



Offre de service

Équipe de prévention des chutes et de lutte au déconditionnement chez les personnes âgées

Contexte

Ce document présente l'offre de service de l'équipe de prévention des chutes et de lutte au déconditionnement chez les personnes âgées vivant à domicile de la Santé publique locale du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est de Montréal (CEMTL). Il vise à préciser le rôle de l'équipe pour nos partenaires.

Notre Équipe

L'équipe de prévention des chutes et de lutte au déconditionnement chez les personnes âgées vivant à domicile est composée de kinésologues supportés par des gestionnaires.

Notre Vision

Nous sommes une équipe soudée et pleinement engagée à répondre aux besoins de la population âgée. Ensemble, nous œuvrons pour améliorer leur bien-être et promouvoir l'intégration de saines habitudes de vie.


Notre Mission

Notre mission est de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population, en agissant sur les déterminants sociaux de la santé, en luttant contre les inégalités sociales et en favorisant le développement du pouvoir d'agir des collectivités.

Nos Priorités

Nos priorités sont définies selon le continuum de prévention des chutes et de lutte au déconditionnement :

- La prévention des chutes chez les personnes âgées présentant des facteurs de risque via des interventions multifactorielles non personnalisées ;
- La promotion de la santé en favorisant l'adoption d'un mode de vie actif chez les personnes âgées de l'ensemble du territoire via des interventions en développement des communautés.



Nous souhaitons également mettre en priorité la qualité et l'accessibilité de nos interventions à nos partenaires et usagers.

Nos champs d'action

Objectifs communautaires :

- Augmenter l'inclusion intra et intergénérationnelle et la participation sociale des personnes âgées au sein des communautés, notamment en ce qui concerne les personnes âgées vivant seules, racisées ou immigrantes récentes, allophones, très âgées, avec des handicaps et des minorités sexuelles ;
- Augmenter l'inclusion des personnes âgées et la cohésion sociale au sein des milieux de vie collectifs (RPA et HLM pour personnes âgées) ;
- Augmenter l'accessibilité et la diversité des activités de participation sociale destinées aux personnes âgées ;
- Aménager des environnements accessibles, sécuritaires et favorables à la santé et à la participation sociale des personnes âgées dans les quartiers peu desservis, notamment autour des milieux de vie collectifs.

Objectifs sur les capacités individuelles :

- Augmenter la proportion des personnes âgées en mesure de mobiliser leurs capacités physiques, cognitives, psychologiques et spirituelles pour faire face aux transitions de vie (ex. : passage vers la retraite, déménagement, deuils associés aux pertes qui se multiplient avec l'âge, diminution de l'autonomie associée aux maladies chroniques (ex. pertes cognitives, de la mobilité), perte du goût de vivre, d'être chers, d'animaux de compagnie, d'activités signifiantes, du permis de conduire, processus de fin de vie) ;
- Améliorer les capacités physiques des personnes âgées déconditionnées ;
- Réduire les facteurs de risques individuels de chutes et de maladies chroniques chez les personnes âgées ;
- Augmenter la proportion des personnes âgées qui auront les connaissances et compétences pour maintenir ou bonifier leur réserve cognitive ainsi que préserver leurs fonctions cognitives ;
- Augmenter la proportion de personnes âgées qui auront les connaissances et compétences concernant les bienfaits de la participation sociale et des facteurs de risques contribuant à l'isolement social ;
- Augmenter la proportion de personnes âgées qui présentent des capacités d'autonomisation.

Nos partenaires

Nous travaillons en collaboration avec les équipes des programmes et services du CEMTL et des partenaires externes (communautaires, municipaux, institutionnels et privés).

LE PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

Le **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)**, animé par un professionnel de la santé, a pour objectif d'améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique, tout en contribuant à la santé des os et à renforcer la confiance des aînés dans leur capacité à prévenir les chutes. Ce programme est destiné aux personnes de 65 ans et plus vivant dans la communauté, qui sont préoccupées par les chutes ou leur équilibre. Le PIED est un programme gratuit, offert sur une période de 12 semaines. Il se compose de trois volets : des exercices en groupe, des exercices à domicile et des capsules d'information. Il s'adresse aux aînés autonomes, n'utilisant pas d'aide à la marche et ne présentant pas de problèmes cognitifs ou moteurs majeurs.

Le rôle des kinésithérapeutes est de :

- Promouvoir le programme ;
- Accompagner l'organisme ou le milieu dans l'implantation d'un groupe PIED ;
- Animer le programme d'exercices et les capsules de prévention des chutes.

LE PROGRAMME VIACTIVE

Le **programme VIACTIVE** est conçu pour les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent bouger en groupe. Il est accessible pour les personnes à mobilité réduite ou non et est composé de séances d'exercices adaptées et sécuritaires exécutées au son d'une musique entraînante. En favorisant l'intégration de la pratique d'activité physique régulière chez les 50 ans et plus, VIACTIVE permet de faciliter les contacts sociaux en éprouvant du plaisir et de la satisfaction de bouger.

Le rôle des kinésithérapeutes est de :

- Promouvoir le programme ;
- Accompagner l'organisme ou le milieu dans l'implantation d'un groupe VIACTIVE ;
- Offrir la formation de base et les formations continues aux animateurs ;
- Soutenir de façon continue les animateurs ;
- Organiser des activités de reconnaissance.

LE PROGRAMME VIVRE EN ÉQUILIBRE

Le **programme VIVRE EN ÉQUILIBRE** vise à mieux outiller les personnes aînées à mobilité réduite ou non dans la prévention des chutes et à conserver une vie active. Il permet d'améliorer la capacité et le contrôle perçus à prévenir les chutes afin de pouvoir agir sur la peur de tomber et les conséquences. Des ateliers éducatifs animés par des ressources ou des bénévoles présentent des thématiques sous forme d'activités interactives telles que des jeux-questionnaires, rallyes, etc.

Le rôle des kinésithérapeutes est de :



- Promouvoir le programme ;
- Accompagner l'organisme ou le milieu dans l'implantation d'un groupe VIVRE EN ÉQUILIBRE ;
- Offrir la formation de base aux animateurs ;
- Soutenir de façon continue les animateurs.

LES GROUPES DE MARCHÉ

Les **groupes de marche** encouragent la pratique régulière d'activités physiques chez les personnes de 50 ans et plus en leur permettant de se réunir pour pratiquer une activité simple et accessible comme la marche. L'accompagnement par des kinésiologues dans la création de ces groupes au sein d'organismes, de milieux de vie ou d'autres regroupements d'aînés, offre une variété de façons de pratiquer la marche : parcours variés (parcs ou environnements urbains), intégration d'exercices en utilisant le mobilier urbain, et initiation à la marche avec des bâtons.

Le rôle des kinésiologues est de :

- Promouvoir l'activité ;
- Accompagner l'organisme ou le milieu dans l'implantation d'un groupe de marche ;
- Animer des exercices et faire l'enseignement de techniques ;
- Soutenir de façon continue les groupes de marches.

PRÉSENTATIONS & ATELIERS DE PRÉVENTION/PROMOTION DE LA SANTÉ

- Présentations des différents programmes de notre offre de services (PIED, VIACTIVE, etc.)
- Conférences :
 - Prévention des chutes en hiver
 - Les facteurs de risques des chutes et les enjeux liés aux vieillissements
- Ateliers de sensibilisation auprès des personnes de 50 ans et plus via les différentes tables de quartiers

ANIMATIONS D'EXERCICES

- Animation de séances d'exercices dans des événements de quartiers destinés aux personnes âgées ou des événements de reconnaissances organisés par notre équipe.