



**Soyez prêt,
restez en équilibre!**

SOYEZ PRÊT, RESTEZ EN ÉQUILIBRE

**Explication du thème du mois de la prévention
des chutes 2020**

Objectif

Pour être efficace, un thème doit être court, percutant, crédible, montrer un avantage important et s'harmoniser aux valeurs de la marque.

Le thème « soyez prêt, restez en équilibre » reflète ces qualités. Le thème est en effet :

Court et percutant : Le mode impératif répété deux fois et le rythme créé par cette répétition de la conjugaison du verbe en « ez » donnent le ton et rendent le thème percutant. Le thème est court en plus.

Crédible : S'il accompagne le logo du Mois de la prévention des chutes ou s'il est placé à proximité du logo, le thème situe bien l'importance de se préparer à prévenir les chutes, à la fois pour les deux principaux publics cibles (partenaires et fournisseurs de soins de santé) et pour les publics cibles secondaires (aînés, parents, enfants et familles). Par exemple, en suivant des séances d'exercices de mobilité en ligne, les aînés peuvent améliorer leur force et leur équilibre – ils seront ainsi prêts à être actifs physiquement et à rester bien en équilibre sur leurs deux jambes. Également, les parents et leurs enfants peuvent faire des activités ensemble pour enseigner aux enfants comment prévenir les chutes.

Avantage important : Le thème transmet de façon efficace le message voulant que les deux publics cibles puissent jouer un rôle dans la prévention des chutes en étant prêts (p. ex. animer une activité en ligne ou y assister).

Harmonisation avec la marque : Le thème a été créé en ayant en tête les objectifs du Mois de la prévention des chutes en ce qui concerne la planification d'activités et la sensibilisation à la prévention des chutes chez les enfants et les aînés.

Usage

Le thème va dans le sens de la prévention des chutes. Il évoque la capacité de prévenir les chutes en agissant sur les facteurs de risque associés aux enfants et aux adultes aussi. La phrase peut servir de diverses manières, tant comme slogan que comme thème de cette année pour le Mois de la prévention des chutes.

Se servir du thème « Soyez prêt, restez en équilibre » comme slogan permet de transmettre un message clair à tous les publics cibles, soit l'idée directrice de la campagne de cette année. Par conséquent, il faut placer le slogan tout près – en plus petit et en dessous – du logo du Mois de la prévention des chutes.

Il est en outre possible d'utiliser le thème « Soyez prêt, restez en équilibre » de deux façons dans le cadre d'une stratégie visant les réseaux sociaux, comme suit :

- Créez une série de messages « Soyez prêt, restez en équilibre » destinés à des médias sociaux. Assurez-vous que les messages permettent d'associer l'idée que d'être prêt présente de nombreux avantages. Par exemple, si votre message s'adresse aux aînés, il pourrait se lire comme suit : « Soyez prêt en inspectant votre maison afin d'éliminer les risques de trébucher. Vous garderez votre autonomie et resterez en équilibre dans votre propre maison ».
- Servez-vous-en aussi comme mot-clic additionnel ou optionnel avec le mot-clic #préventiondeschutes. Dans ce cas, utilisez-le avec du contenu se rapportant directement au thème « Soyez prêt, restez en équilibre ». Nous vous proposons plusieurs exemples ci-bas pour montrer la manière d'appliquer ce concept.

Les activités sont une autre bonne façon de promouvoir le thème de la campagne de cette année « Soyez prêt, restez en équilibre » auprès des aînés et de leurs aidants, de même que des parents de jeunes enfants qui peuvent aussi avoir eux-mêmes des parents qui sont des aînés nécessitant de l'aide en matière de prévention des chutes. Les aidants peuvent être des professionnels ou des proches (p. ex. les enfants des aînés).

Il est possible de promouvoir toutes ces activités (et plus) à l'aide du thème « Soyez prêt, restez en équilibre ». Des exemples sont fournis sous chacune des activités ci-dessous.

Aînés

Activités physiques

- Mise en forme physique – aîné et aidant
- Marcher en sécurité en hiver – aîné et aidant

Aînés : Soyez prêts à relever le défi de bouger! Pourquoi vous tenir en forme? Pour améliorer votre force musculaire, votre équilibre et votre souplesse. À quoi ça sert? À rester en équilibre et à éviter les chutes.

Professionnels de la santé : Soyez prêts à discuter avec vos patients plus âgés de leurs activités ou de leurs exercices physiques préférés afin de les encourager à rester en équilibre.

Médication et soins de santé

- Acuité visuelle et sécurité – aîné, aidant et professionnel de la santé
- Examen des médicaments – aîné, aidant et professionnel de la santé
- Outil d'auto-évaluation « Préserver votre autonomie » – aîné et aidant

Professionnels de la santé : *Soyez prêt à prévenir les chutes! Expliquez aux aînés les changements dans leur vision pour les aider à rester en équilibre en tout temps.*

Aînés : *Soyez prêt à remplir le questionnaire d'auto-évaluation « [Préserver votre autonomie](#) ». Vous y trouverez de petits trucs pour rester en équilibre dans votre maison.*

Alimentation

- Rappel des bonnes habitudes alimentaires – aîné et aidant

Professionnels de la santé : *Encouragez les aînés à être prêts et à rester en santé en leur expliquant les proportions idéales des aliments à consommer pour rester en équilibre et prévenir les chutes.*

Aînés : *Soyez prêts à calculer l'eau que vous buvez chaque jour, même si vous n'avez pas soif. Une bonne hydratation aide à prévenir les étourdissements et à rester en équilibre.*

À la maison

- Aînés en sécurité – bingo – aîné et aidant

Aînés : *Tout le monde a un rôle à jouer pour assurer son autonomie et prévenir les chutes. Soyez prêts à utiliser une liste de contrôle sur la sécurité à la maison. Corrigez ce qui risque de vous faire trébucher et restez en équilibre.*

Aidants et aînés : *Encouragez les aînés à être prêts à se sentir en sécurité dans leur maison. Expliquez-leur l'importance d'éliminer les risques de chute pour rester en équilibre.*

Enfants et parents

Activités physiques

- Lecture du livre Alex au parc – enfants, parents et professionnels de la santé

Parents : *Lisez le livre avec votre enfant, puis discutez du récit ensemble. C'est une bonne façon d'aider votre enfant à être prêt à rester en équilibre au parc et à éviter de faire une mauvaise chute.*

Professionnels de la santé : *Expliquez aux parents de vos jeunes patients les principaux risques de chute chez les enfants. Aidez-les à être prêts à repérer les risques pour que leurs enfants puissent rester en équilibre.*

Médication et soins de santé

- Démonstration à l'aide d'un moule en forme de cerveau – enfants, parents et professionnels de la santé

Parents : Aidez vos enfants à être prêts grâce à cette démonstration faite à l'aide d'un moule en forme de cerveau. Sachez ce qu'implique une commotion cérébrale et son lien avec les chutes. Aidez vos enfants à rester en équilibre et à prévenir les chutes.

Professionnels de la santé : Offrez de l'information aux parents de jeunes enfants. Aidez-les à comprendre les risques de commotion cérébrale associés aux chutes. Expliquez-leur ce qu'ils peuvent faire pour que leurs enfants puissent rester en équilibre tout en étant actifs.

À la maison

- Liste de vérification – sources de danger à la maison – enfants, parents et professionnels de la santé

Parents : Soyez prêts à reconnaître et à éliminer les risques de trébucher dans votre maison. Assurez-vous que vos enfants puissent rester en équilibre et éviter de faire une mauvaise chute.

Professionnels de la santé : Encouragez les parents à être prêts à identifier avec leurs enfants les risques de trébucher dans la maison. Faites que toute la famille puisse rester en équilibre.

