

# Programme Vivre en Équilibre – S’outiller pour prévenir les chutes et conserver une vie active

**Personne-ressource :** Johanne Filiatrault, erg., Ph. D., Professeure titulaire, École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de Montréal [johanne.filiatrault@umontreal.ca](mailto:johanne.filiatrault@umontreal.ca)

**Organisation associée:** Centre de recherche de l’Institut universitaire de gériatrie de Montréal - CIUSSS du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal.

**Objectif principal :** Renforcer la confiance des aînés dans leur capacité à prévenir les chutes tout en demeurant actifs.

**Population ciblée :** Personnes aînées vivant à domicile; personnes aînées vivant en RPA; personnes aînées fréquentant les centres de jour (sans troubles neurocognitifs).

**Besoin cible :** Élargir l’accès à un programme d’éducation en lien avec la prévention des chutes (le programme peut être offert à des personnes aînées avec ou sans aide à la marche).

**Modalités de livraison :** En présentiel

**Domaine et Niveau de maturité :** Domaine: Prévention des chutes et promotion de la participation sociale. Niveau de maturité : Programme adopté par plusieurs CIUSSS et CISSS.

**Description de l’innovation :** Programme Vivre en Équilibre, offert en groupe, destiné aux personnes aînées avec ou sans aide à la marche. Peut être animé par des professionnels de la réadaptation ou kinésologues, de même que d’autres types d’intervenants ou bénévoles œuvrant auprès des personnes aînées ayant reçu la formation d’animateurs.

**Impact attendu:** Réduction de la peur de tomber, augmentation de la confiance en ses capacités à prévenir les chutes, réduction de la restriction d’activités, promotion de la vie active (activités physiques et sociales), amélioration de la qualité de vie.

**Plan de déploiement et calendrier :** À la discrétion des gestionnaires des programmes de santé publique et SAPA. Vivre en Équilibre est déjà disponible dans certains CIUSSS et CISSS. Des agents de promotion et de prévention en saines habitudes de vie sont aussi disponibles dans certains territoires pour offrir la formation d’animateurs.

**Liens utiles :**

<https://readaptation.umontreal.ca/recherche/professeurs-chercheurs/johanne-filiatrault-ph-d/>