

Prévention des chutes chez les personnes âgées (Programme intégré d'équilibre dynamique P.I.E.D.)

Description du programme

Le programme P.I.E.D. vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

Objectifs du programme

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes;
- Développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires;
- Améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes;
- Contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus vulnérables de fractures (poignets, hanches et colonne);
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Clientèle ciblée par le programme

P.I.E.D. s'adresse aux personnes autonomes de 65 ans et plus, qui vivent à domicile et qui sont préoccupées par leur équilibre ou qui ont fait une chute au cours des douze derniers mois.

Activités

Le programme P.I.E.D., d'une durée de 12 semaines, comprend 24 rencontres de groupe à raison de deux par semaine. De plus, un programme d'exercices à domicile est conçu pour compléter l'entraînement en groupe. Des activités de prévention sont présentées sous formes de capsules avant ou après les rencontres de groupe.

Le programme P.I.E.D est offert gratuitement par le CSSS à la population de son territoire.