



**Répertoire des activités de prévention/promotion destinées aux
personnes âgées sur le territoire du RUIS de l'Université de Montréal
2^{ième} édition**

Par le Comité RUIS de l'UdeM sur le vieillissement

Décembre 2012

Membres du comité du RUIS de l'UdeM sur le vieillissement:

M ^{me} Marie-France Simard,	Institut universitaire de gériatrie de Montréal, présidente du comité
M ^{me} Lydia Ingenito,	Agence de santé et des services sociaux de Montréal
M ^{me} Liette Bernier,	Agence de santé et des services sociaux de Montréal
D ^{re} Judith Latour,	Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
M ^{me} Sylvie Lafrenière,	Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
D ^{re} Geneviève Jacob,	Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal
M ^{me} France Morissette,	Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal
M ^{me} Ginette Bélec,	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
D ^{re} Annie Dore,	Institut de cardiologie de Montréal
D ^{re} Andrée Robillard,	CSSS Bordeaux-Cartierville-St-Laurent
M. Claude Ménard,	CSSS Sud Ouest Verdun
M ^{me} France Massé,	CSSS Sud Ouest Verdun
M ^{me} Carol Gosselin,	CSSS Jeanne-Mance
D ^{re} Louise Roy,	CSSS Laval
M ^{me} Ginette Leblanc,	CSSS Laval
M ^{me} Brigitte Brabant,	Agence de santé et des services sociaux de la Montérégie
M. Jean-François Renaud,	CSSS Champlain- Charles-Lemoyne
M ^{me} Christine Pelletier,	Agence de santé et des services sociaux des Laurentides
M ^{me} Liette St-Hilaire,	CSSS de St-Jérôme et représentant du CHR des Laurentides
M ^{me} Lucie Bastrash,	Agence de santé et de services sociaux de Lanaudière
D ^r Pierre Bourgoïn,	Faculté de médecine – Université de Montréal
D ^{re} Céline Crowe,	Institut universitaire de gériatrie de Montréal
D ^{re} Marie-Jeanne Kergoat,	Institut universitaire de gériatrie de Montréal
M ^{me} Aline Bolduc,	Institut universitaire de gériatrie de Montréal, coordonnatrice du comité
M ^{me} Lyse Gauthier,	CSSS Trois-Rivières – volet CHRTR
M ^{me} Corrinne Brosseau,	CSSS Trois-Rivières – volet CHRTR
M ^{me} Lorraine Croteau,	Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Coordonnées de la présidente:

Mme Marie-France Simard, erg. M. Sc.,
Directrice générale, Institut universitaire de gériatrie de Montréal
Tél. : 514-340-3516
Courriel : marie-france.simard.iuqm@ssss.gouv.qc.ca

Table des matières

Préambule.....	7
A. Mandat du comité du RUIS de l'Université de Montréal sur le vieillissement.....	9
B. Activités de prévention/promotion de la santé destinées aux personnes âgées offertes sur le territoire du RUIS de l'UdeM	10
1. Prévention des chutes	10
1.1 Programme provincial P.I.E.D. (Programme intégré d'équilibre dynamique).....	10
1.2 Programme provincial IMP (Interventions multifactorielles personnalisées).....	10
1.3 Programme « Debout ! »	10
1.4 Programme d'exercice « Parachute » personnalisé à domicile	10
1.5 Site internet «Vieillessement.ca» portant sur les chutes	11
1.6 Document «Vous pouvez éviter les chutes » *	11
1.7 Guide «Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles » *	11
1.8 Guide «La sécurité dans les escaliers » *	11
1.9 Document « Les chutes ... victime ou témoin, sachez comment réagir » *	11
1.10 Affiche « Que faire en cas de chute... » *	11
1.11 Prévenir les chutes chez les aînés – toutes les informations pour la Montérégie * ..	12
2. Promotion de l'activité physique	12
2.1 Programme Viactive	12
2.2 Club de marche, programme de marche.....	12
2.3 Brochure «Profitez de la vie - Soyez actif!».....	13
2.4 Programme de marche «Marche avec bâton» *	13
2.5 Document «Conseils et lignes directrices sur l'activité physique pour les aînés» * ..	13
2.6 Document «Être actif, un placement garanti» *	13
2.7 Brochure «Un environnement favorable au loisir et à l'activité physique... un atout pour les aînés en résidence» *	13
2.8 Document «L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus - Avis du comité scientifique de Kino-Québec» *	14
3. Promotion d'une saine alimentation.....	14
3.1 Programme « Bien manger pour rester en santé »	14
3.2 Présentation Power Point sur l'étiquetage nutritionnel	14
3.3 Brochure «Bien s'alimenter pour vieillir en santé».....	14
3.4 Livre «Conseils alimentaires à l'intention des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et à leur famille»	15
3.5 Brochure sur la sécurité alimentaire	15
3.6 Guide alimentaire canadien (en plusieurs langues et outils complémentaires)	15
3.7 Dépliant «Les protéines : des alliées pour vieillir en santé !» *	15
3.8 Affiche «Une assiette équilibrée !» *	16
3.9 Document «Alimentation et santé des aînés » *	16
3.10 Conseils généraux sur l'alimentation et les personnes âgées *	16
3.11 Extenso – Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal *	16
4. Promotion globale des saines habitudes de vie.....	16
4.1 Approche 0-5-30 auprès de regroupements d'aînés	16
4.2 Club défi 50 +, en collaboration avec la FADOQ.....	17

4.3	Approche Bien-Vieillir et promotion de la participation sociale des aînés.....	17
4.4	Centre d'éducation pour la santé.....	17
4.5	Activité «Déstressez-vous»	18
4.6	Activité «Boîte à outils pour un vieillissement en santé »	18
4.7	Dépliant «Bien vivre avec son âge» *	18
4.8	Livre «Vivre et vieillir en santé» *	18
4.9	Livre «Vivre et vieillir dans sa communauté – Guide pratique» *	18
4.10	Site internet de la santé publique de l'ASSS de Laval – section pour les personnes âgées *	19
4.11	Site internet du Ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick – section : Vieillir en santé *	19
4.12	Site internet du Gouvernement du Québec – section : Saines habitudes de vie – Aînés *	19
5.	Médication	19
5.1	Programme « En santé après 50 ans », inclut un volet sur le bon usage des médicaments.....	19
5.2	Programme « Médicament parlant »	20
5.3	Projet «La saine gestion des médicaments: passez à l'action».....	20
5.4	Outil pour faire le ménage de la pharmacie.....	20
5.5	Brochure «Les produits naturels, parlez en avec votre médecin ou votre pharmacien» *	20
5.6	Document «Les médicaments : s'il le faut...comme il le faut !» *	20
5.7	Document «Les médicaments parlons-en : comment vous pouvez aider les aînés à utiliser des médicaments de façon sécuritaire» *	21
5.8	Quiz sur le bon usage des médicaments *	21
5.9	Dix conseils pratiques pour un bon usage des médicaments *	21
6.	Promotion de la santé intellectuelle	21
6.1	Programme «Musclez vos méninges»	21
6.2	Brochure «Faites travailler vos méninges».....	21
7.	Incontinence urinaire	22
7.1	Brochure «L'incontinence urinaire : brisons le silence !».....	22
7.2	DVD « Gymnastique du plancher pelvien : exercices et conseils ».....	22
7.3	Brochure « Votre santé et vous : les aînés et le vieillissement - incontinence » *	22
8.	Arthrite	22
8.1	Programme «Mon arthrite, je m'en charge»	22
8.2	Document «Info aînés - Arthrite».....	23
9.	Prévention des maladies chroniques	23
9.1	Document «Info aînés – Diabète de type 2» *	23
9.2	Document «Info aînés – Ostéoporose» *	23
10.	Prévention des infections	24
10.1	Vaccination contre l'influenza et le pneumocoque.....	24
11.	Prévention du cancer du sein	24
11.1	Programme québécois de dépistage du cancer du sein.....	24
12.	Protection contre la chaleur accablante	24
12.1	Guide d'intervention en cas de chaleur accablante – volet santé publique	24
12.2	Bulletin de santé publique « Les maux qui courent - La chaleur accablante » *	24
12.3	Brochure « Canicule...Attention » *	25

12.4	Guide « Chaleur accablante : êtes-vous prêt ? » *	25
12.5	Brochure « Votre santé et vous : Chaleur extrême et vagues de chaleur » *	25
13.	Accompagnement	25
13.1	Service aux endeuillés (tout âge), Soutien en fin de vie (tout âge), Service de veilles (personnes en CHSLD)	25
14.	Services aux aidants naturels	25
14.1	Le centre de soutien Entr'Aidants	25
14.2	Groupes de support aux proches aidants	26
14.3	Site internet « Aidants.ca »	26
14.4	Centre de soutien aux aidants naturels	26
14.5	Réseau «Entre aidants»	26
14.6	Gestion du stress chez les aidants	27
14.7	Activité « Prendre soin de moi »	27
14.8	Brochure «Aider un proche au quotidien»	27
14.9	Programme de formation « Devenir aidant, ça s'apprend »	27
14.10	Document «Guide du proche aidant» *	28
14.11	Services aux aidants naturels – CSSS Deux-Montagnes et CSSS St-Jérôme *	28
14.12	Outil d'identification des besoins des proches aidants à domicile *	28
14.13	Nouvelle ligne téléphonique Info-aidant *	28
14.14	Organisme L'Appui *	28
15.	Prévention des abus et de la négligence auprès des aînés	29
15.1	Ligne Aide Abus Aînés	29
15.2	Tel-Aînés	29
15.3	Service pour contrer l'abus envers les aînés	29
15.4	Programmes d'information offerts aux groupes communautaires	29
15.5	Brochure «Protégez-vous de la fraude financière»	30
15.6	Projet pancanadien «Prendre en charge» de sensibilisation et dépistage de l'abus envers les aînés *	30
15.7	Programme «Aîné-Avisé» *	30
16.	Santé mentale	31
16.1	Brochure «La prévention du suicide chez les personnes âgées : un guide à l'intention des membres de la famille» *	31
16.2	Brochure «Le délire chez les personnes âgées : un guide pour les aînés et leur famille» *	31
16.3	Brochure «La dépression chez les personnes âgées : un guide pour les aînés et leur famille» *	31
16.4	Brochure «Les problèmes de santé mentale dans les établissements de soins de longue durée : un guide pour les aînés et leur famille» *	31
16.5	Feuillet «À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité c'est important» *	32
16.6	Document «Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!» *	32
16.7	Document «Es-tu bien entouré ?» *	32
17.	Sécurité à domicile	32
17.1	Document «Chez soi en toute sécurité» *	32
17.2	Image «Pensez sécurité» *	32
18.	Formation des professionnels de la santé ou intervenants communautaire travaillant auprès des personnes âgées	33

18.1	Centre d'expertise – Institut universitaire de gériatrie de Montréal	33
18.2	Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale.....	33
19. Autres	33
19.1	Répertoire « Programmes et services pour les aînés »	33
19.2	Réseau d'éclaireurs et de veilleurs pour les aînés (RÉVA)	33
19.3	Municipalité amie des aînés	34
19.4	Document « Vers des collectivités accueillantes et conviviales pour les aînés » *	34
19.5	Réseau québécois des établissements promoteurs de la santé.....	34
19.6	Repérage dans les tours d'habitation et prévention	34
19.7	Centre Épic	35
19.8	Site internet de Santé Canada – Vie saine – Aînés.....	35
19.9	Répertoire des programmes et services aux aînés du gouvernement du Canada ...	35
19.10	Sites internet de l'Agence de santé publique du Canada et du gouvernement du Canada.....	35
19.11	Carrefour d'information pour aînés de Laval *	36
19.12	Site internet de l'ASSS de Laval *	36

Préambule

Dans son plan national de santé publique 2003-2012¹, le ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) du Québec fait état des principales affections qui touchent de façon générale la population, soient les maladies cardiovasculaires, les maladies de l'appareil digestif, celles de l'appareil respiratoire et les cancers. De plus, on y rapporte les problématiques de santé particulières à chaque groupe d'âge, dont les personnes âgées de 65 ans et plus :

« Les personnes de 65 ans ou plus constituent un groupe de la population québécoise dont la proportion ira en augmentant au cours des vingt prochaines années; cela entraînera une hausse du nombre de celles qui seront aux prises avec des conditions menaçant leur autonomie : on observe en effet une accentuation de la prévalence des maladies chroniques physiques et mentales, ces dernières étant dominées par les démences – notamment la maladie d'Alzheimer. On note également une augmentation de la prévalence de certaines affections sensorielles. Chez les personnes de 65 ans ou plus, les maladies de l'appareil circulatoire, les cancers et les maladies du système respiratoire sont, et de loin, les trois principales causes de mortalité. Les troubles de l'appareil digestif s'ajoutent aux maladies des appareils circulatoire et respiratoire et aux cancers comme principales causes d'hospitalisation.

À partir de 75 ans, on observe une recrudescence des hospitalisations et des décès par traumatismes. Le cumul de conditions morbides chez les personnes de ce groupe d'âge entraîne une consommation plus importante de médicaments, augmentant d'autant les risques d'interactions et d'effets indésirables. Une grande perte d'autonomie chez les plus âgées d'entre elles entraîne souvent un désinvestissement de la vie quotidienne, qui se traduit, notamment, par l'isolement et la dépression. Plus d'une personne âgée de 75 ans ou plus sur quatre connaît une limitation d'activité à long terme et, à cette période de la vie, près de 20 % des personnes vivent en institution de santé. Enfin, l'abus et la négligence font également partie des problèmes dont sont victimes les personnes âgées.»

En conséquence, l'atténuation des effets du vieillissement de la population, particulièrement des conséquences de ce vieillissement sur les personnes qui vivent des incapacités fonctionnelles et sur leur réseau de soutien naturel, fait partie des enjeux jugés importants en santé publique pour les prochaines années.

Le programme de la santé publique se traduit par l'énoncé d'objectifs portant sur les problèmes de santé, les problèmes psychosociaux ou leurs déterminants. Le tableau suivant résume, par domaine d'intervention, les objectifs qui concernent plus particulièrement les personnes âgées de 65 ans et plus.

¹ Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux. Plan national de santé publique 2003-2012. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. 2003. 133 pages.

Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux. Plan national de santé publique 2003-2012- Mise à jour 2008. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. 2008. 103 pages.

Tableau 1. Objectifs concernant les personnes âgées dans le programme national de santé publique 2003-2012

Domaines	Objectifs concernant les personnes âgées de 65 ans et plus
Développement, adaptation et intégration sociale	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus qui ont reçu une prescription de médicaments anxiolytiques, sédatifs ou hypnotiques ; • Augmenter la proportion de personnes de tous âges en bonne santé mentale ; • Réduire les problèmes d'abus et de négligence à l'endroit des personnes âgées ; • Retarder la perte d'autonomie chez les personnes âgées ; • Augmenter la proportion de personnes âgées de 75 ans et plus ayant un niveau élevé de soutien social.
Habitudes de vie et des maladies chroniques	<p>Habitudes de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter à 80 % la proportion des personnes qui consomment au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour ; • Réduire la prévalence de l'insécurité alimentaire à moins de 8 %; • Augmenter de 5 % la proportion des personnes de 15 ans ou plus qui atteignent le niveau recommandé d'activité physique ; • Améliorer les habitudes de vie relatives à l'hygiène buccodentaire dans tous les groupes d'âge. <p>Maladies chroniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer de 3 % par an les taux de mortalité et de morbidité liés aux maladies cardiovasculaires (incluant les maladies cardiaques ischémiques et les accidents vasculaires cérébraux); • Réduire la mortalité par cancer du sein de 25 % chez les femmes de 50 à 69 ans ; • Réduire de 30 % les taux de mortalité et de morbidité liés à la maladie pulmonaire obstructive chronique; • Réduire de 40 % les taux de mortalité et de morbidité liés à l'asthme ; • Réduire de 30 % l'incidence du diabète ; • Réduire la prévalence de l'ostéoporose chez les personnes de 65 ans ou plus ; • Réduire la prévalence des maladies parodontales (gingivite et maladies parodontales destructives) chez les adultes de 18 ans ou plus.
Traumatismes non intentionnels et maladies infectieuses	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la morbidité et la mortalité liées aux chutes et aux blessures à domicile ; • Réduire de 25 % le taux annuel d'hospitalisation pour influenza et pneumonie des personnes de 65 ans ou plus ;
Santé environnementale	Promotion, auprès de la population et des responsables de résidences de personnes âgées, de services de garde et d'écoles, de l'utilisation d'un avertisseur de monoxyde de carbone.
Développement des communautés	Soutien national, régional (planification, financement, évaluation) et local (planification et réalisation) des projets proposés par des communautés, notamment en ce qui concerne le soutien des familles, le soutien social des enfants, des adolescents, des adultes et des personnes âgées, le développement des jeunes enfants, socialisation des enfants et des adolescents, la sécurité alimentaire ainsi que la sécurité des quartiers, des villages ou des municipalités.

Pour répondre à ces objectifs, les directions de santé publique rattachées aux agences de santé et des services sociaux (ASSS) et au MSSS ont mis en place des activités de prévention/promotion sur leurs territoires.

A. Mandat du comité du RUIS de l'Université de Montréal sur le vieillissement

Dans le cadre d'un de ses mandats, le comité de gériatrie du RUIS de l'Université de Montréal, maintenant désigné comité du RUIS de l'Université de Montréal sur le vieillissement, s'est donné pour objectif de favoriser la concertation et la complémentarité en matière de recherche, d'enseignement, d'évaluation des technologies et de prévention et promotion de la santé.

Pour répondre à cet objectif en matière de prévention et promotion de la santé, il a été décidé d'effectuer la mise à jour du répertoire, produit en 2011, des activités ou documents de prévention/promotion de la santé destinés aux personnes âgées offerts sur le territoire du RUIS de l'UdeM. Ainsi, les directeur(trice)s de santé publique des ASSS des six régions faisant partie du territoire du RUIS de l'UdeM ont été contacté(e)s par courriel à l'été 2012. Il leur était demandé de fournir la mise à jour de la liste des activités de prévention ou de promotion de la santé destinées aux personnes âgées disponibles dans leur région. De plus, plusieurs sites internet ont été consultés, soit par exemple, celui du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) du Québec, de l'Institut national de santé publique du Québec, de l'Agence de santé publique du Canada ainsi que ceux des ASSS et des CSSS faisant partie du RUIS de l'UdeM.

Ce document présente donc, par catégorie de sujet, les activités ou documents de prévention/promotion de la santé destinés aux personnes âgées offerts sur le territoire du RUIS de l'UdeM ou proposés par divers organismes reconnus. On y retrouve les activités et documents que nous avons pu répertoriées tant au niveau national que celles résultant d'initiatives locales. Les activités ou documents ajoutés par rapport à la version de 2011 ont été identifiés par un astérisque. Ce répertoire n'a pas la prétention d'être exhaustif et sera appelé à se développer. D'autres mises à jour de ce document sont prévues et le comité invite les organisations à lui faire part des activités qui n'ont pas été répertoriées dans cette deuxième édition.

Le comité remercie les directeurs de santé publique des ASSS faisant partie du RUIS de l'UdeM d'avoir fourni les informations nécessaires à la mise à jour de ce répertoire.

B. Activités de prévention/promotion de la santé destinées aux personnes âgées offertes sur le territoire du RUIS de l'UdeM

1. Prévention des chutes

1.1 Programme provincial P.I.E.D. (Programme intégré d'équilibre dynamique)

Description : Activités d'exercices de groupe et capsules d'information sur les facteurs de risque, durée 12 semaines. Offert dans tous les CSSS du RUIS de l'UdeM.

Sources :

- Institut national de santé publique :
http://www.inspq.qc.ca/dossiers/imp/documents/depliant_pied.pdf
- Direction de la santé publique de Montréal :
<http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers-thematiques/autres-thematiques/thematique/prevention-des-chutes-chez-les-aines-vivant-a-domicile/problematique.html>

1.2 Programme provincial IMP (Interventions multifactorielles personnalisées)

Description : Suivi individuel auprès de personnes âgées ayant une histoire de chute et un risque élevé de tomber de nouveau; un intervenant dédié qui coordonne le suivi auprès de l'ainé du plan d'intervention individualisé. Durée de l'intervention : 12 à 18 mois. Offert dans plusieurs CSSS sur le territoire du RUIS de l'UdeM.

Source : Institut national de santé publique :

- <http://www.inspq.qc.ca/dossiers/imp/>
- http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/643-PreventChutesAinesVivantDomicile_2eEdi_1.pdf

1.3 Programme « Debout ! »

Description : Activités de sensibilisation aux facteurs de risques reliés aux chutes (50 ans et plus).

Source : CSSS de Trois-Rivières :

<http://www.cssstr.qc.ca/services/population/chutes>

1.4 Programme d'exercice « Parachute » personnalisé à domicile

Description : Parachute à domicile est un programme de prévention des chutes personnalisé. Il favorise le développement des déterminants de la condition physique suivants : la force et l'endurance musculaires, la capacité aérobie, l'équilibre et la coordination, de même que la flexibilité.

Source : Groupe Promo Santé de Laval

<http://www.gpslaval.com/>

1.5 Site internet «*Vieillissement.ca*» portant sur les chutes

Description : Informations générales sur comment prévenir les chutes; quoi faire après une chute; comment préparer une visite médicale; comment adapter son environnement.

Source : Institut universitaire de gériatrie de Montréal :
<http://www.vieillissement.ca/>

1.6 Document «*Vous pouvez éviter les chutes* » *

Description : Guide destiné aux personnes âgées portant sur les principaux facteurs de risque associés aux chutes. Révisé en 2011.

Source : Agence de santé publique du Canada
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/prevent-eviter-f.pdf>

1.7 Guide «*Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles* » *

Description : Guide destiné aux professionnels de la santé pour accompagner les personnes âgées dans le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles. Réimprimé en 2008.

Source : Agence de santé publique du Canada
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/goforit-allez-y/goforit-allez-y-f.pdf>

1.8 Guide «*La sécurité dans les escaliers* » *

Description : Document proposant 12 règles d'or pour éviter les chutes dans les escaliers. Produit en 2012.

Source : Agence de santé publique du Canada
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/steps-escalier/steps-escalier-f.pdf>

1.9 Document «*Les chutes ... victime ou témoin, sachez comment réagir* » *

Description : Document destiné aux personnes âgées portant sur comment prévenir les chutes ou réagir si on a chuté. Produit en 2008.

Source : Agence de santé publique du Canada en partenariat avec l'IUGM
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/falls-chutes/index-fra.php>

1.10 Affiche «*Que faire en cas de chute...* » *

Description : Affiche destinée aux personnes âgées à utiliser comme aide-mémoire sur quoi faire lors d'une chute. Produit en 2012.

Source : Agence de santé publique du Canada en partenariat avec l'IUGM

http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/falls_poster-chutes_affiche/assets/pdf/WhatToDoAfterFall_QueFaireCasChute-fra.pdf

1.11 *Prévenir les chutes chez les aînés – toutes les informations pour la Montérégie **

Description : Toutes les informations concernant les programmes disponibles en Montérégie concernant la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Source : ASSS de la Montérégie

<http://extranet.santemonteregie.gc.ca/sante-publique/promotion-prevention/prevention-traumatismes/prevention-chutes-aines.fr.html>

2. Promotion de l'activité physique

2.1 *Programme Viactive (Kino-Québec en collaboration avec la FADOQ)*

Description : Par l'entremise d'animateurs bénévoles recrutés à même les groupes d'aînés, sensibilisation et initiation des personnes âgées à la pratique régulière d'activités physiques. Au fil du temps, VIACTIVE est aussi devenu un programme régulier d'activités physiques qui aide à maintenir les aînés actifs physiquement tout au long de l'année.

Sources : Consulter Kino-Québec, la FADOQ ou les ASSS de chaque région
Conseillers Kino-Québec par région: <http://www.kino-quebec.gc.ca/conseillers.asp>
Site internet de la FADOQ par région: <http://www.fadoq.ca/fr/Sites-des-regions/>

- Lanaudière :
http://www.agencelanaudiere.gc.ca/ASSS/Publications/Agence_Depliant_Fadog_Viactive.pdf
- Laval : Ligne Info-Actif Laval au 450 668-2121
- Laurentides : Nadia Lapointe, Direction de santé publique des Laurentides, 450 436-8622, poste 3201
- Montérégie : <http://extranet.santemonteregie.gc.ca/userfiles/file/sante-publique/promotion-prevention/N4-SHV-AINES-VIACTIVE.pdf>
- Mauricie et Centre-du-Québec : <http://www.agencesss04.gc.ca/sante-publique/activite-physique/programme-viactive-50ans.html>

2.2 *Club de marche, programme de marche*

Description : Activité de marche en groupe pour les personnes âgées.

Sources :

- Groupe Promo santé de Laval : <http://www.gpslaval.com/club-de-marche/>
- Répertoire des clubs de marche de la Montérégie
http://extranet.santemonteregie.gc.ca/depot/document/2965/repertoire_clubs_de_marche_2010.pdf

2.3 Brochure «Profitez de la vie - Soyez actif!»

Description : Document rédigé par Kino-Québec dans le but de promouvoir l'activité physique auprès des personnes âgées.

Sources : Ministère de la Famille et des Aînés du Québec :

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5177_Physique_WEB.pdf

2.4 Programme de marche «Marche avec bâton» *

Description : L'équipe Prévention – promotion : santé et vieillissement (PPSV) a développé un programme de marche avec bâtons destiné aux adultes et aux aînés. Le programme de marche avec bâtons est destiné aux personnes qui se déplacent sans canne et sont capables de marcher au moins deux coins de rue sans être essoufflés. Il peut être offert en salle ou à l'extérieur, dans divers milieux tels que des centres de loisirs, des tours d'habitation, des parcs ou des centres commerciaux. Il peut être animé par des non-spécialistes.

Source : CSSS Cavendish

http://www.creges.ca/site/images/stories/DpliantProgramme_de_marche_avec_baton_19Janv2012_final.pdf

2.5 Document «Conseils et lignes directrices sur l'activité physique pour les aînés» *

Description : Conseils et lignes directrices concernant la promotion de l'activité physique auprès des personnes âgées.

Source : Agence de santé publique du Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice

Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus) : <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/08paap-fra.pdf>

Lignes directrices en matière d'activité physique :

<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>

2.6 Document «Être actif, un placement garanti» *

Description : Document sur les effets positifs de l'activité physique chez les aînés. Produit en 2005.

Source : Kino-Québec

http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Broch_kino_Desjardins.pdf

2.7 Brochure «Un environnement favorable au loisir et à l'activité physique... un atout pour les aînés en résidence» *

Description : Brochure qui a pour objectif de sensibiliser les responsables de résidences privées et de logements sociaux à l'importance de créer un environnement favorable au loisir et à l'activité physique pour favoriser la participation des aînés. Une démarche pour y arriver ainsi que des exemples d'activités et d'aménagements sont proposés. Cette brochure fournit également des adresses et des références utiles. Produit en 2004.

Source : Kino-Québec

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/GuideAinesResidence.pdf>

2.8 Document «L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus - Avis du comité scientifique de Kino-Québec» *

Description : Document destiné aux professionnels de la santé sur les bienfaits de l'activité physique chez les aînés. Produit en 2002.

Source : Kino-Québec

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisscientifiqueaines.pdf>

3. Promotion d'une saine alimentation

3.1 Programme « Bien manger pour rester en santé »

Description : Ce programme s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus, intéressées à en connaître plus sur la nutrition. Ces rencontres ont pour but de renforcer le potentiel des personnes, en regard de l'acquisition de saines habitudes alimentaires par une intervention d'éducation à la santé. Six rencontres de 2 heures.

Source : CSSS de Laval : <http://www.cssslaval.qc.ca/general/bien-manger-pour-rester-en-sante.html>

3.2 Présentation Power Point sur l'étiquetage nutritionnel

Description : Présentation prête à utiliser lors d'une rencontre avec un groupe de personnes âgées sur l'utilisation adéquate des informations nutritionnelles indiquées sur les produits.

Source : Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/info-nutri-label-etiquet-fra.php>

3.3 Brochure «Bien s'alimenter pour vieillir en santé»

Description : L'institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) a produit cette brochure en collaboration avec le ministère de la Famille et des Aînés.

Sources : Ministère de la Famille et des Aînés :

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5178_nutrition_WEB.pdf

3.4 Livre «Conseils alimentaires à l'intention des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et à leur famille»

Description : Il s'agit d'un livre pratique destiné aux personnes âgées ayant reçu un diagnostic de maladie Alzheimer (ou un autre type de démence) et à leur famille. Il porte sur les connaissances générales relatives aux besoins nutritionnels de ces personnes; il vise à défaire les mythes concernant les liens entre l'alimentation et la démence et à outiller les individus pour qu'ils puissent solutionner les problèmes nutritionnels courants rencontrés au cours de l'évolution de ces maladies. Disponible en français et en anglais.

Source : Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Version française :

http://www.iugm.qc.ca/images/stories/fichier/pdf/publications/Alimentation_Alzheimer_flyer_fr.pdf

Version anglaise :

http://www.iugm.qc.ca/images/stories/fichier/pdf/publications/Alimentation_Alzheimer_flyer_en.pdf

3.5 Brochure sur la sécurité alimentaire

Description: En vieillissant, notre système immunitaire a plus de mal à lutter contre les infections. Ainsi, les personnes âgées peuvent tomber gravement malades s'ils consomment de la nourriture contaminée. Si vous avez plus de 60 ans, vous devriez faire très attention lorsque vous manipulez, entreposez et préparez de la nourriture. Vous devriez aussi éviter de consommer certains aliments à risque élevé.

Source : Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/adults-aines-fra.php>

3.6 Guide alimentaire canadien (en plusieurs langues et outils complémentaires)

Description : Guide alimentaire canadien en plusieurs langues et outils complémentaires.

Source : Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

3.7 Dépliant «Les protéines : des alliées pour vieillir en santé !» *

Description : Conseils sur une bonne alimentation pour les personnes âgées, particulièrement sur la consommation de protéines.

Sources : Dépliant produit par l'Ordre des diététistes du Québec en collaboration avec le Ministère de la Famille et des Aînés.

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/depliant_saine_alimentation.pdf

3.8 Affiche «Une assiette équilibrée !» *

Description : Illustration du contenu d'une assiette équilibrée.

Sources : Agence de la santé et des services sociaux de Laval

http://www.lavalensante.com/fileadmin/documents/Sante_publicue/Saines_habitudes_de_vie/Personnes_agees/AssietteEquil_CSSSL_FINAL_HR.pdf

3.9 Document «Alimentation et santé des aînés » *

Description : Ce document de 244 pages produit par le gouvernement de la Colombie Britannique peut être utilisé par les professionnels de la santé pour promouvoir une alimentation équilibrée en fonction des défis liés au vieillissement.

Source : Site internet Healthlink du gouvernement de la Colombie-Britannique

http://www.healthlinkbc.ca/pdf/HEFS_french.pdf

3.10 Conseils généraux sur l'alimentation et les personnes âgées *

Description : Ces conseils généraux sont disponibles sur le site internet du MSSS.

Source : MSSS, Québec

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_personnes_agees

3.11 Extenso – Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal *

Description : Ce site internet géré par des nutritionnistes fournit des informations sur différents sujets qui touchent la nutrition. Une section a été élaborée sur certaines particularités de l'alimentation des aînés.

Source : Site internet d'Extenso

<http://www.extenso.org/etapes-de-la-vie/aines/>

4. Promotion globale des saines habitudes de vie

4.1 Approche 0-5-30 auprès de regroupements d'aînés

Description : L'approche 0-5-30 pour les milieux de vie des aînés, a été développée en 2005 par la Direction de santé publique de la Montérégie (DSP). Elle se déploie par l'intermédiaire de professionnels de la santé publique des CSSS auprès de regroupements d'aînés (résidences privées, organismes communautaires, etc.).

Source : Programme adultes-personnes âgées - Secteur promotion-prévention

Direction de santé publique, ASSS de la Montérégie, Tél.: 450 928-6777 poste 3029

4.2 Club défi 50 +, en collaboration avec la FADOQ

Description : Par le biais d'un réseau de partenaires offrant des produits ou des services en lien avec une approche de santé globale, les membres du CLUB Défi 50+ pourront aspirer au bonheur d'être en santé. Entre autre, un outil essentiel et exclusif aux membres du CLUB Défi 50+ est le carnet ÉnerVie, ce carnet est à la base d'un programme d'entraînement personnel sur 12 semaines mettant l'accent non seulement sur l'activité physique ou une saine alimentation mais également sur une vie récréative et culturelle bien remplie. De plus, directement dans leur boîte de courriel, ils auront accès à de l'information et des outils pertinents sur la santé physique, sur une meilleure alimentation, à de multiples occasions de loisirs récréatifs et culturels ainsi qu'à une foule d'avantages et privilèges exclusifs.

Source : FADOQ Mauricie, <http://www.fadoq-mauricie.com/fr/Activites-et-loisirs/Le-CLUB-Defi-50/>

4.3 Approche Bien-Vieillir et promotion de la participation sociale des aînés

Description : Un total de 34 projets inscrits par les onze CSSS de la Montérégie. En cohérence avec les orientations recommandées par l'OMS « Vieillesse active » (2002) et « Villes-amies des aînés » (2007), utiliser les stratégies développement des communautés, action intersectorielle et politiques publiques pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées et agir sur les déterminants sociaux de leur bien-être.

Source : Programme adultes-personnes âgées - Secteur promotion-prévention
Direction de santé publique, ASSS de la Montérégie, Tél.: 450 928-6777 poste 3029

<http://pp.extranet.santemonteregie.qc.ca/userfiles/file/sante-publique/promotion-prevention/N3-DSDC-BIEN-VIEILLIR-Fiche-synthese-Bien-vieillir.pdf>

4.4 Centre d'éducation pour la santé

Description : Dans tous les CSSS de Montréal. La mission du Centre d'éducation pour la santé est d'offrir un soutien aux personnes de tous âges qui veulent adopter de saines habitudes de vie liées à l'alimentation, à l'activité physique et à l'abandon du tabac, afin d'améliorer leur santé et de prévenir les maladies chroniques.

Source :

http://www.santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers_portail/vivre_en_sante/saines_habitudes_de_vie/Alimentation_saine/CES_iuillet_2011.pdf

4.5 *Activité «Déstressez-vous»*

Description : Ateliers destinés aux aînés qui vivent du stress et qui désirent connaître comment mieux le gérer.

Source : CSSS Cavendish – Programme prévention/promotion, santé et vieillissement.

Mme Norma Gilbert, coordonnatrice

Tél. : (514) 484-7878 poste 1552

<http://www.creges.ca/site/fr/pratiques-de-pointe/ppsv>

4.6 *Activité «Boîte à outils pour un vieillissement en santé »*

Description : Mini-conférences offertes sur place aux aînés vivant dans des résidences.

Source : CSSS Cavendish – Programme prévention/promotion, santé et vieillissement.

Mme Norma Gilbert, coordonnatrice

Tél. : (514) 484-7878 poste 1552

<http://www.creges.ca/site/fr/pratiques-de-pointe/ppsv>

4.7 *Dépliant «Bien vivre avec son âge» **

Description : Dépliant portant sur le bien vieillir.

Source : MSSS, Québec

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/1999/99-706-1.pdf>

4.8 *Livre «Vivre et vieillir en santé» **

Description : Ce guide pratique (2004, 184 pages), adapté aux réalités du Québec, est indispensable pour tout aîné qui se préoccupe de sa santé ou toute personne désireuse de mieux comprendre et aider un aîné à profiter au maximum de la vie (\$24,95).

Source : Conseil des aînés

<http://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fre/products/978-2-551-19649-4>

4.9 *Livre «Vivre et vieillir dans sa communauté – Guide pratique» **

Description : Ce guide pratique (2006, 124 pages), adapté aux réalités du Québec, est indispensable pour toute personne qui se préoccupe de ses droits et de ses responsabilités dans une société en processus de vieillissement (\$24,95).

Source : Conseil des aînés

<http://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fre/products/978-2-551-19709-5>

4.10 *Site internet de la santé publique de l'ASSS de Laval – section pour les personnes âgées **

Description : Une section complète sur les besoins et problématiques que peuvent vivre les personnes ainsi que les ressources disponibles.

Source : ASSS de Laval

http://www.lavalensante.com/sante_publicue/sante_par_population/personnes_agees.html

4.11 *Site internet du Ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick – section : Vieillir en santé **

Description : Une section complète sur les besoins et problématiques que peuvent vivre les personnes âgées.

Source : Ministère du Développement social, Nouveau Brunswick

http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/aines.html

4.12 *Site internet du Gouvernement du Québec – section : Saines habitudes de vie – Aînés **

Description : Une section complète sur les besoins et problématiques que peuvent vivre les personnes âgées.

Source : Gouvernement du Québec

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-aines>

5. Médication

5.1 *Programme « En santé après 50 ans », inclut un volet sur le bon usage des médicaments*

Description : Intervention d'éducation pour la santé portant sur les saines habitudes de vie et le bon usage des médicaments offerte par les onze CSSS de la Montérégie. Six rencontres de groupes coanimées par une infirmière et un pair pour un total de 12 à 15 heures d'exposition.

Sources : ASSS de la Montérégie :

<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publicue/promotion-prevention/saines-habitudes-vie/sante-apres-50-ans.fr.html>

CSSS Jardins Roussillon: <http://www.santemonteregie.qc.ca/jardins-roussillon/sante-publicue/prevention/sante-50-ans.fr.html#.ULkQ7oMUIck>

5.2 Programme « Médicament parlant »

Description : Ce programme s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus et a pour but de mieux comprendre les médicaments et leurs effets. Six rencontres de 2 heures.

Source : CSSS de Laval : <http://www.cssslaval.qc.ca/general/medicament-parlant.html>

5.3 Projet «La saine gestion des médicaments: passez à l'action»

Description : Sensibilisation des aînés aux risques courus par l'utilisation de médicaments inappropriés en leur donnant des outils pour pouvoir en parler avec leur médecin et leur pharmacien (projet de recherche en cours).

Source : Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement de l'UdeM. Titulaire de la chaire : Dr Cara Tannenbaum. Tél. : (514) 340-3540 poste 4104

5.4 Outil pour faire le ménage de la pharmacie

Description : Projet pilote réalisé en Montérégie en 2001-2003. Rapport de l'évaluation de l'implantation et outils.

Source : <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/depot/document/2415/N4-PSY-SUICIDE-MenagePharmacie.pdf>

5.5 Brochure «Les produits naturels, parlez en avec votre médecin ou votre pharmacien» *

Description : Cette brochure fournit des mises en garde concernant l'utilisation des produits de santé naturels les plus populaires. Collaboration entre le Collège des médecins et l'Ordre des pharmaciens du Québec. Produit en 2004.

Source : Collège des médecins du Québec

<http://www.cmq.org/fr/Public/Profil/Commun/AProposOrdre/Publications/-/media/Files/Depliants/Depliant%20psn%20population.ashx?51202>

5.6 Document «Les médicaments : s'il le faut...comme il le faut !» *

Description : Ce document destiné aux personnes âgées fournit des conseils pour la gestion appropriée de leur médication. Produit en 2004.

Source : MSSS, Québec

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-999-43f.pdf>

5.7 Document «Les médicaments parlons-en : comment vous pouvez aider les aînés à utiliser des médicaments de façon sécuritaire» *

Description : Ce document a été conçu par Santé Canada pour aider les professionnels de la santé à donner aux aînés l'information nécessaire à un usage sécuritaire des médicaments.

Source : Santé Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/medication/med/med-fra.pdf>

5.8 Quiz sur le bon usage des médicaments *

Description : Document portant sur les conseils généraux associés à un usage sécuritaire des médicaments.

Source : MSSS, Québec

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/organisation/medicaments/download.php?f=8dda5792501c5ae5a07c7e04662ef1>

5.9 Dix conseils pratiques pour un bon usage des médicaments *

Description : Document portant sur les conseils généraux associés à un usage sécuritaire des médicaments. Produit en 2005.

Source : MSSS du Québec en collaboration avec le Conseil du médicament

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/organisation/medicaments/download.php?f=aeadc78158a3a1627e8629119c46de57>

6. Promotion de la santé intellectuelle

6.1 Programme «Musclez vos méninges»

Description : Ce programme s'adresse aux aînés de 55 ans et plus qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement et vise à promouvoir la vitalité intellectuelle. Attention : Ces ateliers ne sont pas conçus pour les aînés vivant avec la maladie d'Alzheimer ou toute autre forme de démence. Dix ateliers d'environ 2 heures.

Source : CSSS de Laval

<http://www.cssslaval.qc.ca/general/musclez-vos-meninges.html>

6.2 Brochure «Faites travailler vos méninges»

Description : L'institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) a produit cette brochure en collaboration avec le ministère de la Famille et des Aînés.

Source : Ministère de la Famille et des Aînés :

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5180_memoire_WEB.pdf

7. Incontinence urinaire

7.1 Brochure «L'incontinence urinaire : brisons le silence !»

Description : L'institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) a produit cette brochure en collaboration avec le Ministère de la Famille et des Aînés.

Source : Ministère de la Famille et des Aînés :

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5179_incontinence_WEB.pdf

7.2 DVD « Gymnastique du plancher pelvien : exercices et conseils »

Description : Ce DVD comporte des informations sur l'incontinence urinaire ainsi que des conseils et un programme d'exercices à domicile démontrés par une physiothérapeute. Programme de trois exercices du plancher pelvien avec progression sur 12 semaines.

Source : Institut universitaire de gériatrie de Montréal

http://www.iugm.qc.ca/images/stories/fichier/pdf/publications/depliant_plancher_pelvienl.pdf

7.3 Brochure « Votre santé et vous : les aînés et le vieillissement - incontinence » *

Description : Informations générales sur les causes et le traitement de l'incontinence chez les personnes âgées. Produit en 2006.

Source : Santé Canada en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada

http://publications.gc.ca/collections/collection_2008/hc-sc/H13-7-24-2006F.pdf

8. Arthrite

8.1 Programme «Mon arthrite, je m'en charge»

Description : Programme conçu pour les aînés arthritiques qui, pour des raisons fonctionnelles, ne peuvent se déplacer pour participer aux programmes offerts dans la communauté. Versions françaises et anglaises offertes.

Source : CSSS Cavendish : <http://www.monarthrite.ca/fr/index.aspx>

Inclut les activités suivantes :

- Prescription d'idées noires: À remplir dans le cadre d'une approche paradoxale pour inciter le participant à se permettre des idées noires tout en exerçant un certain contrôle sur ses émotions.

Fichier à télécharger :

http://www.monarthrite.ca/docs/Nouveautés/Prescription%20Mon%20arthrite_jan07.pdf

- Automassage : permet aux participants d'apprendre à se détendre grâce à des mouvements d'automassage.

Fichier à télécharger :

http://www.monarthrite.ca/docs/Nouveautés/Automassage_janv07.pdf

- Plan d'action personnel : contrat personnel pour favoriser des actions concrètes à accomplir.

Fichier à télécharger :

http://monarthrite.ca/docs/Nouveautés/Plan%20d'action%20personnel_janv07.pdf

- Chaleur/glace : consignes sur l'utilisation ou les contre-indications de la chaleur ou de la glace pour soulager la douleur.

Fichier à télécharger :

http://www.monarthrite.ca/docs/Nouveautés/ChaleurGlace_sept07.pdf

- Programme d'exercices : liste d'exercices pour faire bouger chaque partie du corps en étant en position assise, debout ou couchée.

Fichier à télécharger :

<http://www.monarthrite.ca/docs/Nouveautés/ProgrammeExercice27Fév08.pdf>

8.2 Document «Info aînés - Arthrite»

Description : Informations générales sur l'arthrite (définition, signes, causes, prévention, comment vivre avec ce problème de santé). Produit en 2000, réimprimé en 2005.

Source : Agence de santé publique du Canada

<http://origin.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/age/info/arthritis/arthritis-fra.pdf>

9. Prévention des maladies chroniques

9.1 Document «Info aînés – Diabète de type 2» *

Description : Informations générales sur le diabète de type 2 (définition, signes, causes, prévention, comment vivre avec ce problème de santé). Réimprimé en 2005.

Source : Agence de santé publique du Canada

http://www.rsfs.ca/opFichier/diabete_de_type_2_0qV6X8uR67al_6945.pdf

9.2 Document «Info aînés – Ostéoporose» *

Description : Informations générales sur l'ostéoporose (définition, prévention, signes, causes, prévention, comment vivre avec ce problème de santé). Réimprimé en 2005.

Source : Agence de santé publique du Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/age/info/osteoporosis/osteo-fra.pdf>

10. Prévention des infections

10.1 Vaccination contre l'influenza et le pneumocoque

Description : Programme provincial de vaccination contre l'influenza et le pneumocoque

Source : MSSS, Québec

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/influenza/index.php?vaccination

11. Prévention du cancer du sein

11.1 Programme québécois de dépistage du cancer du sein

Description : Programme de santé publique destiné au dépistage précoce du cancer du sein. Ce programme, implanté dans toutes les régions du Québec, invite toutes les femmes de 50 à 69 ans à passer, tous les 2 ans, une mammographie dans un centre de dépistage désigné.

Source : MSSS, Québec

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/pqdc/index.php?accueil>

12. Protection contre la chaleur accablante

12.1 Guide d'intervention en cas de chaleur accablante – volet santé publique

Description : Plan de prévention et de protection contre la chaleur accablante

Source : MSSS, Québec

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/pdf/Guide-intervention.pdf>

12.2 Bulletin de santé publique « Les maux qui courent - La chaleur accablante » *

Description : Bulletins de santé publique (2006 et 2011) de la région des Laurentides destinés aux professionnels de la santé sur les effets de la chaleur accablante chez les personnes âgées

Source : Santé publique, région des Laurentides

Guide général :

http://www.santelaurentides.qc.ca/sante_publicque/environnement/chaleur_accablante/chaleur_accablante_outils_et_references.html

Chaque fiche:

http://www.santelaurentides.qc.ca/fileadmin/documents/Sante_publicque/Chaleur_accablante/Les_Maux_qui_courent_mai2006.pdf

http://www.santelaurentides.qc.ca/fileadmin/documents/Sante_publique/Chaleur_accablante/Les_Maux_qui_courent_juillet2011.pdf

12.3 Brochure « Canicule...Attention » *

Description : Brochure destinée aux personnes âgées sur la prévention des effets de la chaleur accablante.

Source : MSSS, Québec

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-269-03FA.pdf>

12.4 Guide « Chaleur accablante : êtes-vous prêt ? » *

Description : Document détaillé destiné aux professionnels de la santé.

Source : MSSS du Québec et Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/download.php?f=a187029f69fad3a5e32d79d5aecc4e0f&PHPSESSID=920cdac87ea4a34a05d3270702da366c>

12.5 Brochure « Votre santé et vous : Chaleur extrême et vagues de chaleur » *

Description : Conseils aux personnes âgées en cas de chaleur accablante. Produit en 2011

Source : Santé Canada

http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pdf/iyh-vsv/envIRON/heat-chaleur-fra.pdf

13. Accompagnement

13.1 Service aux endeuillés (tout âge), Soutien en fin de vie (tout âge), Service de veilles (personnes en CHSLD)

Description : Par Lumi-Vie : organisation humanitaire sans but lucratif implantée à Laval depuis 1990, qui offre un service d'accompagnement dans tout ce qui touche de près ou de loin la fin de vie, les aidants naturels et le deuil. Travaille en partenariat avec le CSSS de Laval.

Source : Lumi-Vie : <http://www.lumivie.com/index.html>

14. Services aux aidants naturels

14.1 Le centre de soutien Entr'Aidants

Description : Un organisme communautaire qui dessert tout le territoire du CSSS Champlain en Montérégie et qui offre une vaste gamme de services.

Source : site internet de l'organisme :
<http://www.centredesoutienentraidants.com/index.html>

14.2 *Groupes de support aux proches aidants*

Description : Ce programme s'adresse à toute personne qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel à titre non professionnel à une personne ayant une incapacité. L'objectif de ce programme est de supporter la personne dans son rôle de sorte qu'il lui apparaisse moins difficile à accomplir. Douze ateliers interactifs d'une durée de 2 heures chacun.

Source : CSSS de Laval :
<http://www.cssslaval.qc.ca/general/groupe-de-support-aux-proches-aidants.html>

14.3 *Site internet « Aidants.ca »*

Description : Site internet qui traite de divers sujets touchant les personnes qui prennent soin d'une personne âgée.

Source : Institut universitaire de gériatrie de Montréal :
<http://www.aidant.ca/home>

14.4 *Centre de soutien aux aidants naturels*

Description : Halte-Répit, programme de stimulation à domicile, Foyer des aidants (information, éducation et soutien auprès de bénévoles qualifiés qui sont eux-mêmes des aidants naturels), programme d'évaluation et de counseling à court terme des aidants (sessions individuelles à court terme, de 6 à 10 semaines, durant lesquelles sont privilégiés la capacité d'adaptation, la gestion du stress, l'établissement des limites personnelles, les liens avec les programmes de répit et de soutien, etc.)

Source : CSSS Cavendish :
<http://www.cssscavendish.qc.ca/soins-et-services/centre-de-soutien-aux-proches-aidants/>

14.5 *Réseau «Entre aidants»*

Description : Le Réseau entre-aidants est un programme gratuit, bilingue et confidentiel qui permet aux aidants naturels et aux familles d'accéder à de l'information et du soutien par l'usage de téléconférences. Grâce à des ateliers téléphoniques portant sur une gamme de sujets reliés aux transformations vécues dans la vie, les aidants naturels ont l'opportunité de se renseigner auprès des professionnels de la santé qui coordonnent les ateliers et ont aussi la chance d'échanger avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires.

Source : CSSS Cavendish
Téléphonez au 514 485-7374 ou 1 866 396-2433 ou consultez le site Internet au
www.reseauentraidants.com

14.6 *Gestion du stress chez les aidants*

Description : Programme psychoéducatif individuel de gestion du stress destiné aux proches aidants d'un parent âgé en perte d'autonomie. Intervention individuelle de 5 sessions, suivie d'une rencontre de suivi basée sur un cadre théorique de stress-coping et visant à favoriser la gestion du stress quotidien lié au rôle d'aidant. Apprentissage de différentes stratégies adaptatives (p.ex. résolution de problème, recadrage cognitif, gestion des symptômes de stress).

Source : Chaire de recherche Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et la famille : http://www.chairedesjardins.umontreal.ca/fr-nouveautes/documents/Annonce_BrochuresAidantsweb.pdf

14.7 *Activité « Prendre soin de moi »*

Description : Intervention psychoéducatrice de groupe de 10 sessions portant sur divers thèmes en lien avec l'expérience des proches d'un parent hébergé souffrant de démence.

Source : Chaire de recherche Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et la famille : http://www.chairedesjardins.umontreal.ca/fr-nouveautes/documents/Annonce_BrochuresAidantsweb.pdf

14.8 *Brochure « Aider un proche au quotidien »*

Description : Cette brochure aborde la situation des aidants naturels, les aide à identifier s'ils sont un aidant, comment ils peuvent recevoir du soutien émotionnel, financier, matériel. On y aborde la question du mandat en cas d'inaptitude, comment prendre soins de soi, comment préparer et organiser un transfert en milieu d'hébergement et comment aller au bout de la démarche d'accompagnement.

Sources : Ministère de la Famille et des Aînés : http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5220_proches-aidants.pdf

14.9 *Programme de formation « Devenir aidant, ça s'apprend »*

Description : Programme psychoéducatif destiné aux aidants de personnes âgées qui vise à favoriser l'adaptation des proches aidants à leur rôle suite à l'annonce du diagnostic de la maladie d'Alzheimer à leur parent âgé.

Source : Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille http://www.chairedesjardins.umontreal.ca/documents/BONDECOMMANDE_DEVENIR-AIDANT_2012_000.pdf

14.10 Document «Guide du proche aidant» *

Description : Document produit par le Secrétariat des aînés en santé du Ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick. Produit en 2011.

Sources : Ministère du Développement social, Nouveau-Brunswick

<http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Seniors/GuideProcheAidant.pdf>

14.11 Services aux aidants naturels – CSSS Deux-Montagnes et CSSS St-Jérôme *

Description : Divers services sont offerts pour supporter les proches s'occupant à temps complet d'une personne atteinte d'une maladie ou vivant une perte d'autonomie afin de leur permettre un temps d'arrêt.

- Service d'aide et d'assistance
- Gardiennage
- Ateliers de groupe « Coup de main »
- Lit de répit
- Programme Oasis : offre des activités sociales, récréatives et de répit à une clientèle âgée ou adulte en perte d'autonomie, vivant à domicile. Les activités se tiennent au centre de jour du Centre d'hébergement de Saint-Eustache.

Sources : CSSS du Lac-des-Deux-Montagnes

<http://www.moncsss.com/fr-ca/soins-et-services/personnes-en-perte-dautonomie/support-aux-aidants.html>

14.12 Outil d'identification des besoins des proches aidants à domicile *

Description : Ce nouvel outil d'Entente sur le Soutien aux Proches Aidants(ESPA) vise à identifier les besoins de soutien des aidants dont le parent âgé est en perte d'autonomie fonctionnelle ou cognitive et à mettre en place un plan de soutien.

Source: Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille
Mme Diane Saulnier, coordonnatrice (Diane.saulnier@umontreal.ca).

14.13 Nouvelle ligne téléphonique Info-aidant *

Description : Il s'agit d'un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. La ligne permet d'offrir un accompagnement et un soutien dans la démarche des proches aidants ainsi qu'un service de référence vers les ressources de la communauté.

Source : Site internet de l'Appui:

<http://www.lappui.org/lappui-national/nouvelles/lancement-de-la-ligne-info-aidant>

14.14 Organisme L'Appui *

Description : Il s'agit d'un organisme à but non-lucratif qui vise à mobiliser les milieux régionaux et à les soutenir dans la mise en place d'un carrefour de soutien aux aidantes et aux aidants, désigné sous le nom Appui régional, et ce dans chaque région du Québec.

Source : Site internet de l'Appui:
<http://www.lappui.org/>

15. Prévention des abus et de la négligence auprès des aînés

15.1 Ligne Aide Abus Aînés

Description : Ligne téléphonique provinciale visant à venir en aide aux aînés qui subissent des abus et de la maltraitance. **1-888-489-2287**

Source : Ministère de la Famille et des Aînés : <http://maltraitanceaines.gouv.qc.ca/>

15.2 Tel-Aînés

Description : Tel-Aînés offre à toute personne de 60 ans et plus ainsi qu'à ses proches aidants naturels, sans distinction, en situation de précarité ou de détresse psychologique, un service téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel d'écoute active, de prévention du suicide et de référence. Ce service, en opération 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h, s'adresse aux résidents du territoire desservi par les indicatifs régionaux 514 et 450. Il a pour mission d'aider les personnes aînées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement. Il a également pour mission de permettre aux proches aidants naturels des personnes aînées d'exprimer leurs difficultés et leurs limites. **514-353-2463**

Source : Centre Tel-Écoute : <http://www.tel-ecoute.org/services.php>

15.3 Service pour contrer l'abus envers les aînés

Description : Le service pour contrer l'abus envers les aînés a été mis en place pour toute dénonciation d'abus envers les aînés et protéger ces derniers.

Objectifs : Assurer une réponse adéquate et rapide aux personnes âgées victimes d'abus de toutes sortes : financiers, physiques, psychologiques, négligence.

Favoriser un mécanisme afin d'aider les gens à rompre le silence face aux abus.

Source : CSSS de Bécancour-Nicolet-Yamaska (Région Mauricie et Centre-du Québec):

http://www.csssbny.qc.ca/services/service_aux_personnes_en_perte_dautonomie/service_pour_contrer_labus_envers_les_aines

15.4 Programmes d'information offerts aux groupes communautaires

Description : Des conférences sur la prévention et le dépistage de l'abus envers les aînés sont offertes aux groupes communautaires. De l'information sur la prévention de la fraude est également offerte.

Source : Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, CSSS Cavendish : Contacter Sarita Israël, coordonnatrice du service de pointe, au 514 484-7878 poste 1380.

<http://www.creges.ca/site/fr/pratiques-de-pointe/labus-envers-les-aines>

15.5 Brochure «Protégez-vous de la fraude financière»

Description : Développé par l'autorité des marchés financiers en collaboration avec le ministère de la Famille et des aînés.

Source : Ministère de la Famille et des Aînés

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/fraude_financiere.pdf

15.6 Projet pancanadien «Prendre en charge» de sensibilisation et dépistage de l'abus envers les aînés *

Description : Ce projet est financé par le programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) du gouvernement du Canada, en partenariat avec la Fondation Julius Richardson et le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Cavendish. Quatre outils ont été développés dans le cadre de ce projet. Pour le grand public, un site Internet et une brochure d'information ont été réalisés

http://www.prendreencharge.com/pdf/EA_brochure_fr_print.pdf.

Pour les professionnels, deux outils ont été développés : 1) lignes directrices pour la mise en place d'une ligne d'écoute et de référence; et 2) un algorithme d'aide à la décision (dépistage et évaluation du risque)

<http://www.prendreencharge.com/wp-content/uploads/2010/08/Outil-Arbre-decisionnel-final.pdf>

Source : Site internet du projet : www.prendreencharge.com

Communiqué du CSSS Cavendish :

http://www.cssscavendish.qc.ca/fileadmin/csss_cvd/Salle_de_presse/COMMUNIQUE_prendre_en_charge_FR.pdf

15.7 Programme «Aîné-Avisé» *

Description : Programme d'information sur l'abus et la fraude destiné aux aînés. Il résulte d'un partenariat entre le Réseau FADOQ, la Sûreté du Québec et le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Cavendish. Par le biais de séances d'informations, un policier et un bénévole rencontrent les personnes âgées dans leur milieu pour répondre à leurs questions et les référer vers des ressources appropriées. Un site internet a aussi été créé (capsules vidéo qui présentent quelques unes des formes que peuvent prendre l'abus et la fraude envers les aînés, ressources et références pour guider ceux qui pensent être victimes ou témoins d'abus ou de fraudes envers un ou des aînés). Le programme a débuté dans la région de Montréal, mais devrait s'étendre dans tout le Québec.

Source : Communiqué de presse :

http://www.fadoq.ca/aineavise/docs/Documents/201110_Communique_lancement_aineavise.pdf

FADOQ : <http://www.fadoq.ca/aineavise/fr/Projet/>

16. Santé mentale

16.1 Brochure «La prévention du suicide chez les personnes âgées : un guide à l'intention des membres de la famille» *

Description : La prévention du suicide chez les personnes âgées : un guide à l'intention des membres de la famille

Source : Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
http://www.ccsmh.ca/pdf/ccsmh_suicideBooklet_fr.pdf

16.2 Brochure «Le délire chez les personnes âgées : un guide pour les aînés et leur famille» *

Description : Ce guide s'adresse aux personnes âgées qui ont des inquiétudes au sujet du délirium. Il sera également utile aux membres de la famille et aux amis qui s'occupent d'elles. Il contient de l'information sur les causes et les symptômes du délirium et explique aussi quoi faire face à cette problématique.

Source : Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
http://www.ccsmh.ca/pdf/ccsmh_deliriumBooklet_fr.pdf

16.3 Brochure «La dépression chez les personnes âgées : un guide pour les aînés et leur famille» *

Description : Ce guide s'adresse aux personnes âgées qui se sentent déprimées. Il sera également utile aux membres de la famille et aux amis qui s'occupent d'elles. Il contient de l'information sur les causes et les symptômes de la dépression et explique aussi quoi faire pour faire face à cette problématique.

Source : Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
http://www.ccsmh.ca/pdf/ccsmh_depressionBooklet_fr.pdf

16.4 Brochure «Les problèmes de santé mentale dans les établissements de soins de longue durée : un guide pour les aînés et leur famille» *

Description : Ce guide s'adresse aux membres de la famille d'aînés vivant dans un établissement de soins de longue durée ou qui se préparent à y déménager. On y trouve de l'information sur les problèmes de santé mentale fréquemment rencontrés chez les résidents des établissements de soins prolongés et on y suggère des stratégies pour améliorer leur qualité de vie.

Source : Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
http://www.ccsmh.ca/pdf/ccsmh_long_termBooklet_fr.pdf

16.5 Feuillelet «À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité c'est important» *

Description : Ce feuillelet porte sur le sentiment de sécurité non seulement d'un point de vue individuel, mais aussi dans la responsabilité collective que nous avons dans la construction de ce sentiment chez l'autre.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec
http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2012/WEB_asc_0001F_CoffreOutils_AINEES.pdf

16.6 Document «Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!» *

Description : Ce document porte sur la construction du sentiment de confiance chez les adultes et les aînés, non seulement d'un point de vue individuel, mais aussi dans la responsabilité collective que nous avons dans la construction du sentiment de l'autre.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec
http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2011/SNSM_11_coffre_intro_aîne.pdf

16.7 Document «Es-tu bien entouré ?» *

Description : Ce document porte sur l'importance des réseaux comme remède contre la solitude sociale à laquelle nous sommes (adultes et aînés) de plus en plus confrontés.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec
http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2010/SNSM_2010_coffre_aînés.pdf

17. Sécurité à domicile

17.1 Document «Chez soi en toute sécurité» *

Description : Ce guide destiné aux personnes âgées offre des conseils sur les moyens de prévenir les blessures en adaptant le domicile, les gestes et le style de vie pour assurer leur sécurité. Produit en 2005, révisé en 2008.

Source : Agence de la santé publique du Canada
http://publications.gc.ca/collections/collection_2009/aspc-phac/HP25-7-2008F.pdf

17.2 Image «Pensez sécurité» *

Description : Cette image permet de visualiser les situations dangereuses à domicile. Produit en 2008.

Source : Agence de la santé publique du Canada
http://publications.gc.ca/collections/collection_2008/phac-aspc/HP25-6-2008F.pdf

18. Formation des professionnels de la santé ou intervenants communautaire travaillant auprès des personnes âgées

18.1 Centre d'expertise – Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Description : Le Centre d'expertise de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal offre des formations en gériatrie et en gérontologie aux professionnels de la santé ainsi que des activités de promotion de la santé et du bien-être des personnes âgées et de leurs proches aidants.

Source : IUGM

<http://www.iugm.gc.ca/index.php/fr/etudiant/formationcontinue.html>

18.2 Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale

Description : Le CREGES offre des formations en gérontologie sociale aux professionnels de la santé ou intervenant communautaire, incluant la promotion de la santé et du bien-être des personnes âgées.

Source : Site internet : <http://www.creges.ca/>

19. Autres

19.1 Répertoire « Programmes et services pour les aînés »

Description : Document portant sur les divers programmes du gouvernement du Québec (et certains programmes du gouvernement du Canada) en matière de santé, logement, maintien à domicile, revenu, impôt).

Source : Site internet du Gouvernement du Québec :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.asp>
[X](#)

19.2 Réseau d'éclaireurs et de veilleurs pour les aînés (RÉVA)

Description : RÉVA, le Réseau d'éclaireurs et de veilleurs pour les aînés, est un projet mis sur pied en 2009 par le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Lac-des-Deux-Montagnes avec la collaboration avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et de ses différents partenaires de la communauté.

Il s'agit de repérer les aînés à risque de perte d'autonomie et à les orienter vers le CSSS. Implication de bénévoles (éclaireurs et veilleurs) provenant de divers milieux : services financiers, pharmacies, instances politiques, instances religieuses, secteur commercial, organismes communautaires, secteur résidentiel

Source : CSSS du Lac-des-Deux-Montagnes

<http://www.moncsss.com/soins-et-services/personnes-en-perte-dautonomie/formation-reva.html>

19.3 *Municipalité amie des aînés*

Description : Une municipalité qui se soucie des personnes âgées (177 municipalités ont entrepris la démarche): adapte ses politiques, programmes, services et structures à leurs besoins; agit sur plusieurs facteurs à la fois (habitation, loisirs, aménagement urbain, transport, etc.); favorise leur participation constante, non seulement dans les consultations, mais également dans l'action; s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté; met un frein à l'âgisme, un obstacle important au vieillissement actif.

Source : Ministère de la famille et des aînés

<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/mada/pages/index.aspx>

19.4 *Document « Vers des collectivités accueillantes et conviviales pour les aînés » **

Description : Document portant sur les caractéristiques des collectivités amies des aînés.

Source : Agence de la santé publique du Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/afc-caa/comm-coll/pdf/OntheRoad-Versdescollect-fra.pdf>

19.5 *Réseau québécois des établissements promoteurs de la santé*

Description : Le projet Hôpitaux et services de santé promoteurs de la santé (HPS) de l'OMS vise à intégrer les notions, les valeurs et les normes de promotion de la santé dans la structure et la culture organisationnelles des hôpitaux et plus largement des établissements de santé.

Source : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal :

<http://hps.santemontreal.qc.ca/>

19.6 *Repérage dans les tours d'habitation et prévention*

Description : Projet qui a débuté en 2009 et qui est maintenant récurrent sur le territoire de Laval. Clientèle visée : tous les résidents des tours d'habitation privées; les résidents à risque ou en perte d'autonomie; les proches aidants; la direction et le personnel des tours d'habitation. Objectifs visés : Développer des liens avec les propriétaires et le personnel; repérer les résidents vulnérables; prévenir la perte d'autonomie; maintenir la santé et la qualité de vie des résidents; faire connaître aux résidents et à leurs proches aidants, les services promotion/prévention du PPALV.

Sources : Mme Linda Séguin, Coordonnatrice des services régionalisés, Direction PPALV. Tél. : 450-668-1804, poste 7438; courriel :

lseguin_mariq@ssss.gouv.qc.ca.

ou Mme Marie-Christine Giroux, Chef de service. Tél. : 450-668-1804, poste 7465.

19.7 Centre Épic

Description : Rattaché à l'Institut de Cardiologie de Montréal, le Centre ÉPIC est le plus important centre de médecine préventive au Canada. Ses services en prévention sont ouverts aux membres et non-membres.

Source : <http://www.centrepic.org/fr/>

19.8 Site internet de Santé Canada – Vie saine – Aînés

Description : Informations sur les facteurs qui jouent un rôle déterminant pour vieillir en santé (une bonne alimentation; santé buccodentaire; la prévention des blessures; l'activité physique; et l'abandon du tabac). Inclus d'autres ressources portant sur : la sécurité alimentaire, l'arthrose, l'incontinence, les soins de la vue, la prévention des chutes à domicile et à l'extérieur, la communication avec les aînés, les soins en fin de vie

Source : Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-fra.php>

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php>

19.9 Répertoire des programmes et services aux aînés du gouvernement du Canada

Description : Le gouvernement du Canada publie un document intitulé Guide des services pour les aînés — Guide des services offerts par le gouvernement du Canada aux aînés et à leur famille (Lien externe). Ce document contient des renseignements sur les programmes et les services offerts aux aînés.

Source : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/faq/gen/gen-fra.php>

19.10 Sites internet de l'Agence de santé publique du Canada et du gouvernement du Canada

Description : Liste complète des publications disponibles pour les aînés et pour les professionnels auprès de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada et de Santé Canada

Sources :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/alpha/a-z-index-fra.php>

<http://www.publications.gc.ca/site/eng/search/search.html?st=1&ssti=1&ast=Vieillissement+et+a%E9s&cnop=1&cnst=&e=on&f=1&f=on&adoof=on>

Pour les professionnels :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/index-fra.php>

*19.11 Carrefour d'information pour aînés de Laval **

Description : Le Carrefour d'information pour aînés s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus. Le gouvernement du Québec a établi un partenariat public-communautaire avec le Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL) afin de faire connaître les services et les programmes provinciaux, fédéraux et communautaires. Dans un premier volet, le CATAL présente à des groupes le rôle du Carrefour d'information pour aînés. Les sujets abordés sont l'aide financière, la perte d'autonomie, l'hébergement, le décès, le soutien à domicile, les crédits d'impôt et plusieurs autres.

Dans un deuxième volet, ils offrent l'accompagnement aux personnes qui ont besoin d'aide pour faire de la recherche d'informations concernant des programmes et services gouvernementaux ou encore de l'aide pour remplir des formulaires. Ce service offert gratuitement.

Source : CATAL : 450 622-1228.

<http://infoaineslaval.qc.ca/spip.php?article626>

*19.12 Site internet de l'ASSS de Laval **

Description : Une section du site est consacrée à divers sujets qui concernent les besoins de la personne âgée.

Source : ASSS de Laval

http://www.lavalensante.com/vous_etes/une_personne_agee.html