

PRÉVENTION DES CHUTES

Plusieurs personnes croient que les chutes font partie du vieillissement normal alors que la majorité d'entre elles peuvent être évitées. En réalité, toute personne a la possibilité de réduire son risque de chute, entre autres, en demeurant active. L'activité physique, la gestion de la médication et de simples modifications apportées au domicile afin de le rendre plus sécuritaire sont des actions que l'on peut faire pour prévenir les chutes.

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

- Vous avez 55 ans et plus;
- Vous êtes préoccupé par les chutes;
- Vous voulez améliorer votre équilibre;
- Vous souhaitez maintenir votre autonomie;
- Vous êtes en forme et aptes à faire des exercices physiques durant au moins une heure;
- Vous n'utilisez pas d'aide à la marche au quotidien.

PIED vise à prévenir les chutes et les fractures et vous permettre :

- D'améliorer votre équilibre et votre coordination;
- D'améliorer la force de vos jambes;
- D'apprendre à reconnaître les situations qui vous mettent à risque de tomber ;
- D'augmenter votre niveau d'activité physique ;
- De profiter d'une occasion de rencontres et d'échanges.

C'est un programme gratuit de 12 semaines qui comprend :

- Des exercices en groupe 2 fois par semaine animée par un professionnel qualifié;
- Une routine d'exercices faciles à faire à la maison;
- Des capsules d'information et de prévention des chutes sur différents sujets comme :
 - les saines habitudes de vie;
 - les comportements sécuritaires;
 - la façon d'aménager son domicile;
 - la médication;
 - l'ostéoporose.

Pour vous inscrire ou pour toute question :

- **07.PIED@ssss.gouv.qc.ca**
- **Gatineau** : (secteurs de : Hull, Aylmer et Gatineau) : 819 966-6530, poste 337114
- **Pontiac** : 819 647-3553, poste 252260
- **Des Collines** : 819 459-1112, poste 337803
- **Papineau** : 819 986-3359, poste 227114
- **Vallée-de-la-Gatineau** : 819 463-2604, poste 449105

