



	PIED <small>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique</small> 	IMP <small>Intervention Multifactorielle Personnalisée</small> 
Critères d'admissibilités	○ 65 ans et plus	○ 65 ans et plus
	○ Préoccupé par leur équilibre, peur de tomber ou ayant déjà chuté	○ Ayant chuté au cours de la dernière année
	○ Motivé par un suivi 2 fois/semaine pour 12 semaines	○ Inscrit ou admissible au SAD
	○ A un profil de santé admissible (Peut tenir debout sur une jambe durant 2 secondes)	○ A un profil de santé admissible (voir outil de repérage)
	○ Une participation à vie	○ Participant sur une base volontaire
Contenu	○ Exercices de groupe 2x/semaine durant 12 semaines Animé par un professionnel formé et qualifié	○ Suivi individuel Suivi par un intervenant dédié au programme IMP
	○ Description des sessions d'exercices en groupe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Échauffement et exercices de proprioception ➤ Exercices d'équilibre ➤ Stimulation vestibulaire ➤ Renforcement musculaire ➤ Assouplissement 	○ Dépistage des facteurs de risque <ul style="list-style-type: none"> ➤ La marche et l'équilibre; ➤ L'inventaire de la médication; ➤ L'aménagement du domicile; ➤ La dénutrition; ➤ L'hypotension orthostatique.
	○ Capsule d'information sur les saines habitudes de vie, comportements sécuritaires et l'aménagement du domicile pour prévenir les chutes.	○ Évaluation et intervention par différents professionnels
	○ Évaluation initiale et finale individuelle	○ Réévaluation des facteurs de risque 6-12 et 18 mois
OÙ?	○ Dans différentes municipalités de votre CLSC offert gratuitement	○ Suivi à domicile
Inscription	○ Communiquer avec l'accueil santé de votre CLSC	○ Compléter Outil de repérage prévention des chutes et le remettre à l'accueil santé de votre CLSC