

POUR VOUS INSCRIRE OU EN SAVOIR PLUS...

[PIED] est offert gratuitement aux adultes âgés de 65 ans ou plus admissibles.

Le présent dépliant est une publication de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

La version PDF de ce document peut être téléchargée sur le site de l'Institut au www.inspq.qc.ca/dossiers/imp/

AUTEURS

Diane Sergerie
Institut national de santé publique du Québec

Claude Bégin
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière / Direction de santé publique et d'évaluation

COLLABORATEURS

Donald Dessureault
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière / Direction de santé publique et d'évaluation

Judith Rose-Maltais
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale / Direction de santé publique

Carole Genest et Lise Grenier
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal / Direction de santé publique

Eudoxie Adopo
Centre de santé et de services sociaux Cavendish

Source : Trickey, F. et al. Programme intégré d'équilibre dynamique : guide d'animation / Montréal : Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Direction de la santé publique, 2002; 1 v. (pages multiples). Adapté avec l'autorisation de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Cette publication a été rendue possible grâce à l'aide financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

[PIED] vous intéresse ou concerne l'un de vos proches, CONTACTEZ-NOUS

Centre d'action bénévole D'Autray : 450 836-7122

Centre de bénévolat Brandon : 450 835-9033

Centre communautaire bénévole Matawinie : 450 882-1089

Centre d'action bénévole MRC L'Assomption : 450 581-5033

Centre d'action bénévole de Montcalm : 450 839-3118

Centre d'action bénévole des Moulins : 450 964-9898

Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin (Joliette) : 450 756-2005

PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS VIVANT À DOMICILE

VOLET COMMUNAUTAIRE
Programme intégré d'équilibre dynamique
[PIED]
(intervention multifactorielle non personnalisée)



VOLET SOUTIEN À DOMICILE
Intervention multifactorielle personnalisée
[IMP]



VOLET MÉDICAL
Pratiques cliniques préventives
[PCP]



VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉS PAR VOTRE ÉQUILIBRE?

VOUS AVEZ PEUR DE TOMBER?

VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT UNE CHUTE?

Vous avez répondu OUI à l'une de ces questions :
LE PROGRAMME [PIED] PEUT VOUS AIDER !



Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert aux adultes autonomes de 65 ans ou plus, vivant à domicile.

L'ÉQUILIBRE, LES CHUTES ET LA SANTÉ

SAVIEZ-VOUS QUE la perte d'équilibre peut occasionner une chute? Une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année. La chute peut avoir des conséquences graves sur votre santé :

- **blessures graves** comme une fracture ou même un décès ;
- **difficulté à réaliser les activités quotidiennes** (marcher, faire le ménage, l'épicerie ou prendre un bain) ;
- **moins d'activités sociales, plus d'isolement** ;
- **perte d'autonomie** ou même le départ du domicile pour une résidence privée.

[PIED] EST EFFICACE POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.



GRÂCE À [PIED], VOUS POUVEZ :

- > améliorer votre **équilibre** et la **force** de vos jambes ;
- > contribuer à garder vos **os en santé** et diminuer le risque de fracture ;
- > aménager votre **domicile** et adopter des **comportements sécuritaires** ;
- > améliorer votre **confiance** ;
- > être plus **actif**.



QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME [PIED] ?

[PIED] est animé par un professionnel qualifié et formé pour ce programme. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés. Les exercices amélioreront votre équilibre et votre force.

[PIED], C'EST :

- > des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines ;
- > des exercices faciles à faire à la maison ;
- > des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les chutes.

