoy.



Suggestions de lecture complémentaire

Si vous souhaitez en savoir plus sur la mobilité et la santé mentale :

[Une vie sociale active peut retarder la perte de mémoire](#)



[La solitude et l'isolement social comme facteurs de risque de mortalité](#)

[Isolement social, solitude et mortalité toutes causes confondues chez les hommes et les femmes âgés](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 1** Mobilité et santé mentale

Les personnes âgées qui mènent une vie sociale intense sont plus heureuses, en meilleure santé et ont plus de chances de vivre plus longtemps que les personnes âgées qui n'ont pas de vie sociale active.

- Vrai
- Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris l'importance de la mobilité et de la socialisation liée à celle-ci pour la santé mentale des personnes âgées.

2

Ces connaissances vous aideront à comprendre pourquoi certaines personnes âgées se sentent isolées et seules.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à comprendre les difficultés rencontrées par les personnes âgées, comme le sentiment d'isolement et de solitude.

4

Ce chapitre devrait avoir une forte influence sur la perception des conséquences de l'activité sociale.

5

Le chapitre suivant - "Principaux obstacles" - est recommandé à la suite de ce chapitre, ainsi que tous les modules HEALTHY.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

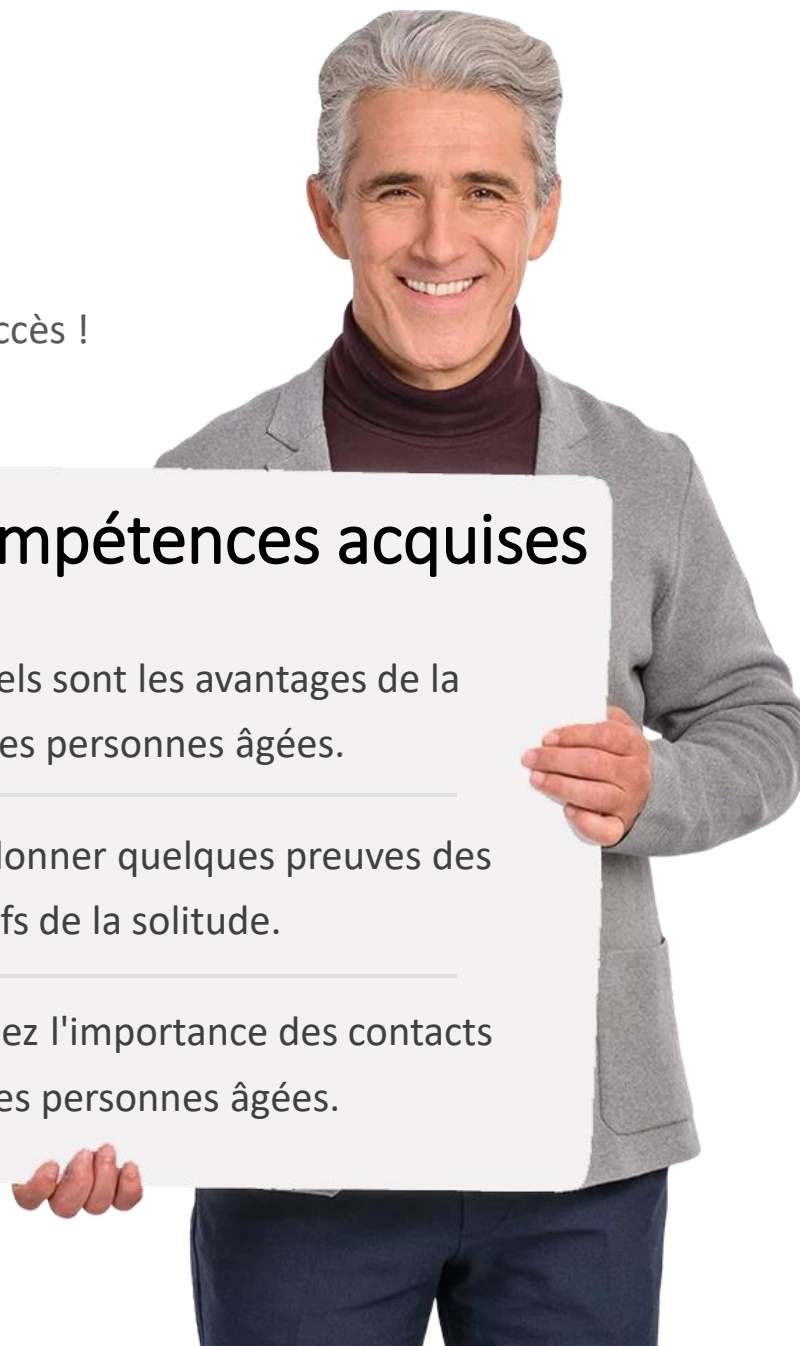
Vous savez quels sont les avantages de la socialisation des personnes âgées.

2

Vous pouvez donner quelques preuves des aspects négatifs de la solitude.

3

Vous comprenez l'importance des contacts sociaux pour les personnes âgées.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





BUILT

MODULE 7

CHAPITRE 2

Principaux obstacles

Dans ce chapitre, vous trouverez quelques-unes des difficultés les plus fréquemment signalées auxquelles les personnes âgées sont confrontées en termes de mobilité à l'extérieur.

Principaux obstacles

Afin d'améliorer la vie sociale des personnes âgées, il sera utile de comprendre certains des obstacles qu'elles peuvent rencontrer lorsqu'elles essaient de rester actives et de cultiver des relations saines.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 | Quels sont les principaux obstacles qui entravent la mobilité des personnes âgées à l'extérieur
- 2 | Pourquoi certaines personnes âgées ne sont pas disposées à participer à des activités sociales



Principaux obstacles pour les personnes âgées en termes de mobilité à l'extérieur



Les obstacles pour les personnes âgées en termes de mobilité extérieure sont uniques à chacune d'entre elles. Certains obstacles clés sont présentés ci-dessous, mais en raison de la complexité de la question, la liste n'est pas exhaustive.

- Affections physiques
- Déclin cognitif
- Perte d'un conjoint ou d'un autre être cher
- Moins de disponibilité des membres de la famille pour aider aux activités sociales
- L'isolement social et la solitude
- Absence de communauté de soutien
- Manque d'opportunités sociales satisfaisantes
- Barrières physiques dans l'environnement construit



Affections physiques



Les conditions physiques de la vieillesse peuvent inclure des déficiences sensorielles, notamment la perte de l'audition et de la vision, des douleurs dorsales et cervicales, l'arthrose, différents degrés d'invalidité, le diabète et d'autres maladies chroniques (vous trouverez plus d'informations sur des maladies particulières dans les modules HEALTHY). En vieillissant, les gens sont plus susceptibles de souffrir de plusieurs maladies en même temps. Les différents degrés d'incapacité physique et la diminution générale des capacités physiques et physiologiques sont des facteurs importants en termes de mobilité.

Affections physiques



Les affections physiques mentionnées précédemment peuvent constituer un obstacle pour certaines personnes âgées et devraient être prises en considération par les aidants lorsqu'ils essaient d'encourager les personnes âgées à mener une vie sociale plus intense et à sortir plus souvent.

Chaque personne a besoin d'une approche individuelle car les troubles physiques sont aussi uniques que nous le sommes. Par exemple, une personne qui utilise un fauteuil roulant a besoin d'un soutien différent de celui d'une personne qui a une perte de vue.



Le saviez-vous ?

31,7 % des adultes âgés de 65 ans et plus déclarent avoir des difficultés à marcher sur trois pâtés de maisons, alors que seulement 11,3 % des adultes âgés de 45 à 64 ans ont des difficultés similaires.

(Source :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3464831/>)

Déclin cognitif



Le déclin cognitif, également appelé "déficiência cognitive", est un terme général qui désigne une sorte de problème ou de difficulté au niveau de la mémoire, de la réflexion, de la concentration et d'autres fonctions du cerveau. Dans certains cas, les troubles cognitifs peuvent constituer une grave limitation de la participation aux activités sociales.

Comprendre comment le vieillissement modifie la cognition est important en termes de mobilité. Elle peut aider le facilitateur à mieux comprendre les changements chez une personne âgée, et à déterminer si ceux-ci sortent de l'ordinaire ou non.

Déclin cognitif



Être conscient de l'impact du déclin cognitif sur la mobilité est d'une importance vitale lorsqu'il s'agit de proposer différents types d'activités sociales.

Les activités sociales doivent être adaptées aux besoins particuliers de chaque personne. Vous pouvez en apprendre plus sur le déclin cognitif dans les modules HEALTHY.

Perte d'un conjoint ou d'un être cher



La perte d'un conjoint ou d'un être cher est extrêmement difficile à tout âge, mais elle peut avoir des conséquences particulièrement dévastatrices pour les personnes âgées. Elles peuvent perdre leur indépendance, car certains couples maintiennent leur indépendance ensemble en compensant l'un pour l'autre. Par exemple, un mari à mobilité réduite peut compter sur sa femme pour l'aider à se lever. Il peut compenser les pertes de mémoire de sa femme et l'inciter à prendre des médicaments. Lorsqu'une personne perd son conjoint, elle peut ne plus être en mesure de gérer ses tâches quotidiennes.

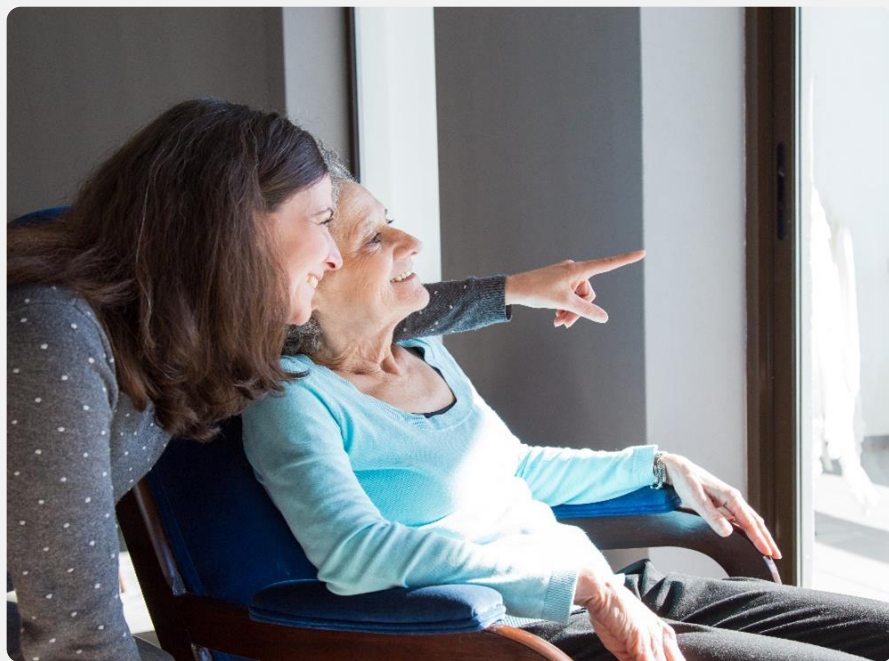
Perte d'un conjoint ou d'un être cher



Même si les deux partenaires sont en bonne santé, les nouvelles responsabilités après le décès d'un conjoint peuvent être écrasantes.

Les personnes âgées qui souffrent de la perte d'un partenaire peuvent se sentir plongées dans l'isolement. Les repas, la routine et les promenades de l'après-midi peuvent être négligés, ce qui entraîne le conjoint survivant dans un cycle continu de dépression.

Moins de disponibilité des membres de la famille pour aider aux activités sociales



Les familles européennes ont tendance à être plus petites que par le passé, ce qui réduit la disponibilité des membres de la famille pour aider aux activités sociales. De plus, l'évolution du modèle familial peut entraîner un changement dans la quantité potentielle de soutien social apporté aux personnes âgées. Moins d'enfants d'âge adulte peut représenter moins de possibilités de soutien économique et émotionnel pour leurs parents âgés. Les personnes âgées, en particulier celles moins douées socialement, peuvent avoir des difficultés à établir des contacts sociaux en dehors de la famille. Cela peut conduire à un sentiment de solitude et d'isolement.

L'isolement social et la solitude



Selon les données du Centre commun de recherche de la Commission européenne, les personnes âgées souffrent davantage d'isolement social que les autres groupes d'âge. Par rapport aux personnes âgées de 26 à 45 ans, les adultes de 65 ans et plus sont 9% plus susceptibles de ne pas souvent participer à des activités sociales.

L'isolement social et la solitude



Le vieillissement de la population, le nombre croissant de personnes vivant seules et l'utilisation accrue des technologies numériques pour la communication ont une influence sur l'augmentation de la solitude et de l'isolement social. L'isolement social augmente considérablement le risque de décès prématuré et est associé à une augmentation d'environ 50 % du risque de démence. De mauvaises relations sociales (caractérisées par l'isolement social ou la solitude) sont associées à une augmentation de 29 % du risque de maladie cardiaque et de 32 % du risque d'accident vasculaire cérébral. La solitude est associée à des taux plus élevés de dépression, d'anxiété et de suicide.



Le saviez-vous ?

La solitude chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque était associée à un risque de décès presque quatre fois plus élevé, à un risque d'hospitalisation 68 % plus élevé et à un risque de visites aux urgences 57 % plus élevé.

(Source :
<https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>)

Manque de soutien de la part de la communauté



D'après les données scientifiques, les personnes vivant dans des zones dotées d'un meilleur réseau social ont un score de mobilité physique beaucoup plus élevé que celles vivant dans des quartiers au capital social plus faible. Ainsi, le manque de soutien de la part de la communauté peut considérablement limiter la participation des personnes âgées à la vie sociale, même en l'absence d'un handicap. D'une manière générale, les "communautés d'entraide", où l'engagement social est plus fort, peuvent être en mesure d'offrir davantage d'aide aux personnes âgées.

Celles-ci se sentent plus à l'aise dans ces communautés et sont capables d'établir des contacts sociaux plus librement et plus fréquemment. Le rôle du soutien communautaire et de l'inclusion sociale dans la mobilité extérieure est de la plus haute importance. Un réseau de soutien à proximité contribuera aux sentiments de sécurité, de confort et de connectivité des personnes âgées.

Manque d'opportunités sociales satisfaisantes



Le manque d'opportunités sociales satisfaisantes est l'un des obstacles sociétaux les plus importants à la mobilité des personnes âgées. Il peut être le résultat de la stigmatisation et de l'âgisme ainsi que de l'absence de politique régionale destinée aux adultes âgés. Les quartiers diffèrent considérablement en termes d'opportunités sociales pour les adultes âgés.

Les services qui se trouvent à distance de marche du domicile sont très importants. L'absence d'épicerie locales, de centres communautaires ou de marchés dans le quartier décourage les personnes âgées à sortir. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'importance des services locaux, consultez les modules 4 et 5 de BUILT.

Manque d'opportunités sociales satisfaisantes



Cependant, même dans les endroits où les aides aux personnes âgées sont très faibles, le facilitateur peut prendre des mesures et, par exemple, créer des groupes de soutien, des cours spéciaux pour les personnes âgées et bien d'autres mesures.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur la manière d'agir, consultez les modules HEALTHY.

Barrières physiques dans l'environnement construit



La mauvaise qualité ou l'absence d'infrastructures telles que les trottoirs, l'éclairage public, les feux de circulation ou les carrefours peuvent également constituer un obstacle important pour les personnes âgées.

Les plus vulnérables dans ce cas sont les personnes à mobilité réduite. Même si l'infrastructure est de bonne qualité, elle peut ne pas être adaptée aux besoins de chacun, par exemple s'il n'y a qu'un passage souterrain avec un ascenseur en panne ou sans ascenseur. Dans de telles situations, les personnes en fauteuil roulant n'ont pas la possibilité de traverser la route à un endroit précis. Les obstacles physiques obligent les personnes âgées à changer d'itinéraire, ce qui prolonge parfois le trajet et rend les courses plus difficiles, voire impossibles.

Suggestions de lecture complémentaire

Si vous souhaitez en savoir plus sur les principaux obstacles auxquels se heurtent les personnes âgées :

[Mobilité, handicap et engagement social chez les personnes âgées](#)

[Isolement social et solitude chez les personnes âgées](#)



[La solitude - un fardeau inégalement partagé en Europe](#)

[La solitude et l'isolement social sont liés à de graves problèmes de santé](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 2** Principaux obstacles

Le manque de soutien communautaire peut constituer une limitation importante pour les personnes âgées qui souhaitent prendre part à la vie sociale.

- Vrai
- Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les principaux obstacles qui entravent la mobilité extérieure des personnes âgées.

2

Ces connaissances vous aideront à comprendre les principales raisons pour lesquelles les personnes âgées ne participent pas aux activités sociales.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à comprendre les difficultés rencontrées par les personnes âgées lorsqu'elles sortent et à créer des stratégies pour y faire face.

4

Ce chapitre devrait avoir une forte influence sur la perception des obstacles physiologiques, physiques et sociétaux pour les personnes âgées en termes de mobilité hors du domicile.

5

Le chapitre suivant - "Besoins principaux" - est recommandé à la suite de ce chapitre. Les modules HEALTHY comme une suite aux questions sur les déficiences physiques et mentales, et les modules BUILT 4 et 5 comme suite à la question sur l'importance des services locaux.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous connaissez les principaux obstacles à la mobilité des personnes âgées à l'extérieur.

2

Vous pouvez donner des exemples d'obstacles physiologiques, physiques et sociétaux pour la mobilité des personnes âgées.

3

Vous comprenez pourquoi certaines personnes âgées ne veulent pas participer à des activités sociales.

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





BUILT

MODULE 7

CHAPITRE 3

Principaux besoins

L'objectif de ce chapitre est de présenter des informations de base sur certains des principaux besoins sociaux des personnes âgées.

Principaux besoins

L'être humain est une créature sociale. Le sentiment d'appartenir à une société ou à une communauté, le fait d'être accepté et aimé sont des besoins fondamentaux à tout âge. La satisfaction de ces besoins a un effet profond sur le bien-être et la qualité de vie. Nos besoins sociaux peuvent évoluer au cours de notre vie.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 | Quels sont les principaux besoins sociaux des personnes âgées en termes de mobilité à l'extérieur

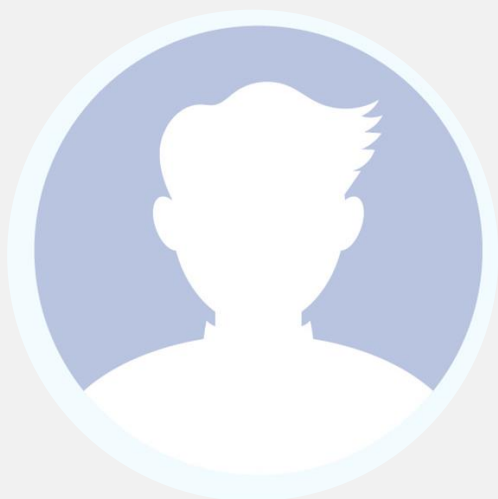


Principaux besoins sociaux des personnes âgées

Nous avons une diversité de besoins sociaux car nous avons des priorités et des différences individuelles et culturelles. Toutefois, selon les données actuellement disponibles, les trois besoins mentionnés ci-dessous sont très courants chez les personnes âgées :

- le besoin de proximité,
- le besoin de relations significatives,
- le besoin de réciprocité.

Citation

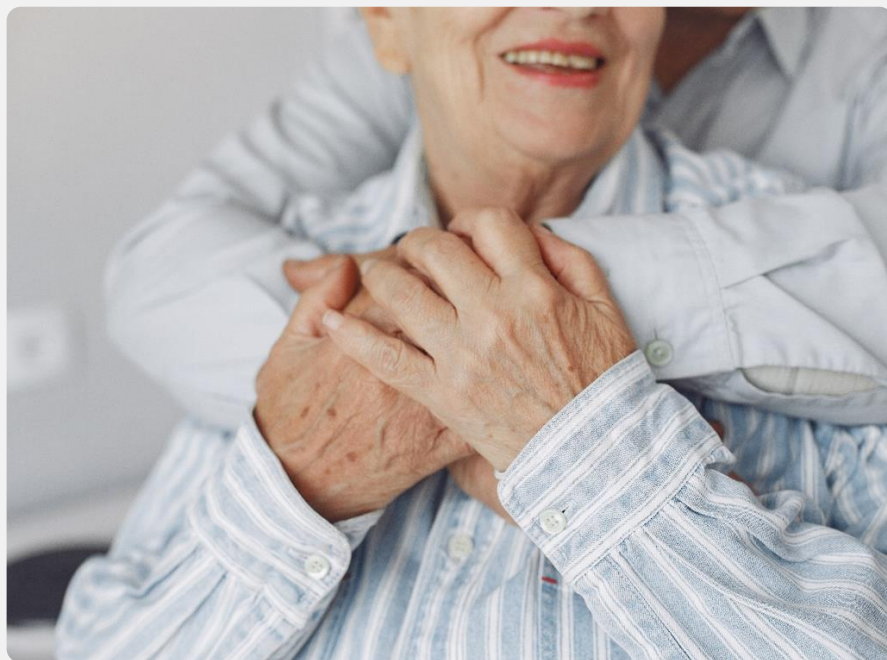


"De toutes les expériences dont nous avons besoin pour survivre et nous épanouir, c'est l'expérience de la relation aux autres qui est la plus significative et la plus importante".

Louis Cozolino

Professeur de psychologie à l'université Pepperdine

Le besoin de proximité



En vieillissant, notre réseau social devient souvent moins étendu et la fréquence des contacts avec les amis et les proches tend à diminuer. D'un autre côté, les adultes âgés peuvent avoir des relations de meilleure qualité au sein de ce réseau social plus restreint et être plus impliqués dans leur communauté que les adultes plus jeunes.

Malgré la taille du groupe d'amis, les personnes âgées ont besoin de relations solides et de la proximité de la famille et des amis. Cela est étroitement lié à leur bien-être et à leur santé physique et mentale. Dans de nombreux cas, la famille, le conjoint et les enfants adultes sont **une** source principale de soutien, mais des relations solides au sein de la communauté locale sont également importantes.

Le besoin de relations significatives



Les relations sociales significatives, en particulier dans la vieillesse, sont importantes car elles contribuent à fournir de l'affection, ainsi qu'un sentiment d'utilité et de respect aux personnes âgées. Les relations significatives présentent trois avantages essentiels : l'échange de soutien, l'engagement social et le sentiment de valeur - tous des aspects importants du bien vieillir.

Les recherches montrent l'importance du réseau social, qui comprend la famille, les amis, les voisins et les membres de la communauté. Un réseau social dense peut être très bénéfique pour les personnes âgées en favorisant leur bien-être et en les aidant à conserver leur indépendance.

Le besoin de réciprocité





Le besoin de réciprocité est étroitement lié aux deux besoins mentionnés précédemment : le besoin de proximité et le besoin de relations significatives.

Ce qui est important pour les personnes âgées, c'est qu'en plus de recevoir, elles peuvent aussi offrir un soutien, une amitié ou apporter elles-mêmes une contribution à la société. Cela leur donne le sentiment d'être importantes, d'être indépendantes et d'avoir un but. La satisfaction de tous les besoins sociaux des personnes âgées contribue au maintien du bien-être et d'une bonne condition physique et mentale.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 3** Principaux besoins

Les personnes âgées ont besoin de relations solides et de la proximité de leur famille et de leurs amis. Ces facteurs sont étroitement liés à leur bien-être et à leur santé physique et mentale.

- Vrai
- Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître certains besoins sociaux clés des personnes âgées en matière de mobilité à l'extérieur.

2

Ces connaissances vous aideront à comprendre comment répondre aux besoins sociaux des personnes âgées en matière de mobilité à l'extérieur.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à comprendre la nécessité des relations sociales dans la vie des personnes âgées.

4

Le chapitre suivant - "Lieux importants" - est recommandé à la suite de ce chapitre et les modules HEALTHY pour approfondir le thème du bien-être.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

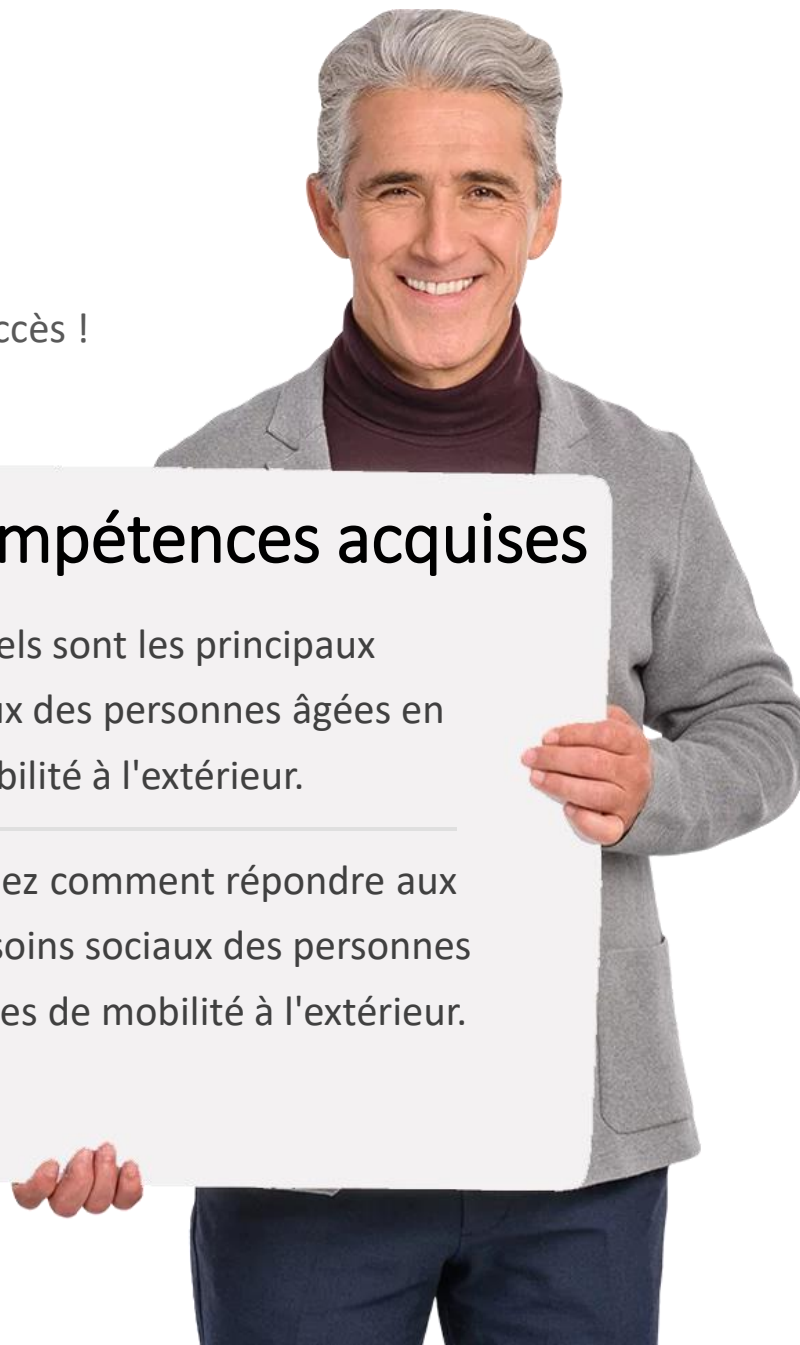
Résumé des compétences acquises

1

Vous savez quels sont les principaux besoins sociaux des personnes âgées en termes de mobilité à l'extérieur.

2

Vous comprenez comment répondre aux principaux besoins sociaux des personnes âgées en termes de mobilité à l'extérieur.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





BUILT

MODULE 7

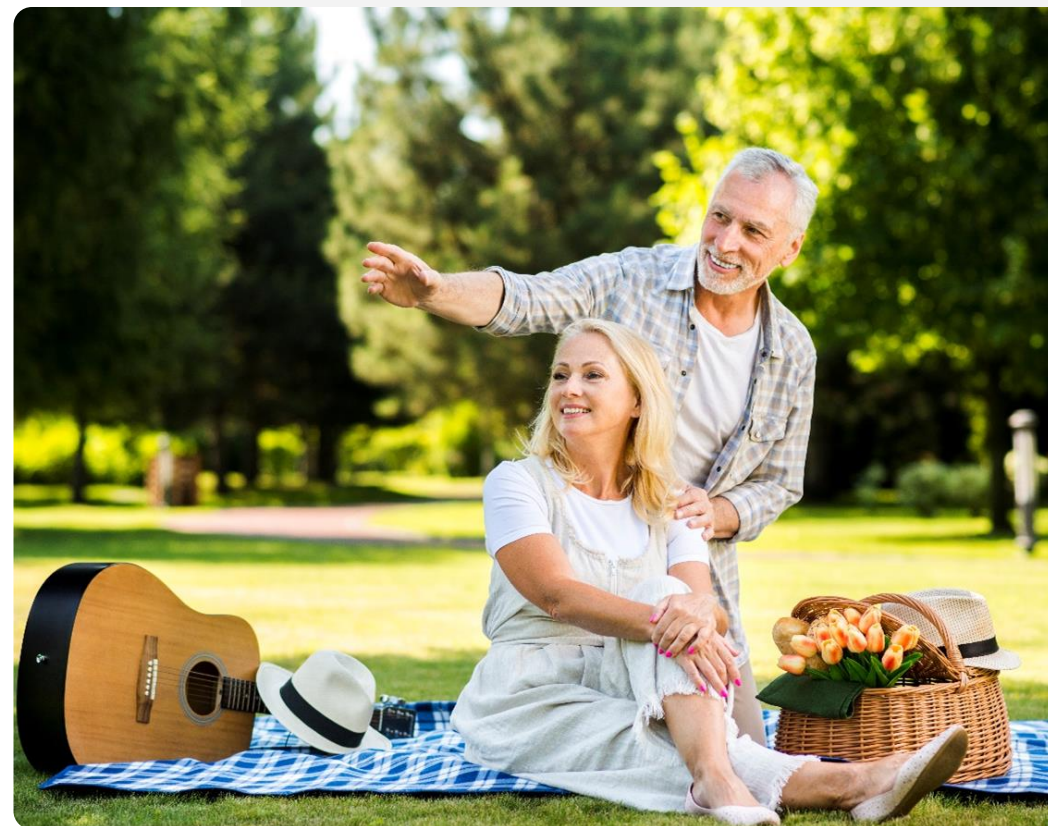
CHAPITRE 4

Lieux importants

Ce chapitre présente certains des lieux communs qui peuvent être importants en tant que destination régulière pour les adultes âgés.

Lieux importants

Une technique permettant d'améliorer la mobilité des personnes âgées consiste à les encourager à se rendre dans des lieux fréquentés par d'autres personnes âgées. Plus d'occasions de rencontrer des personnes du même âge signifie plus de possibilités de nouer des contacts sociaux et de nouvelles amitiés. Il faut encourager les personnes âgées à se rencontrer plus souvent et à sortir plus souvent de chez elles.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 | Quels sont les lieux couramment visités par les personnes âgées
- 2 | Quels sont les lieux importants pour les personnes âgées



Lieux importants



Commerces de proximité, boulangeries, cafés...

Les magasins locaux, les boulangeries, les cafés et autres services locaux avec un personnel familial et amical sont une destination assez commune pour les adultes plus âgés. Vous trouverez de plus amples informations sur ces lieux dans les modules 4 et 5 de BUILT.



Marchés

Les marchés sont toujours populaires parmi les groupes de personnes âgées. Elles ont non seulement l'occasion d'y nouer de nouveaux contacts, mais aussi d'acheter des fruits et légumes frais.



Églises

De nombreuses personnes âgées vont régulièrement à l'église. Les églises peuvent être une source importante d'apprentissage et de loisirs pour les personnes âgées qui sont actives dans la communauté. Elles peuvent influencer la vie de leurs membres âgés de nombreuses façons.

Lieux importants



Centres communautaires

Les centres communautaires peuvent offrir de nombreux avantages aux personnes âgées, tels que des cours, des groupes de remise en forme, des possibilités de bénévolat et des occasions de nouer des liens avec d'autres adultes âgés et des personnes de tout âge.



Parcs

Les grands parcs municipaux ou locaux sont des destinations très populaires pour tous les groupes d'âge. Il s'agit d'un lieu idéal pour la socialisation. Les propriétaires de chiens s'organisent pour se réunir en groupes à une heure convenue pour se promener. Les courses dans les parcs sont également populaires.



Places et squares

Les places et squares, tout comme les parcs, sont pleins de monde pendant la majeure partie de la journée. Ils peuvent être le théâtre d'événements locaux tels que la fête du quartier ou les courses de rue, qui attirent de nombreuses personnes de différents groupes d'âge.

Lieux importants



Bibliothèques

Les bibliothèques, tout comme les centres communautaires, peuvent être le lieu d'ateliers, de rencontres avec des auteurs, de clubs de lecture locaux ou de sociétés historiques ; elles sont donc aussi des points importants dans le circuit de voisinage des personnes âgées.




Médecin généraliste

Le médecin généraliste est fréquemment visité par les personnes âgées qui ont besoin de conseils directs sur certaines questions de santé. C'est un endroit où ils passent du temps et peuvent aussi rencontrer des personnes de leur âge.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 7** **CHAPITRE 4** Lieux importants

Quels sont les endroits de votre quartier qui sont importants pour les personnes âgées ?

- Commerces de proximité
- Centres communautaires
- Boulangeries
- Marchés
- Cafés
- Bibliothèques
- Églises
- Parcs
- Places et squares

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître les lieux fréquemment visités par les personnes âgées.

2

Ces connaissances vous aideront à faciliter les sorties des personnes âgées à l'extérieur.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à comprendre quels lieux sont importants pour les personnes âgées.

4

Le chapitre suivant, intitulé "Articles nécessaires", est recommandé comme suite à ce chapitre et aux modules 4 et 5 de BUILT.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

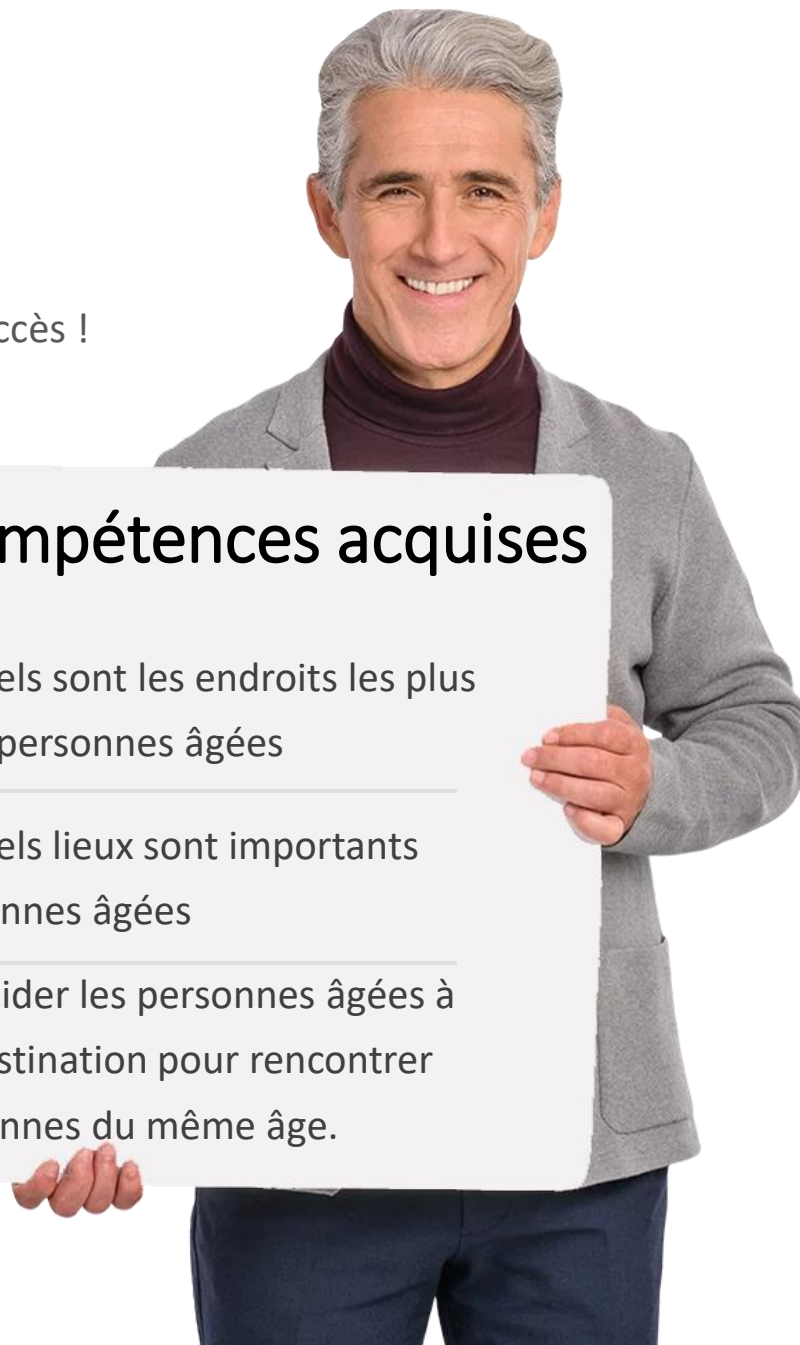
Vous savez quels sont les endroits les plus visités par les personnes âgées

2

Vous savez quels lieux sont importants pour les personnes âgées

3


Vous pouvez aider les personnes âgées à choisir une destination pour rencontrer d'autres personnes du même âge.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)

- 
1. Laptop
 2. iPad
 3. Power bank
 4. Headphones
 5. Sunglasses
 6. Charge cable



BUILT

MODULE 7

CHAPITRE 5

Articles nécessaires

Ce chapitre présente les éléments à prendre en considération lors de l'établissement d'une liste d'articles nécessaires.

Articles nécessaires

Chaque personne âgée devrait disposer d'une liste d'objets nécessaires à emporter chaque fois qu'elle sort de chez elle. Cette liste variera en fonction de l'état physique et mental de la personne âgée.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 Pourquoi la liste des articles nécessaires est importante lorsque les personnes âgées sortent à l'extérieur
- 2 Quels sont les articles essentiels lorsque les personnes âgées sortent à l'extérieur
- 3 Quels sont les articles supplémentaires lorsque les personnes âgées sortent à l'extérieur



L'importance de la liste des articles nécessaires

Il est crucial pour les personnes âgées d'avoir avec elles la liste des articles nécessaires afin de ne pas oublier leurs objets personnels. Les problèmes de mémoire sont typiques pour les personnes âgées. La meilleure stratégie pour éviter les situations désagréables est d'avoir la liste des articles nécessaires.



Liste des articles absolument nécessaires

- Pièce d'identité
- Portefeuille
- Smartphone/téléphone
- Carte contenant le numéro de téléphone d'un membre de la famille de la personne âgée, d'un ami proche, d'un soignant ou d'un infirmier.
- Clés

Liste des articles nécessaires en fonction des besoins personnels de la personne âgée

- Une montre
- Appareil auditif
- Lunettes
- Bracelet médical
- Médicaments
- Pompe à insuline
- Quelque chose de sucré
- Prothèses dentaires
- Canne
- Stabilisateur/prothèse de membre
- Déambulateur
- Mouchoirs
- Carte avec l'adresse de la personne âgée
- Carte indiquant les maladies et les allergies
- Serviettes hygiéniques
- Gel antibactérien
- Masque pour le visage
- Bouteille d'eau
- Parapluie
- Liste de courses

Au travail !


Maria veut préparer une liste d'articles nécessaires. Aidez-la.



- ✓ Rencontrez et apprenez à connaître Maria. [Vous pouvez trouver des informations sur Maria ici.](#)
- ✓ Lisez le dépliant sur Maria et trouvez des informations sur les articles qui pourraient lui être nécessaires.
- ✓ Choisissez les éléments de la liste décrite dans le chapitre en fonction des besoins de Maria.
- ✓ Vérifiez les réponses et comparez.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 5** | Articles nécessaires

Quels articles nécessaires devraient figurer sur la liste de Maria ?

- Clés
- Prothèse auditive
- Dentier
- Smartphone/ téléphone
- Une pièce d'identité personnelle
- Portefeuille
- Quelque chose de sucré
- Lunettes
- Carte contenant le numéro de téléphone d'un membre de la famille, d'un ami proche, d'un soignant ou d'un infirmier de la personne âgée.
- Canne

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris l'importance de la liste des articles nécessaires lorsque les personnes âgées sortent à l'extérieur.

2

Ces connaissances vous permettront d'aider les personnes âgées à élaborer des stratégies efficaces pour ne pas oublier les objets nécessaires lorsqu'elles sortent.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à créer des stratégies efficaces pour se souvenir de ce qu'ils doivent emporter lorsqu'ils sortent.

4

Le chapitre suivant - "Mobilité et démence" - est recommandé comme suite à ce chapitre.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous comprenez l'importance de la liste des articles nécessaires pour les personnes âgées.

2

Vous connaissez les articles essentiels et supplémentaires lorsque les personnes âgées sortent à l'extérieur

3

Vous savez créer des stratégies efficaces pour ne pas oublier des éléments importants

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)



BUILT

MODULE 7

CHAPITRE 6

Mobilité et démence

L'objectif de ce chapitre est de présenter quelques règles sur la manière d'aider les personnes atteintes de démence à se déplacer dans leur environnement proche.



Proposer une promenade

La mobilité est un facteur essentiel qui influence positivement notre santé, non seulement physique mais aussi mentale. Elle revêt également une grande importance dans les cas de troubles cognitifs, car le fait de rester actif peut contribuer à ralentir le processus de la maladie.

Si vous prévoyez d'emmener une personne atteinte de démence en promenade, essayez de ne pas la submerger en lui proposant trop de choix d'itinéraires de promenade. Il est très difficile pour une personne atteinte de démence de prendre une décision. Il est recommandé de lui proposer deux options au maximum.



Se souvenir de certains itinéraires

La mémorisation des itinéraires est un grand défi pour une personne atteinte de démence. Cependant, cela peut être très bénéfique car elle peut marcher seule, ce qui est important pour le sentiment de dignité et d'indépendance. C'est également bénéfique pour les soignants. Très souvent, une personne atteinte de démence quitte la maison sans être vue et peut se perdre si elle ne connaît pas le chemin. Il est donc essentiel d'enseigner à une personne atteinte de démence l'itinéraire principal pour se déplacer en toute sécurité et rentrer chez elle.



Les points de repère pour s'orienter

Les points de repère sont essentiels pour l'orientation des personnes atteintes de démence. Lorsque nous leur enseignons les itinéraires principaux, nous devons prêter attention aux publicités vives, aux bancs ou aux arbres à l'aspect particulier. Ces points de repère doivent se détacher du paysage et marquer certains changements dans le mouvement (tourner à gauche ou à droite).



Divulcation progressive

Il est difficile pour une personne atteinte de démence de se souvenir des informations. C'est pourquoi il ne faut pas la surcharger d'une masse de détails, mais lui donner progressivement. Pour créer un parcours bien structuré, il faut penser à une hiérarchie des informations, des plus générales aux plus détaillées. Une bonne approche est la divulgation progressive, utilisée par exemple dans les aéroports, qui séquence les données et permet aux utilisateurs de ne pas se sentir dépassés par ce qu'ils rencontrent.



Une communauté bienveillante

Les espaces publics sont généralement conçus par des personnes jeunes et en bonne santé, qui n'ont pas de problèmes de mobilité ou de déficience cognitive. Il est donc important d'être conscient des besoins des personnes âgées et de proposer des solutions innovantes. Les communautés d'entraide sont composées de facilitateurs qui sont conscients des besoins des autres, en particulier des groupes les plus vulnérables tels que les personnes âgées ou les enfants.

Lors de la conception d'espaces publics, il convient d'impliquer différents groupes d'utilisateurs afin de mieux répondre à leurs besoins.



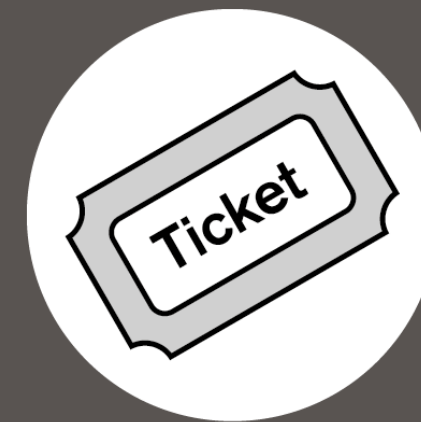
Symboles inclusifs

La communication visuelle est essentielle pour les personnes atteintes de démence. Très souvent, ces personnes ne sont pas capables de lire les pancartes standard et elles ont besoin de signes présentant une relation claire entre un symbole et ce qu'il représente. Ils doivent être :

- lisibles
- contrastés, afin que le texte et les signes soient bien visibles
- avec une police et une taille de texte appropriées. Utiliser une lettre majuscule en début de phrase car c'est le plus facile à comprendre et une police sans empattement (comme Arial).



Toilet



Ticket



Stairs

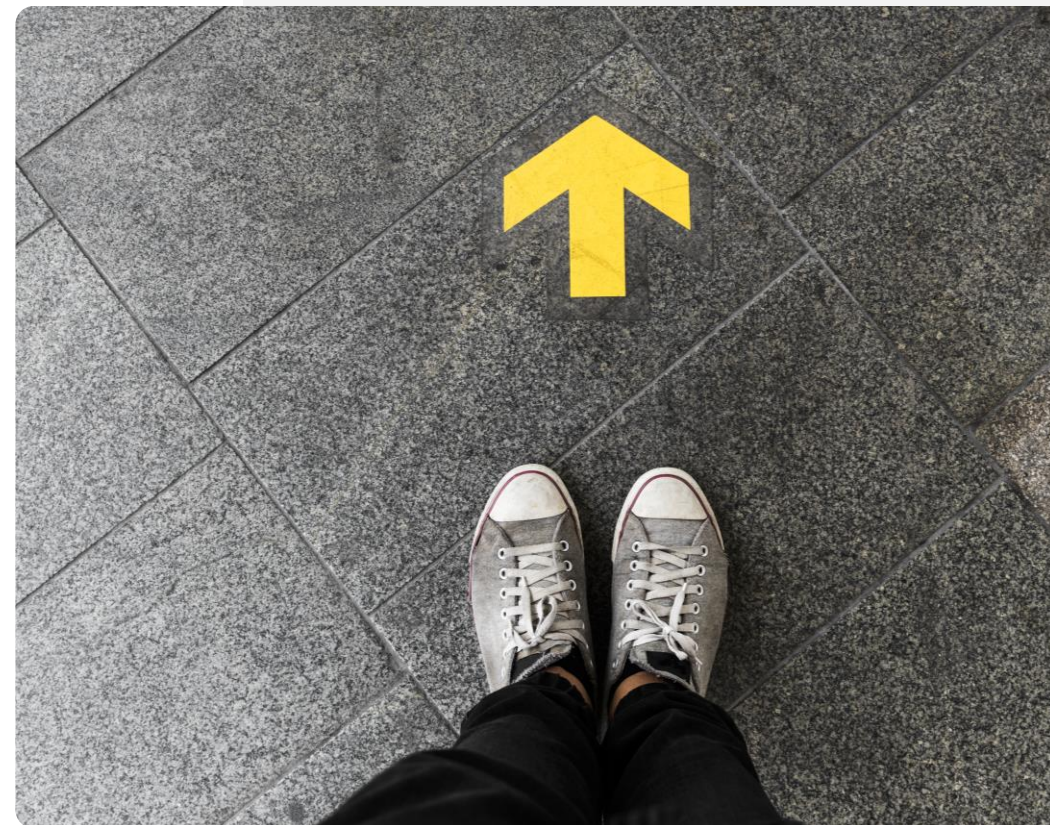


Lift

Blokkie Om - Exemple de conception inclusive pour les personnes atteintes de démence

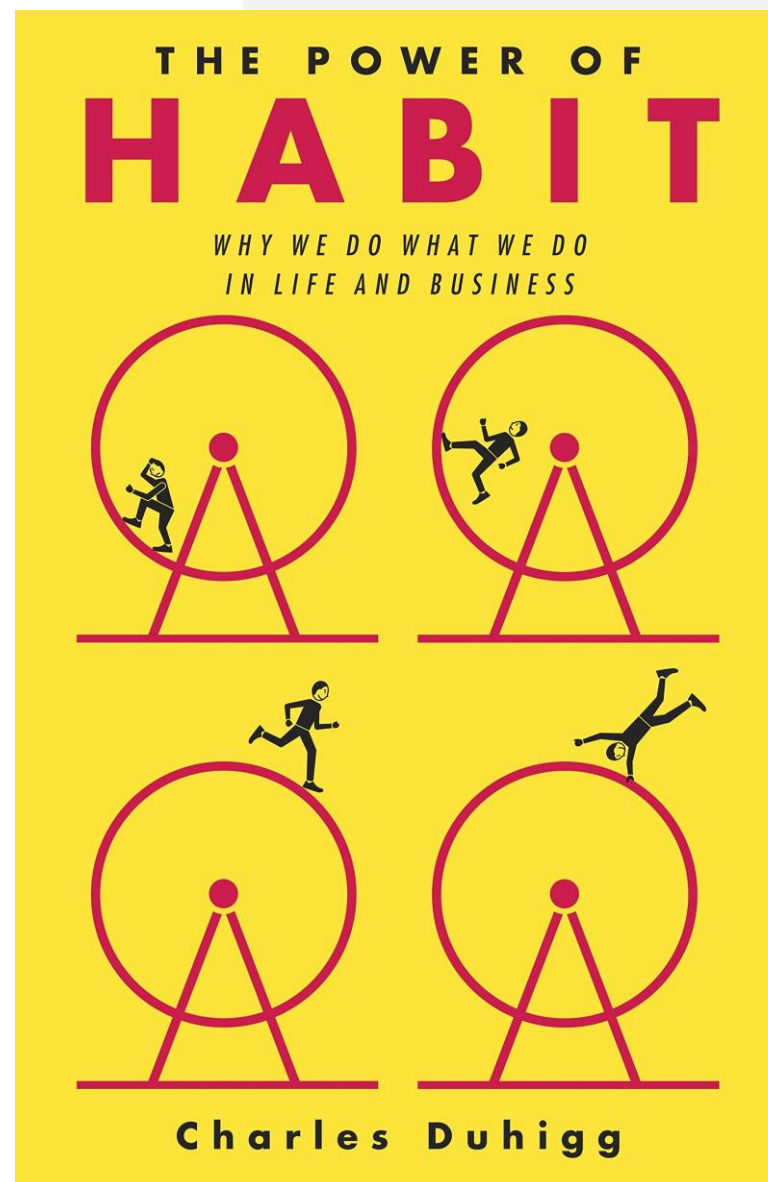
Blokkie Om est un itinéraire piéton pour se rendre aux commerces, adapté aux personnes atteintes de démence, pour les habitants d'un quartier de Rotterdam. Deux itinéraires sont marqués en jaune ou en vert. Ils sont équipés de bancs supplémentaires et une attention particulière a été accordée aux rampes d'accès et de sortie des trottoirs pour les personnes qui en ont besoin. Le projet évalue le succès de l'itinéraire et d'autres itinéraires sont prévus dans différents quartiers.

[Vous pouvez trouver plus d'informations ici.](#)



L'histoire d'Eugene Pauly

Eugene Pauly était l'un des patients les plus reconnaissables de l'histoire de la neurologie. À l'âge de 70 ans, on a diagnostiqué chez Eugène une encéphalomyélite virale. Après la maladie, il était une personne totalement différente qui avait de graves difficultés avec sa mémoire. Pourquoi est-il mentionné ici ? Parce que les expériences scientifiques menées avec Eugène ont révélé que le pouvoir de l'habitude est plus fort qu'on ne l'imagine. Même les personnes atteintes de maladies mentales comme l'amnésie peuvent créer des habitudes qui les aident à survivre, ce qui est largement expliqué dans le livre de Charles Duhigg "The power of habit" (Le pouvoir de l'habitude). La prise de conscience de ce pouvoir peut également être utile aux personnes atteintes de démente.



Les promenades d'Eugène Pauly

Dans son livre "The power of habit", Charles Duhigg explique comment Eugene Pauly a pu se promener sans aide. Les expériences montrent qu'Eugène pouvait prendre de nouvelles habitudes, même s'il lui était impossible de se souvenir de ce qu'il avait fait quelques secondes auparavant. Les repères tels que certains arbres, certains lieux ou l'emplacement des boîtes aux lettres étaient toujours les mêmes. Par conséquent, même si Eugène ne pouvait pas reconnaître sa maison, les habitudes le guidaient presque toujours vers sa porte d'entrée. Cependant, les expériences ont également montré que les habitudes sont très fragiles. Si les indications changent, même légèrement, l'habitude ne fonctionne plus.

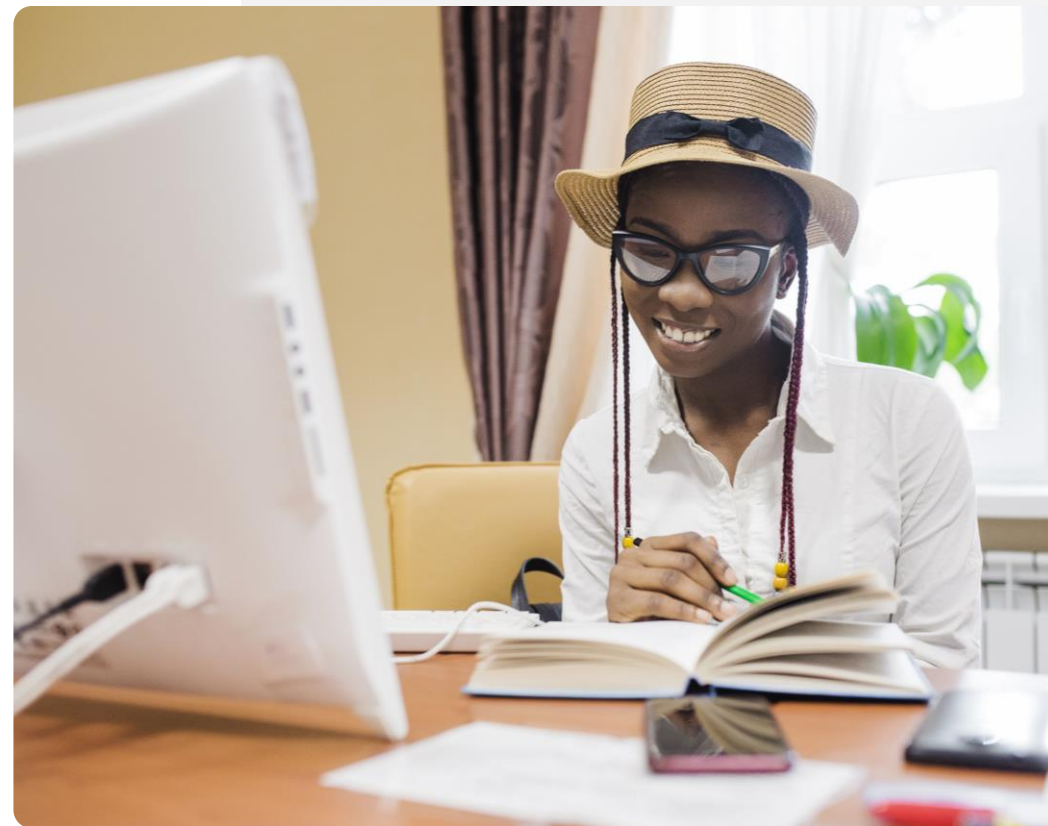
Des branches d'arbre cassées dans la rue ou des travaux de construction ont semé la confusion chez Eugène et il s'est perdu.

L'histoire d'Eugène Pauly montre les problèmes clés de l'approche inclusive de la démence. Tout d'abord, les personnes atteintes de déficience mentale, même celles souffrant d'amnésie avancée, sont capables d'acquiescer de nouvelles habitudes. Ensuite, un aménagement adapté aux personnes atteintes de démence pourrait les aider à créer de nouvelles habitudes et à accomplir les tâches quotidiennes. Enfin, les quartiers conçus pour tous ont un effet profond sur l'indépendance des personnes.

Suggestions de lecture complémentaire

Si vous souhaitez en savoir plus sur la mobilité et la démente :

[Note d'orientation sur la démente et les activités d'extérieur](#)



Aidez Cornelia



Aidez Cornelia à trouver le meilleur chemin pour se rendre au nouveau supermarché. Cornelia se promène régulièrement jusqu'au parc le plus proche et aux magasins du quartier. Elle a essayé de visiter un nouvel endroit dans le quartier mais elle s'est perdue deux fois. Aidez Cornelia à choisir le meilleur chemin pour qu'elle s'en souvienne. Prêtez une attention particulière aux détails.



- ✓ Rencontrez et apprenez à connaître Cornelia. [Vous pouvez trouver des informations sur Cornelia ici.](#)
- ✓ Lisez un dépliant sur Cornelia.
- ✓ Regardez attentivement deux photos du chemin vers le supermarché.
- ✓ Essayez de trouver des points de repère locaux et des points d'orientation sur les photos. Même de petits détails peuvent être utiles.
- ✓ Prenez en considération la conception inclusive de la démente décrite dans le paragraphe.
- ✓ Décidez du chemin le plus facile à retenir pour Cornelia.
- ✓ Vérifiez les réponses et comparez.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 6**

Que faut-il prendre en considération lors du choix d'un itinéraire pour une personne atteinte de démence ?

- Points de repères pour l'orientation
- Symboles contrastés et taille de police appropriée
- État des magasins locaux
- Taille des arbres
- Signalisation bien conçue

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris l'importance de la conception inclusive de la démente.

2

Ces connaissances vous permettront d'aider les personnes âgées à élaborer des stratégies efficaces pour se souvenir des itinéraires.

3

Vous pouvez aider d'autres facilitateurs à créer des stratégies efficaces pour aider les personnes âgées à se souvenir des itinéraires.

4

Le chapitre suivant - "Itinéraires sécurisés" - est recommandé à la suite de ce chapitre.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous comprenez l'importance de la conception inclusive de la démence.

2

Vous connaissez les règles de conception inclusive de la démence

3

Vous savez comment créer des stratégies efficaces pour mémoriser les itinéraires

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Redémarrer

Suivant





BUILT

MODULE 7

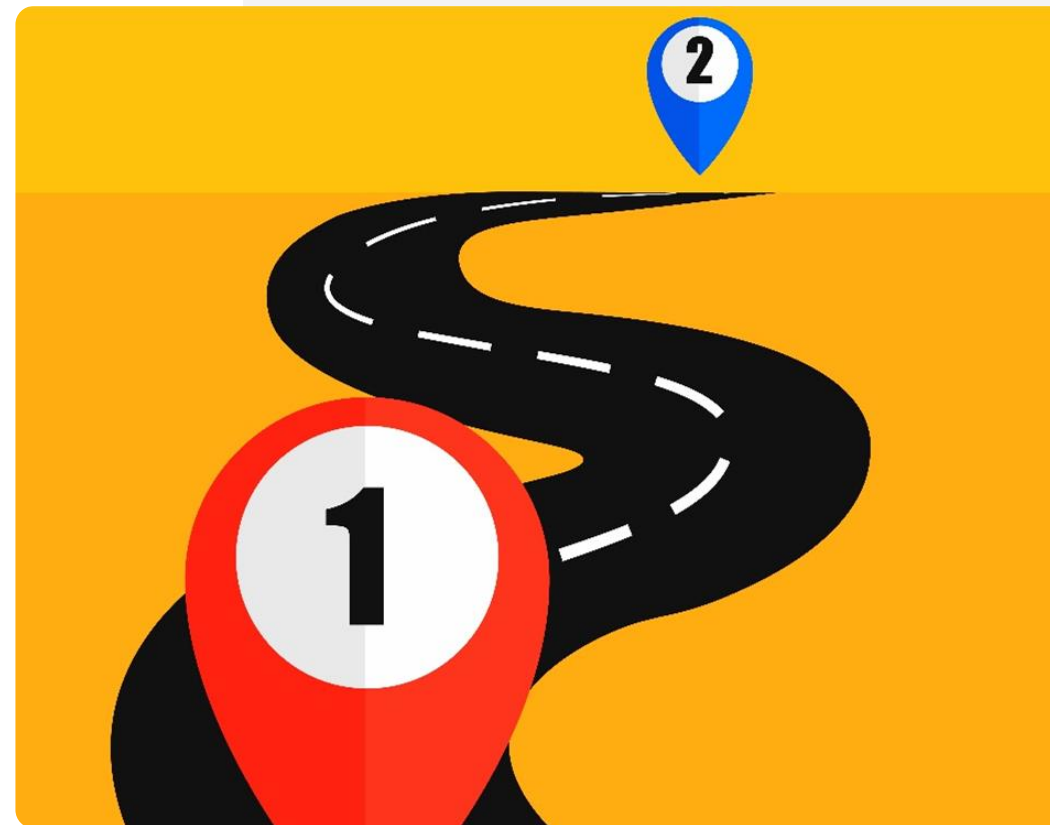
CHAPITRE 7

Itinéraires sécurisés

L'objectif de ce chapitre est de présenter quelques règles sur la manière de choisir un itinéraire sécurisé pour les personnes âgées.

Itinéraires sécurisés

La marche est un moyen populaire, peu coûteux et à faible impact pour les personnes âgées, leur permettant de socialiser et de respecter les recommandations en matière d'activité physique. La question de la sécurité personnelle est de la plus haute importance en termes de mobilité à l'extérieur.



Ce que vous apprendrez dans ce chapitre

- 1 | Quels sont les principes en matière de choix d'un itinéraire sécurisé
- 2 | Comment évaluer l'environnement construit en fonction des besoins de mobilité des personnes âgées



Choisir un itinéraire sécurisé

1**2****3**

Décider de l'objectif du voyage

Demandez à une personne âgée où elle veut aller. S'agit-il d'un centre local, d'une église, d'une bibliothèque ou de l'épicerie la plus proche ? Vous pouvez utiliser une liste de lieux importants du chapitre 4 pour proposer des destinations possibles.

Choisir un itinéraire sécurisé

1

2

3



La sécurité avant tout

La sécurité est une question essentielle en matière de mobilité extérieure. Chaque itinéraire doit être choisi en fonction de la sécurité. Si possible, choisissez des itinéraires avec des lampadaires et peu d'embouteillages. Si une personne âgée a peur de choisir certains itinéraires, proposez-en un autre qui semble plus sûr. Essayez de mettre la personne âgée aussi à l'aise que possible.

Choisir un itinéraire sécurisé

1

2

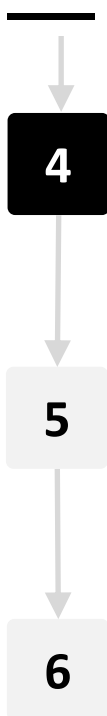
3



Utiliser les trottoirs

Ne choisissez que des itinéraires avec des trottoirs sûrs. Si cela est possible, essayez de choisir des trottoirs sans bordures hautes, sans fissures et sans trous. Si ce n'est pas possible, choisissez l'itinéraire en fonction des capacités physiques de la personne âgée. Évitez les passages souterrains sans ascenseur ou sans escalier adapté si la personne âgée a des problèmes de mobilité.

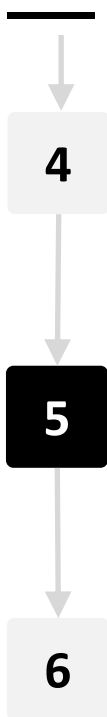
Choisir un itinéraire sécurisé



Choisir des intersections sécurisées

Essayez de choisir des intersections qui laissent le temps de traverser en toute sécurité. Dans la mesure du possible, choisissez des routes à faible circulation. Si ce n'est pas possible, choisissez des croisements qui donnent à la personne âgée le temps de traverser en toute sécurité et confortablement.

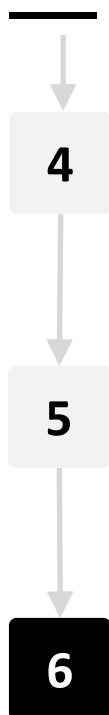
Choisir un itinéraire sécurisé



Ne pas oublier les lieux de repos et les toilettes

Pour les promenades plus longues, les lieux de repos et les toilettes peuvent être importantes. Essayez de choisir des itinéraires avec des bancs ou près d'endroits où les personnes âgées peuvent s'asseoir. S'il s'agit d'une longue promenade, essayez de choisir un itinéraire qui passe près de toilettes publiques.

Choisir un itinéraire sécurisé



Prendre les articles nécessaires

Dressez une liste des articles nécessaires qu'une personne âgée devrait toujours avoir. Veillez à ce que la personne âgée dispose des articles figurant sur la liste. Cette liste doit être préparée en fonction des besoins spécifiques de la personne.

Liste de contrôle des itinéraires sécurisés

1

Décider de l'objectif du voyage

2

La sécurité avant tout

3

Utiliser les trottoirs

4

Choisir des intersections sécurisées

5

Ne pas oublier de prévoir des lieux de repos et des toilettes le long du parcours.

6

Prendre les articles nécessaires

Aidez Antonio


Aidez Antonio à se rendre de son appartement à une bibliothèque publique. Ses amis empruntent toujours des livres pour Antonio, qui est un lecteur avide, mais cette semaine, personne ne peut le faire. Antonio ne peut se rendre à la bibliothèque qu'avec l'aide d'un facilitateur, car il n'a pas l'habitude de s'y rendre seul.



- ✓ Rencontrez et apprenez à connaître Antonio. [Vous pouvez trouver des informations sur Antonio ici.](#)
- ✓ Lisez un dépliant sur Antonio et identifiez les obstacles auxquels il se heurte en termes de mobilité.
- ✓ Identifiez les besoins d'Antonio.
- ✓ Utilisez Google Street View pour vous rendre du lieu A au lieu B. Utilisez trois itinéraires possibles.
- ✓ Suivez les instructions sur la façon de choisir un itinéraire sécurisé.
- ✓ Identifiez les obstacles physiques dans l'environnement construit pour Antonio. Portez une attention particulière aux obstacles physiques tels que les bordures de trottoir élevées ou l'état des passages souterrains.
- ✓ Décidez de l'itinéraire le plus pratique pour Antonio.
- ✓ Vérifiez les réponses et comparez.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **CHAPITRE 7** Itinéraires sécurisés

Que faut-il prendre en considération pour choisir un itinéraire sécurisé pour une personne âgée ?

- Les feux de circulation
- L'état des trottoirs
- Les toilettes publiques et les lieux de repos
- Les passages piétons
- La durée du feu vert pour les piétons
- La sécurité
- L'état des transports publics
- La météo
- Les embouteillages

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les principes du choix d'un itinéraire sécurisé.

2

Ces connaissances vous aideront à faciliter la vie des personnes âgées lorsqu'elles quittent leur domicile.

3

Vous pouvez aider d'autres facilitateurs à évaluer l'environnement construit pour améliorer la mobilité des personnes âgées.

4

Ce chapitre devrait avoir une forte influence sur les compétences pratiques associées à l'évaluation de l'environnement construit pour favoriser la mobilité des personnes âgées.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous connaissez les principes en matière de choix d'un itinéraire sécurisé

2

Vous pouvez évaluer l'environnement construit en fonction des besoins de mobilité des personnes âgées.

3

Vous pouvez choisir un itinéraire sécurisé pour les personnes âgées

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit poursuivre ce module en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :


Redémarrer

Suivant



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 7** Mobilité à l'extérieur

Le niveau de soutien de la communauté peut être un facteur important pour les adultes âgés dans leur participation à la vie sociale.

- Vrai
- Faux

Résumé du module

1

Vous avez appris : l'importance de la mobilité et de la socialisation associée à celle-ci pour soutenir la santé mentale des personnes âgées ; les principaux obstacles auxquels se heurtent les personnes âgées et leurs besoins de mobilité ; les lieux importants pour ce groupe d'âge ; les articles nécessaires et l'aménagement adapté aux personnes atteintes de démence ainsi que les itinéraires sécurisés.

2

Ces connaissances vous aideront à comprendre pourquoi certaines personnes âgées se sentent isolées et seules et comment surmonter ces obstacles et les encourager à participer activement à la vie sociale.

3

Vous pouvez aider les autres facilitateurs à comprendre les difficultés des personnes âgées qui peuvent se sentir isolées et seules et les stratégies pour y faire face.

4

Vous avez acquis les compétences nécessaires pour identifier les obstacles à la mobilité des personnes âgées, leurs besoins sociaux et le choix d'itinéraires sécurisés, ainsi que pour évaluer la qualité de l'environnement construit à travers le microscope des mesures de mobilité.

5

Cette formation influencera votre perception de la mobilité des personnes âgées et du rôle de l'inclusion sociale et de la conception inclusive dans la mobilité.

Module terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous connaissez l'importance de la mobilité, les principaux besoins ainsi que les obstacles auxquels se heurtent les personnes âgées.

2

Vous connaissez des stratégies utiles pour les personnes âgées lorsqu'elles sortent dehors.

3

Vous pouvez identifier les obstacles à la mobilité, choisir des itinéraires sécurisés et proposer une conception inclusive.

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce module, soit passer à un autre module en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)[MODULE 4
BUILT](#)[MODULE 5
BUILT](#)[HEALTHY](#)