



CRIUGM-IUGM

Vivre en Équilibre

S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active

DÉFINITION DU PROJET

Issu de la recherche, Vivre en Équilibre est un programme de groupe destiné aux aîné·e·s qui sont préoccupé·e·s par les chutes. Il vise à développer leur confiance quant à leur capacité à prévenir les chutes tout en conservant une vie active. Ce programme est complémentaire à l'offre de service actuelle en matière de prévention des chutes puisqu'il cible la peur de tomber et ses conséquences sur les activités de la personne et est accessible aux personnes utilisant ou non une aide à la marche.

Vivre en Équilibre est un programme clé en main composé de 16 séances d'une heure. Les modalités du programme comprennent des capsules informatives, des activités d'auto-réflexion, des discussions, des activités à caractère ludique et un module d'exercices. Une des particularités du programme est qu'il peut non seulement être offert par des professionnel·le·s de la santé, mais également par des bénévoles ayant reçu une formation.

L'équipe en prévention et promotion de la santé du CCSMTL souhaite inclure Vivre en Équilibre dans son offre de service. Une première implantation du programme sera réalisée auprès d'un groupe d'aîné·e·s du territoire du réseau local de services de Jeanne-Mance. Elle sera jumelée à une étude de faisabilité menée par une équipe de recherche. L'étude permettra notamment d'identifier les conditions favorables à l'implantation du programme en vue de son déploiement à plus large échelle.

PUBLIC CIBLE

Personnes autonomes âgées de 65 ans ou + préoccupées par les chutes et capables de marcher seules avec ou sans aide à la marche.

ÉQUIPE ET COLLABORATIONS

Chercheuse principale : Johanne Filiatrault, CRIUGM

Collaborateur·trice·s :

- Daniel Aquino Cyr, Marie-Josée Quesnel-Mercier, Yann Gaudry, Marie-Josée Lemieux, équipe santé publique, prévention et promotion
- Marie St-Louis, mission universitaire, IUGM
- Barbara Fillion, direction régionale de santé publique de Montréal

ÉTAT D'AVANCEMENT

- Le projet pilote sera mené dans une résidence pour aîné·e·s du territoire du réseau local de Jeanne-Mance de janvier à mars 2023 dans le cadre du projet de la Communauté bienveillante envers les aînés. La demande d'approbation éthique de l'étude de faisabilité a été soumise en décembre 2022.
- Un déploiement graduel de Vivre en Équilibre est prévu par la suite dans d'autres lieux et territoires du CCSMTL ainsi que d'autres régions du Québec.

RETOMBÉES

- Ce projet a le potentiel d'aider les aîné·e·s qui prendront part au programme à développer leur confiance en leur capacité à prévenir les chutes et à demeurer actif·ive·s.
- Les résultats de l'étude pourront guider le déploiement du programme au sein du CCSMTL ainsi qu'à plus large échelle au Québec.