

La prévention, la clé du succès

Une chute peut entraîner des conséquences majeures sur la capacité de maintien à domicile de notre clientèle âgée. Le maintien d'une bonne santé physique est une des façons de réduire les risques de chuter tout comme l'utilisation d'une aide à la marche adaptée au niveau d'autonomie de l'usager. Le thérapeute du PMPC sera en mesure de faire des recommandations adaptées à la condition de son client si nécessaire.

Le programme de marche et de prévention des chutes vise également à évaluer la sécurité de l'environnement domiciliaire des aînés et de donner des recommandations à propos de l'aménagement du domicile ainsi que des aides techniques qui pourraient faciliter les activités de la vie quotidienne des usagers et aider à diminuer les risques de chutes.

Critères d'admissibilité :

- Résider sur le territoire du CEMTL.
- Démontrer un potentiel de réadaptation.
- Présenter un historique de chute ou des facteurs de risque pouvant mener à une chute à court ou moyen terme.
- Consentir à participer au programme et présenter la motivation requise pour entreprendre une démarche de longue durée.
- Présenter une capacité à comprendre et à suivre des consignes simples.
- Avoir une endurance physique et une tolérance à la station debout suffisante pour participer à la totalité d'une séance du programme.
- Présenter des incapacités physiques interférant avec la réalisation des habitudes de vie.
- Ne pas présenter des troubles cognitifs ou des troubles de comportement présentant un danger pour sa sécurité ou celle d'autrui.
- Ne pas déjà recevoir des services de réadaptation visant les mêmes objectifs d'amélioration de l'équilibre debout.



À l'intention des référents

Programme de marche et de prévention des chutes (PMPC)



Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires juridiques

Tous droits réservés © CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal,
Juin 2025

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

Québec

Un service de réadaptation sans hospitalisation

Vous êtes un membre d'une équipe de professionnels ou un médecin prescripteur et l'évaluation d'un de vos patients vous a permis d'identifier un trouble de l'équilibre debout. Le PMPC pourrait être une option pour votre patient si son état de santé et son potentiel de réadaptation sont présents. Le PMPC pourrait être une activité de consolidation d'un épisode aigu ou une activité de prévention-promotion de la santé pour votre patient.

Qu'est-ce que le programme PMPC ?

Le programme de marche et de prévention des chutes s'adresse aux aînés en perte d'autonomie qui présentent soit un historique de chutes récurrentes, un trouble de l'équilibre ou un déconditionnement suite à une hospitalisation.

Ce programme d'exercices physiques vise à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes des aînés vivant à domicile. Il permet aux aînés d'améliorer leur équilibre, la force et la vitesse de leurs réactions et leur confiance en soi.

Contenu du programme

Le programme de marche et de prévention des chutes est offert au domicile des aînés. Il est d'une durée maximale de **8 semaines à raison de 2 à 3 sessions par semaine**.

Des évaluations de la progression de l'usager sont prévues lors de la 1^{ère} session, à la 4^e semaine d'intervention ainsi qu'à la fin du programme. Des recommandations seront alors formulées par le thérapeute afin de permettre la poursuite des exercices de façon autonome et de conserver les gains obtenus lors du programme.



Avant le premier rendez-vous

Pour optimiser les bienfaits des traitements, assurez-vous d'avoir remis des consignes visant à éviter le déconditionnement de votre patient durant l'attente pour sa prise en charge au PMPC, voire un programme d'exercices à domicile personnalisé si possible. Si votre patient prend une médication prescrite, il est très important d'en aviser le thérapeute ou le programme. Nous vous demandons également de mentionner aux membres du programme tout changement de la condition de santé afin de permettre l'ajustement des interventions au besoin.

Pour une réadaptation optimale

Une participation active et assidue aux activités de réadaptation ainsi qu'une implication de notre clientèle pour une période de 8 semaines sont requises pour bénéficier au maximum de ce programme. Pour cette raison, un maximum de 3 annulations de rendez-vous seront permises afin d'assurer une progression optimale de leur condition.

Leur implication personnelle aux exercices ou aux traitements proposés est primordiale pour favoriser une réadaptation efficace et atteindre leurs objectifs.



Pour référer votre patient au PMPC, veuillez faire parvenir une DSIE ou le formulaire de référence SARCA/PMPC EST40063, disponible dans les applications eclinibase et Oacis de l'établissement, et les adresser au: sarca.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Le thérapeute assigné au dossier conviendra avec votre patient de l'horaire des sessions à domicile.