

Votre guide pour une vie autonome- Programmes pour vous aider à réduire les chutes et les blessures

Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries



Cours d'exercices Get Up & Go!

Si vous avez 65 ans ou plus ou avez des problèmes d'équilibre et de mobilité, vous pouvez participer à ce programme d'exercices en toute sécurité. Si vous vous inscrivez au programme, vous participerez à ce cours 2 fois par semaine pendant 10 semaines. Ce cours vous apprendra des exercices conçus pour améliorer votre force, votre équilibre et votre coordination. Au cours du temps, vous remarquerez une amélioration dans votre capacité à faire des activités quotidiennes, votre niveau d'indépendance et votre qualité de vie.

Les personnes qui ont participé à ce programme disent :

- « Mon sens de l'équilibre s'est amélioré. »
- « J'ai plus de confiance en mes capacités. »
- « Je me sens plus capable d'effectuer mes activités quotidiennes. »

Clinique mobile pour la prévention des chutes

Vous pouvez visiter la Clinique mobile pour la prévention des chutes (Falls Prevention Mobile Clinic) si vous êtes déjà tombé dans le passé, ou si vous obtenez 4 points ou plus au *Sondage sur les risques de chutes* (page 1).



Vous pouvez toujours vous inscrire si vous n'êtes jamais tombé, mais parlez-en à votre médecin d'abord. Demandez-lui si une visite à cette clinique pourrait vous être utile.

Pendant votre rendez-vous de 90 minutes à la clinique, vous verrez un kinésiologue, un pharmacien et un physiothérapeute.

Ils se chargeront de :

- vérifier votre pression artérielle, votre vue, votre force et votre équilibre;
- vous poser des questions sur les chutes que vous avez déjà faites dans le passé, les médicaments que vous prenez et toute douleur que vous ressentez;
- créer un programme d'activité adapté à vos besoins spécifiques;
- dresser un résumé de votre visite contenant des recommandations pour vous et votre médecin de famille.

Pour vous inscrire à un cours ou à la clinique :

Téléphone : 604-587-7866

Courriel : fallsprevention@fraserhealth.ca