Le CIUSSS MCQ et ses services : *La prévention des chutes*

Mieux vaut prévenir que guérir!

Vous arrive-t-il :

- de ressentir moins de force dans vos jambes?
- d'avoir peu d'énergie à la fin d'une journée?
- de circuler sans éclairage la nuit?
- de monter sur une chaise pour atteindre l'armoire du haut?
- d'avoir moins d'équilibre ou de tomber?
- de sauter des repas ou de manger très peu?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez être à risque de faire une chute. Attention à l'effet domino, car le risque de chute augmente en cumulant plusieurs facteurs. Les chutes peuvent entraîner des blessures mineures ou graves, telles que les fractures et une difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes, diminuant ainsi votre qualité de vie.

Un programme pour prévenir les chutes

Le CIUSSS MCQ offre un programme pour prévenir les chutes : le ***Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*** est offert **gratuitement** et s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, qui ont fait une chute au cours de la dernière année, qui sont préoccupées par leur équilibre ou par le risque de chutes.

Grâce à un programme d'exercices réalisés en groupe et à la maison ainsi que des capsules d'information, vous apprendrez à prévenir les chutes. Vous pouvez alors améliorer votre équilibre, la force de vos jambes, votre souplesse pour demeurer actif et autonome.

Pour plus d'informations : 819 374-7711, poste 58661

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec