

Le Comité des usagers du CSSS de Laval vous informe



Comité des usagers
du Centre de santé
et de services
sociaux de Laval

À la fin de l'année 2008, la population lavalloise comportait 15% de personnes âgées de 65 ans et plus ce qui correspond à près de 58 000 habitants. Bien qu'un grand nombre de personnes âgées, tant autonomes que celles nécessitant des soins fréquents, vivent en résidences, la majorité de celles-ci préfère de loin rester à la maison tant que cela est possible et sécuritaire. C'est dans cette optique que les programmes suivants ont été instaurés.

Pour rester à la maison le plus longtemps possible

PI.E.D.

Le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) s'adresse aux personnes de 55 ans et plus sans problème d'équilibre ou ayant des pertes d'équilibre légères. Une série de deux rencontres par semaine pour une durée de dix semaines sera animée par une thérapeute en réadaptation physique. Lors de ces rencontres, des exercices faciles à faire en groupe et à la maison ainsi que des capsules visant à vous apprendre à prévenir les chutes, augmenter la force de vos jambes et conserver vos os en santé vous seront proposés.

Médicament parlant

Une série de cinq rencontres interactives destinées aux 55 ans et plus désirant mieux connaître les médicaments et leurs effets



Photo: iStockphoto

est animée par une infirmière. Les thèmes couverts sont les médicaments prescrits et en vente libre, les produits de santé naturels, les effets secondaires et les interactions, la consommation et la vigilance, le rôle du pharmacien ainsi que la rencontre avec le médecin.

Saine alimentation

Une nutritionniste propose aux personnes de 55 ans et plus une

série de cinq rencontres ayant pour but la redécouverte du plaisir de manger, la préparation de menus simples et nutritifs ainsi que la diffusion d'information concernant les vitamines, les omega-3, les gras « trans », le poids santé et plusieurs autres thèmes.

Centres de jour

Les centres de jour s'adressent aux personnes âgées en perte d'autonomie qui demeurent à domicile et qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales. Les centres de jour accueillent, au moins une fois par semaine, les personnes référées par les services de soutien à domicile. Les activités s'étendent habituellement sur une journée complète et sont offertes sur référence.

Renseignements : 450 622-5110, poste 4922

Cette capsule d'information est produite par le Comité des usagers du CSSS de Laval, dont le représentant en matière de services aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement est :

Mme Nicole Marcelais

280, boul. Roi-du-Nord, local 1420
Laval (Québec) H7L 4L2



450 622-5110, poste 4945

cusagers.csssl@ssss.gouv.qc.ca

Centre de santé et de services sociaux
de Laval