
Feuille de renseignements : Séances d'exercice et de prévention des chutes

En quoi consistent les séances d'exercice et de prévention des chutes?

Les séances d'exercice s'adressent aux aînés et visent la prévention des blessures et des chutes au moyen d'exercices axés sur la force et l'équilibre. Les séances peuvent être dirigées par des instructeurs formés, notamment des facilitateurs ou des travailleurs de soutien.

Les séances de prévention des chutes donnent aux aînés des instructions sur la manière de réduire le risque de chute. Les séances sont dirigées par des professionnels réglementés, notamment des physiothérapeutes et du personnel infirmier autorisés, des ergothérapeutes et des kinésiologues. Les sujets abordés sont variés et peuvent comprendre la détermination des dangers de chute, l'évaluation du domicile et les manières de se déplacer en toute sécurité.

Dois-je payer pour participer à des séances d'exercice ou de prévention des chutes?

Il n'y a pas de frais à déboursier pour participer à des séances d'exercice ou de prévention des chutes.

Qui est admissible?

Les séances d'exercice et de prévention des chutes en milieu communautaire sont ouvertes à tous les aînés et ne requièrent pas un aiguillage par un médecin, une infirmière ou un autre fournisseur de soins de santé.

À combien de séances puis-je participer?

Il n'y a pas de limite au nombre de séances auxquelles vous pouvez participer. Généralement, les séances d'exercice en milieu communautaire sont offertes toute l'année, plusieurs fois par semaine, pour un maximum de deux heures par semaine.

Qu'arrive-t-il si je vis dans un foyer de soins de longue durée?

Tous les foyers de soins de longue durée offrent des séances d'exercice et de prévention des chutes. Le personnel de votre foyer peut répondre à vos questions concernant la participation aux séances d'exercice ou aux autres programmes récréatifs offerts.

Comment puis-je trouver des séances d'exercice et de prévention des chutes dans ma collectivité?

Des séances sont offertes dans des maisons de retraite, des centres communautaires et d'autres emplacements en milieu communautaire. Pour en savoir plus sur l'accès aux séances d'exercice et de prévention des chutes offertes dans votre collectivité, veuillez visiter le site Web des options de soins de santé à ontario.ca/optionsdesoinsdesante, le site Web de votre réseau local d'intégration des services de santé à lhins.on.ca ou encore joindre la Ligne Info – personnes âgées au 1 866 910-1999 (ATS : 1 800 387-5559).