





# OFFRE DE SERVICES DES PROGRAMMES EN PRÉVENTION DES CHUTES À LAVAL

| Programme  | Clientèle   | Paramètres  | Conditions adm   | Responsable  | Référencement  |
|--|---|---|--|--|--|
|  <p><b>PIED</b><br/>PROGRAMME INTÉGRÉ<br/>ÉQUILIBRE DYNAMIQUE</p>                              | Personnes âgées de 65 ans et plus présentant un faible risque de chute                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>En groupe présentiel</li> <li>2 X par semaine pour 12 semaines</li> <li>Donné par T.Phys</li> <li>Exercices et sensibilisation</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se mobiliser sans aide à la marche</li> <li>Pas de problème cognitif majeur</li> <li>En mesure de faire 20 min d'exercices debout</li> </ul>  | 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><b>IMP</b><br/>INTERVENTION<br/>MULTIFACTORIELLE<br/>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"> <li>En individuel à domicile</li> <li>Suivi sur 6 mois, 8 semaines d'exercices</li> <li>Donné par T.Phys</li> <li>Exercices et recommandations</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir un intervenant pivot</li> <li>Motivation à participer</li> <li>Profil de santé admissible</li> <li>Doit avoir fait au moins une chute dans l'année</li> <li>Iso Smaff profil 1 à 4</li> </ul> | 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<br/>SYSTÉMATIQUE DES<br/>CHUTEURS</p>                                   | Aînés de 65 ans et plus ayant chuté et présentant un risque élevé d'autres chutes           | <ul style="list-style-type: none"> <li>En individuel à domicile</li> <li>Suivi de 1 à 4 VAD</li> <li>Donné par T.Phys</li> <li>Exercices et recommandations</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir un intervenant pivot</li> <li>Doit avoir fait au moins une chute dans les dernières semaines</li> </ul>   | Direction SAPA   | Par référence d'un intervenant pivot ou l'équipe d'évaluation du CISSS de Laval  |
|  <p>ATELIER DE<br/>SENSIBILISATION :<br/><i>Faire face aux chutes<br/>de pied ferme!</i></p> | Pour tous   | <ul style="list-style-type: none"> <li>En groupe présentiel</li> <li>Durée de 1 h 30</li> <li>Donné par une conseillère en gériatrie sociale</li> <li>Atelier d'éducation et de sensibilisation aux chutes</li> </ul> | Aucun  | Coopérative de soutien à domicile et la Fondation AGES | Par téléphone : 450 972-1313<br>Poste: 247<br><a href="mailto:geriatrie.sociale@cooplaval.com">geriatrie.sociale@cooplaval.com</a> |

## Informations utiles

**Laval en Santé / Prévention des chutes**







[www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/prevention-des-chutes](http://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"> <li>En groupe et en présentiel</li> <li>Gén. 1 X par semaine</li> <li>Donné par bénévole ou intervenant</li> <li>3 différents niveaux de difficulté</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvert à tous</li> </ul>  | Groupe Promo-Santé<br>Direction de santé publique   | <p><a href="#">Ligne Info-Actif Laval</a> en appelant au 450 668-2121</p>  |
|  <p>SAFE<br/>SOUTIEN AUX AINÉS<br/>POUR LA FORME ET L'ÉQUILIBRE</p> | Personnes âgées de la population générale avec mobilité plus réduite | <ul style="list-style-type: none"> <li>En virtuel</li> <li>Au rythme du participant</li> <li>Français et anglais</li> <li>4 niveaux d'intensité d'exercices</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique et de mobilité</li> </ul>                         | Division de gériatrie du Centre universitaire de santé McGill (CUSM)  | <p><a href="https://safe-seniors.com/fr">https://safe-seniors.com/fr</a></p>                              |
|  <p>LE GO POUR BOUGER</p>   | Personnes âgées de 50 ans et plus de la population générale          | <ul style="list-style-type: none"> <li>En virtuel</li> <li>Au rythme du participant</li> <li>10 langues</li> <li>5 niveaux d'intensité d'exercices</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique et de mobilité</li> </ul>                         | 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><a href="https://move50plus.ca/l-e-go-pour-bouger/">https://move50plus.ca/l-e-go-pour-bouger/</a></p>  |
|  <p>CENTRE DE JOUR AMBULANT</p>                                   | Personnes âgées avec légère perte d'autonomie                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>En groupe et en présentiel</li> <li>1 X semaine sans terme</li> <li>Animatrice de Interaction-loisirs</li> <li>Exercices généraux</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une condition médicale stable et être capable de fonctionner en groupe</li> <li>Apte à fonctionner en groupe</li> </ul> | 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 Vieillesse en santé de la Direction de santé publique du : [jmorissette.csssl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:jmorissette.csssl@ssss.gouv.qc.ca)