





OFFRE DE SERVICES DES PROGRAMMES EN PRÉVENTION DES CHUTES À LAVAL

Programme	Clientèle	Paramètres	Conditions adm	Responsable	Référencement
 <p>PIED PROGRAMME INTÉGRÉ ÉQUILIBRE DYNAMIQUE</p>	Personnes âgées de 65 ans et plus présentant un faible risque de chute	<ul style="list-style-type: none"> En groupe présentiel 2 X par semaine pour 12 semaines Donné par T.Phys Exercices et sensibilisation 	<ul style="list-style-type: none"> Se mobiliser sans aide à la marche Pas de problème cognitif majeur En mesure de faire 20 min d'exercices debout 	Direction de santé publique	Par téléphone: Info Santé au 811, option 2 ou Accueil santé première ligne (APL) au 450 627-2530, poste 64922
 <p>IMP INTERVENTION MULTIFACTORIELLE PERSONNALISÉE</p>	Personnes âgées de 65 ans et plus ayant chuté et présentant un risque élevé d'autres chutes	<ul style="list-style-type: none"> En individuel à domicile Suivi sur une année, 10 semaines d'exercices Donné par T.Phys Exercices et recommandations 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir un intervenant pivot Accepter volontairement Profil de santé admissible Doit avoir fait au moins une chute dans l'année Iso Smaff profil 1 à 4 	Direction de santé publique	Par référence d'un intervenant pivot ou l'équipe d'évaluation du CISSS de Laval (Par courriel AAOR)
 <p>PROGRAMME DU SUIVI SYSTÉMATIQUE DES CHUTEURS</p>	Aînés de 65 ans et plus ayant chuté et présentant un risque élevé d'autres chutes	<ul style="list-style-type: none"> En individuel à domicile Suivi de 1 à 4 VAD Donné par T.Phys Exercices et recommandations 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir un intervenant pivot Doit avoir fait au moins une chute dans les dernières semaines 	Direction SAPA	Par référence d'un intervenant pivot ou l'équipe d'évaluation du CISSS de Laval
 <p>ATELIER DE SENSIBILISATION AUX FACTEURS DE RISQUES DE CHUTES</p>	Pour les personnes de 50 ans et plus et leurs proches	<ul style="list-style-type: none"> En groupe présentiel Durée de 1 h 30 Donné par bénévole Atelier d'éducation et de sensibilisation aux chutes 	Aucun	FADOQ de Laval Direction de santé publique	À venir

Informations utiles

Laval en Santé / Prévention des chutes







www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/prevention-des-chutes

Santé Montréal / Prévention des chutes

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-personnes-ainees>



OFFRE DE SERVICES EN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERSONNES AINÉES

Programme	Clientèle	Paramètres	Conditions adm	Responsable	Référencement
 <p>PROGRAMME VIACTIVE</p>	Personnes âgées de la population générale	<ul style="list-style-type: none"> En groupe et en présentiel Gén. 1 X par semaine Donné par bénévole ou intervenant 3 différents niveaux de difficulté 	<ul style="list-style-type: none"> Ouvert à tous 	Groupe Promo-Santé Direction de santé publique	<p>Ligne Info-Actif Laval en appelant au 450 668-2121</p>
 <p>MOVE 50+</p>	Personnes âgées de la population générale	<ul style="list-style-type: none"> En virtuel Capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé conçus pour les besoins des 50 ans et + 	<ul style="list-style-type: none"> Ouvert à tous Utiliser l'outil simple et rapide qui vous guidera dans le choix de votre programme d'exercices 	Équipe Move +50	<p>https://move50plus.ca</p> 
 <p>LE GO POUR BOUGER</p>	Personnes âgées de la population générale	<ul style="list-style-type: none"> En virtuel Au rythme du participant 10 langues 5 niveaux d'intensité d'exercices 	<ul style="list-style-type: none"> Choisissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique et de mobilité 	Produit en collaboration avec le Service de gériatrie du CHUM et de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal	<p>https://move50plus.ca/le-go-pour-bouger/</p> 
 <p>CENTRE DE JOUR AMBULANT</p>	Personnes âgées avec légère perte d'autonomie	<ul style="list-style-type: none"> En groupe et en présentiel 1 X semaine sans terme Animatrice de Interaction-loisirs Exercices généraux 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir une condition médicale stable et être capable de fonctionner en groupe Apte à fonctionner en groupe 	Direction SAPA	<p>Par téléphone : Info Santé au 811, option 2 ou Accueil santé première ligne (APL) au 450 627-2530, poste 64922</p>

Pour information, communiquez avec le coordonnateur de l'équipe Vieillessement en santé de la Direction de santé publique du : jmorissette.csssl@ssss.gouv.qc.ca