

### Un site Web pour prévenir les chutes ou pour s'en relever

Montréal, le 10 avril 2013 – L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) est heureux de présenter la refonte visuelle du site Web [www.infochutes.ca](http://www.infochutes.ca), dédié à la prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile, ainsi qu'à la récupération après un incident. Il s'agit d'un enjeu majeur qui a des répercussions directes sur la qualité de vie des aînés en maintenant leur autonomie et en leur permettant de demeurer à domicile plus longtemps.

Lancé originalement en 2004, le contenu du site est toujours d'actualité, comme le démontrent les statistiques suivantes<sup>1</sup> :

- Au Canada, les chutes sont à l'origine de 9 % des visites des personnes âgées de 65 ans et plus aux services d'urgence.
- Les chutes constituent la principale cause des hospitalisations à la suite d'une blessure chez les personnes âgées : environ 16 000 Québécois âgés de 65 ans et plus sont hospitalisés annuellement en raison d'une chute.

S'adressant aux personnes âgées et à leurs proches, [www.infochutes.ca](http://www.infochutes.ca) a aussi été conçu à l'intention des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux et des groupes communautaires qui œuvrent auprès d'une clientèle âgée à risque de tomber.

[www.infochutes.ca](http://www.infochutes.ca) compte cinq sections :

- **Votre style de vie**, pour adopter et maintenir de saines habitudes de vie afin de réduire les risques de tomber (grille de planification pour éviter de multiplier les efforts, conseils pour améliorer son alimentation, activités physiques sécuritaires, programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.));
- **Votre environnement**, pour aménager un environnement sécuritaire à la maison ou à l'extérieur (présentation d'un logement virtuel adapté et choix de la bonne chaussure),
- **Votre corps**, pour connaître les aspects physiologiques et les pathologies liés aux chutes (maintien de l'équilibre en lien avec le centre de gravité, conséquences de certaines maladies, effets secondaires des médicaments);
- **Vous êtes tombé ?**, pour mieux se préparer en cas de chute (techniques pour se relever ou pour aider quelqu'un à le faire, conséquences physiques et psychologiques des chutes, programme pour dire adieu à la peur de tomber);
- **L'équipe gériatrique**, pour naviguer dans le système de santé après une chute (préparation de sa visite médicale, rôles de chaque membre de l'équipe gériatrique et des équipes spécialisées).

L'IUGM produit aussi le site [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca) en collaboration avec la Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, dédié à soutenir les proches aidants de personnes âgées. De plus, l'IUGM offre le catalogue de ressources documentaires Germain ([catalogue.iugm.qc.ca](http://catalogue.iugm.qc.ca)), qui est la plus importante source de références francophones en gériatrie

et en gérontologie d'Amérique du Nord, ainsi que les sites institutionnels de l'IUGM [www.iugm.qc.ca](http://www.iugm.qc.ca) et du Centre de recherche [www.criugm.qc.ca](http://www.criugm.qc.ca),

<sup>1</sup> Référence : Institut de la statistique du Québec. *Les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile au Québec*. *Zoom santé*, novembre 2012, 8 p., pp.1-2. [[En ligne](#)] (Page consultée le 12 décembre 2012)

### **L'Institut universitaire de g eriatric de Montréal (IUGM) en bref**

L'IUGM dispose de 452 lits de courte et de longue durée et d'un centre ambulatoire, comprenant notamment l'une des rares cliniques existantes à travers le monde de gestion de la douleur chronique spécialisée chez les aînés. Il est le chef de file au Québec dans les pratiques cliniques, les soins sp ecialis es, la promotion de la santé et le développement des connaissances sur le vieillissement et la santé des personnes âgées. L'IUGM, c'est quelque 1 300 employ es, médecins, chercheurs et bénévoles, tous sp ecialis es dans les soins et les services aux personnes âgées. Notre Centre de recherche est reconnu comme le plus grand de la francophonie dans le domaine du vieillissement. Membre du grand réseau d'excellence en santé de l'Université de Montréal, l'IUGM accueille chaque année des centaines d'étudiants, stagiaires et chercheurs du domaine du vieillissement et de la santé des personnes âgées.

– 30 –

Source : Institut universitaire de g eriatric de Montréal (IUGM)

Information : Geneviève Desrosiers/Frédérique Laurier  
Communications et affaires publiques  
514 340-2800, poste 3298 ou 3554  
[genevieve.desrosiers.iugm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:genevieve.desrosiers.iugm@ssss.gouv.qc.ca)  
[frederique.laurier.iugm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:frederique.laurier.iugm@ssss.gouv.qc.ca)