



Bulletin Vieillir chez soi

Réseau local d'intégration des services de santé de Hamilton Niagara Haldimand Brant

(sert aussi les collectivités de Burlington et de Norfolk)

Volume 2, Numéro 4 – Avril 2008

Stratégies pour favoriser le vieillissement en bonne santé - Envisager l'avenir stratégies

Le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) et ses partenaires cherchent à améliorer plusieurs secteurs pour aider les gens à rester en bonne santé et à vivre de manière autonome, chez eux, et dans leurs communautés. Voici quelques-uns des secteurs ciblés :

Transport - Les déplacements, que ce soit pour aller à un rendez-vous médical, dans un magasin ou à une activité sociale, deviennent difficiles pour un grand nombre d'aînés. En effet, en vieillissant, ils sont moins mobiles, ne peuvent plus conduire et disposent souvent d'un revenu inférieur. Pour plus d'informations sur les options concernant l'amélioration des transports, voir les pages 2 et 3.

Soutien à domicile - Depuis des années, les résidents des collectivités du RLISS nous font part de leurs besoins pour continuer à vivre chez eux. Les recherches confirment que les personnes qui vivent chez elles, dans leurs communautés, restent en meilleure santé plus longtemps. Voir les pages 4 et 5.

Prévention des chutes - Toutes les dix minutes en Ontario, au moins un aîné se retrouve dans un service d'urgence à la suite d'une chute. Le RLISS de HNHB travaille avec les intervenants pour élaborer un cadre efficace de prévention des chutes à l'échelle du RLISS, basé sur les recherches les plus récentes et les meilleures pratiques établies aux niveaux local et provincial. Voir la page 6.

Soutien aux aînés frères - Trop souvent, l'accès limité aux services gériatriques spécialisés est un obstacle à l'amélioration des fonctions cognitives ou comportementales, ce qui limite la capacité des aînés à vivre de manière autonome. Le RLISS a chargé le réseau GAIN (Geriatric Assessment Integration Network) de définir des priorités en vue d'accroître les services spécialisés pour les aînés frères. Voir la page 7.

Nous espérons que ce bulletin vous encouragera à appuyer encore davantage les initiatives favorisant le vieillissement chez soi. Bonne lecture!

La stratégie Vieillir chez soi

Pour aider les aînés à vivre de manière autonome et à vieillir chez eux, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée (MSSLD) a créé la stratégie Vieillir chez soi. Dans le cadre de cette initiative, le ministère investira plus de 60 millions \$ dans le RLISS de Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB) au cours des trois prochaines années.

Ce bulletin vise à informer les collectivités des développements concernant la stratégie Vieillir chez soi (VCS). Il est envoyé aux organismes, aux groupes et aux particuliers qui veulent aider les aînés à vieillir chez eux. Si votre organisation ou une organisation que vous connaissez souhaite être incluse dans notre liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à kathy.gilchrist@lhins.on.ca. Les bulletins sont affichés sur le site Web du RLISS de HNHB à www.hnhblhin.on.ca, sous l'onglet VCS.

Pour envoyer un article ou suggérer une idée, veuillez contacter Chandra Rice à chandra.rice@lhins.on.ca ou au 905.945.4930 poste 214.



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

Le transport

Pour les résidents du RLISS de HNHB, le transport est l'un des trois principaux défis concernant le système de santé.

La question de la difficulté d'accès aux soins en raison de transports inadéquats est fréquemment soulevée et bien documentée dans tout le RLISS, aussi bien dans les communautés rurales et urbaines que dans les centres-villes et les banlieues. Cette question touche les aînés comme les familles avec de jeunes enfants.

Les aînés sont les plus grands utilisateurs de services de transport bénévoles offerts par les services de soutien communautaire financés par le MSSLD et par le « secteur parallèle » (non financé par le MSSLD).



À Hamilton, le secteur parallèle comprend, par exemple, le service VON, Ancaster Community Information and Support Services, Stoney Creek Seniors Outreach, le Cancer Assistance Program et DARTS.

Le transport accompagné permet aux aînés d'aller

à des rendez-vous médicaux, de magasiner et de participer à des programmes de loisirs. Les clients admissibles sont frêles; ont des capacités physiques limitées ou un handicap cognitif qui les empêchent de prendre les transports publics s'ils existent; et ils n'ont pas d'amis ou de parents en mesure d'assurer leur transport.

Parmi les défis rencontrés :

- Une infrastructure publique variable, allant d'un manque total de transports (surtout dans les régions rurales) à un bon réseau de transports accessibles (dans les régions urbaines);
- Des différences concernant :
 - les options de transport assuré par des services bénévoles ou par les hôpitaux
 - l'accessibilité des transports
 - les structures de frais de transport pour les utilisateurs



- les critères d'admissibilité pour les autres modes de transport, p. ex. coupons pour les taxis, DARTS
- Le manque de conducteurs bénévoles
- Les obstacles empêchant d'accéder aux services de transport accompagné, notamment
 - le délai exigé pour réserver un déplacement
 - le manque de connaissances chez les fournisseurs et les clients des options offertes
 - le manque de services le soir et les fins de semaine
- Le manque d'expérience ou de formation adéquate des conducteurs bénévoles qui transportent des clients ayant un comportement difficile ou perturbateur présentant un risque pour le client et le bénévole.

Objectifs à long terme

Le RLISS de HNHB vise à assurer une collaboration proactive entre les fournisseurs de transport (programmes municipaux, régionaux, bénévoles, d'accompagnement) afin de planifier un réseau de transport abordable, accessible, coordonné et sûr.



Objectifs à court terme

L'objectif à court terme est de créer un modèle de planification de transport basé sur la collaboration, qui contribue à faciliter le vieillissement des gens chez eux et dans leurs collectivités. Un accès équitable à des programmes de soutien, de loisirs et de bien-être, ainsi qu'aux soins de santé, est essentiel pour assurer le bien-être des aînés. La stratégie Vieillir chez soi est une excellente occasion de revoir la planification des transports.

Nous voulons nous assurer que les décisions concernant l'affectation des fonds, en vertu de la stratégie VCS, tiennent compte des éléments suivants :

- Les stratégies locales de transport doivent favoriser l'autonomie des aînés chez eux et dans la collectivité de leur choix;



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

- Les stratégies de transport sont liées à l'ensemble des services locaux qui appuient l'autonomie des aînés dans toutes les collectivités; et
- Les stratégies de planification et de mise en place coordonnées entre les fournisseurs et les bailleurs de fonds sont basées sur les ressources existantes et tirent parti des options de transport accessible, équitable et sûre offertes dans tout le RLISS.



Actions essentielles

Cinq actions essentielles aideront le RLISS de HNHB à atteindre ses objectifs à court terme.

1. Évaluer la situation actuelle
 - Confirmer les difficultés et les possibilités concernant l'amélioration des services de transport visant à appuyer l'autonomie et le vieillissement chez soi (faire un résumé des connaissances locales)
 - Examiner la répartition de la population vieillissante (faire une carte des groupes).
2. Identifier des chefs de file en vue de discuter de l'avenir
 - Évaluer la réceptivité des leaders dans les domaines de l'éducation, des affaires, des services sociaux et parmi les fournisseurs de fonds discrétionnaires..
3. Discuter de la situation à l'avenir
 - Décrire les exigences nécessaires pour créer des stratégies de transport connexes qui appuient un accès équitable à des options de transport sécuritaire, accessible et offert au bon moment.
4. Déterminer les possibilités, les risques et la faisabilité des stratégies de mise en place progressive afin d'atteindre les objectifs visés.
5. Recueillir des informations pour documenter la Phase 2 de l'attribution des fonds en vertu de la stratégie VCS, en tenant compte du plan défini.

Premières étapes

Si la question des transports vous intéresse, vous trouverez davantage d'informations dans ce bulletin au cours des prochains mois. Nous vous informerons régulièrement des développements dans ce domaine. Si vous souhaitez participer au processus de planification, le RLISS de HNHB organisera une réunion en juin avec les intervenants intéressés.

Idées provenant des collectivités

Les participants aux séances « Parlons-en : Vieillir chez soi » nous ont fait part de leurs besoins et de leurs idées concernant la réorganisation des transports dans le RLISS de HNHB. Voici certains de leurs commentaires :

« J'ai de la difficulté à marcher. J'aimerais avoir plus de temps pour traverser la rue aux feux. »

« Je n'arrive plus à monter toute seule en voiture. J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à monter et à mettre mes sacs dans le coffre. »

« J'aimerais que les chauffeurs de bus soient plus attentifs aux aînés... et qu'ils s'assurent, par exemple, que les places pour handicapés ne sont occupées que par des handicapés. »

« J'ai besoin d'un système de transport qui m'emmène directement à mes rendez-vous médicaux. Le système pourrait être lié aux bureaux des médecins, ce qui me permettrait de réserver mon transport quand je prends mes rendez-vous. »

« Les chauffeurs d'autobus scolaires pourraient peut-être offrir deux services. En effet, ils sont libres à l'heure où les aînés aiment faire leurs courses. »



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

Les services de soutien à domicile et les logements avec services de soutien

La stratégie Vieillir chez soi vise principalement à aider les aînés à vieillir chez eux. Quel que soit l'endroit où ils habitent, en vieillissant, les gens ont souvent besoin d'aide pour rester autonomes. Cette aide peut être fournie par des amis ou des membres de la famille (soutien informel) ou par des fournisseurs de services sociaux ou de santé (soutien formel). Voici quelques formes de soutien :

- Les appareils pour aider les gens à se déplacer de manière sécuritaire, comme les canes, les déambulateurs, les appareils orthopédiques, et les appareils personnels comme les élévateurs, les barres d'appui et d'autres aménagements dans la maison.
- Les services favorisant le bien-être et l'indépendance. Ces services comprennent les courses à l'épicerie, la préparation de repas, les services de ménage et le transport.
- Le soutien social pour atténuer l'isolement social. Ce soutien comprend les clubs de loisirs et de rencontre, les amicales, les programmes de jour et les appels téléphoniques amicaux.

Ces formes de soutien sont offertes dans les collectivités locales près du domicile des aînés ou chez eux, y compris dans les logements sociaux. Le RLISS évalue actuellement les possibilités pour consolider les soutiens offerts à domicile dans tout le RLISS, et la manière dont ces soutiens aideront les aînés à vivre chez eux tant qu'ils le souhaitent.

Aperçu des logements avec services de soutien

Lors de leur création, les logements avec services de soutien ont été décrits comme « des services de soutien sur place 24 h/24 combinés à des logements permanents subventionnés ». En offrant ces deux services – des services de soutien sur place combinés à un loge-



ment permanent subventionné – on permet à des personnes physiquement handicapées de conserver leur indépendance (au lieu de vivre dans un établissement) et de rester actives dans leur collectivité. Au fil du temps, les logements avec services de soutien ont évolué et ils offrent aujourd'hui différents modèles de prestation de services en plus du modèle traditionnel.

Les logements avec services de soutien, comprenant des services de ménage et de soins personnels/services auxiliaires, sont financés par le MSSLD et offerts à différents groupes, dont les aînés frères, les personnes atteintes du VIH/sida, les personnes ayant subi un traumatisme crânien et les personnes ayant un handicap physique. En 2006-2007, 28,5 millions de dollars ont été affectés à des logements avec services de soutien destinés à 1 700 personnes dans tout le RLISS de HNHBB. Cependant, il existe un besoin encore plus grand pour ce genre de logements dans notre RLISS.

Orientation du RLISS

Le RLISS entreprend des initiatives pour orienter l'affectation des ressources VCS qui appuient le soutien à domicile. Une analyse de l'environnement sera effectuée en vue de faire le point sur la situation actuelle :

- Où vivent les aînés et les jeunes aînés (55-65 ans)?
- Qui reçoit des services de soutien à domicile?
- Quels services reçoivent-ils et où (par région géographique et par type de logement)?

En outre, l'analyse identifiera les populations à risques, les besoins à satisfaire et les prévisions quant à la demande de soutien à domicile. Un sondage a été entrepris auprès des fournisseurs pour déterminer le nombre et la répartition des unités de logement, la demande (en fonction des listes d'attente) et les priorités en matière de changements.

La planification d'une stratégie, à l'échelle du RLISS, concernant les moyens de soutien à domicile sera officiellement lancée le 21 mai. Les membres des collectivités et les intervenants (p. ex. les planificateurs, les fournisseurs de services et de logements, les organismes de financement) se réuniront pour déterminer les principaux défis, les pratiques actuelles, les exemples de réussite concernant le soutien à domicile, les possibilités d'amélioration du système et les prochaines étapes de la planification. L'objectif est d'élaborer un plan d'orientation concernant les



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network



moyens de soutien à domicile, y compris les exigences à l'égard des logements avec services de soutien dans tout le RLISS. Ce plan orientera l'affectation des fonds en vertu de la stratégie VCS pour 2010-2011.

Le point de vue du RLISS de HNHB

Une participante aux discussions Parlons-en Nous présentons dans nos bulletins des récits qui illustrent la culture du RLISS. Récemment, Marion Emo a été invitée à une réunion organisée conjointement par le réseau GAIN (Geriatric Assessment Integration Network) et les services communautaires de soutien du RLISS 4. La présentation de Mme Emo a

porté sur le rôle de « Parlons-en », une forme de discussion qui suscite des idées créatives visant à aider les aînés à vieillir chez eux.

« Nous sommes partis du principe que les discussions concernant le vieillissement chez soi et l'autonomie doivent orienter les décisions du RLISS. Et c'est précisément le cas.



Marion Emo

Nous espérons que ces conversations contribueront à influencer l'aménagement urbain, l'aménagement du territoire ainsi que les programmes de services sociaux et de santé destinés aux aînés. Les séances de discussion nous donnent de nouvelles idées pour répondre aux besoins de notre population vieillissante. Nous souhaitons que les conversations « Parlons-en » permettent aux apprenants de profiter de l'ingéniosité et de la sagesse des aînés en ce qui concerne les idées, les connaissances et l'enthousiasme relatifs à la vie autonome.

Nous espérons que l'initiative « Parlons-en » encouragera des projets visant à rendre les communautés plus axées sur les aînés. L'enveloppe de financement fournie par le MSSLD n'est pas la seule source de financement destinée à favoriser la vie autonome et le vieillissement en bonne santé. Lorsque l'on considère les exigences en matière de bien-être, de transport, d'informations et de possibilités de participation civique, nous savons que les collectivités amies des aînés exigent des politiques et des stratégies de financement intégrées et interministérielles. »

Les aînés en bonne santé se portent bien dans les collectivités saines offrant des choix en matière de logement, d'infrastructures de transport, de biens et de services tenant compte des revenus, d'un continuum de soutien et de soins, et d'une culture axée sur le respect.

Pour arriver à ces résultats, nous avons absolument besoin de votre opinion. Posez-vous trois questions :

- Que puis-je faire?
- Comment puis-je collaborer avec d'autres intervenants?
- Que peuvent faire les autres?

Discussion sur les services de soutien à domicile

Le RLISS de HNHB organisera une matinée de discussion pour examiner les services de soutien à domicile (y compris dans les logements avec services de soutien) le mercredi 21 mai à l'église Mountainview Christian Reform Church à Grimsby.

Cette première réunion de planification nous aidera à comprendre les services existants ainsi que les besoins de la communauté. Nous voulons aussi connaître les résultats des principaux rapports et des recherches actuelles, et fournir à tous les intervenants des occasions de partage d'informations. Il est nécessaire de trouver des solutions locales aux défis locaux. Étant donné le vaste éventail de soutiens permettant aux aînés de vieillir chez eux, il est important qu'un groupe diversifié d'organisations participent à cette discussion.

Si vous êtes intéressé(e) par cette matinée de discussion, veuillez contacter Kathy Gilchrist à kathy.gilchrist@lhins.on.ca ou au 905 945-4930, poste 222.



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

Atelier sur les initiatives VCS

Le MSSLD a lancé la stratégie triennale Vieillir chez soi (VCS) en août 2007. Depuis, les RLISS ont approuvé des subventions totalisant plus de 75 M\$ pour des projets favorisant le vieillissement en bonne santé et la vie autonome dans toute la province. Le 3 avril, les membres des conseils d'administration et les cadres supérieurs des RLISS, ainsi que des représentants du ministère, se sont réunis pour faire le point sur la première année de la stratégie.

Le ministre Smitherman a félicité les RLISS pour l'éventail des initiatives entreprises afin de maintenir les programmes et les services existants et essentiels au vieillissement des aînés dans les collectivités; améliorer la transition des patients de l'hôpital à leur domicile; et favoriser l'accès équitable aux services. Parmi les objectifs de la stratégie, le ministre a rappelé l'inclusion sociale par le biais d'initiatives destinées aux personnes sous-employées, aux nouveaux arrivants qui souhaitent faire du bénévolat et aux fournisseurs non typiques du MSSLD.



Min. Smitherman



Marion Emo

Quatre RLISS ont été invités à présenter leurs processus de planification et de participation et leurs résultats jusqu'à présent. Juanita Gledhill, présidente du Conseil du RLISS de HNHB, a résumé le rôle du Conseil d'administration (à savoir orienter ses décisions en tenant compte de l'avis des collectivités et consulter d'autres partenaires

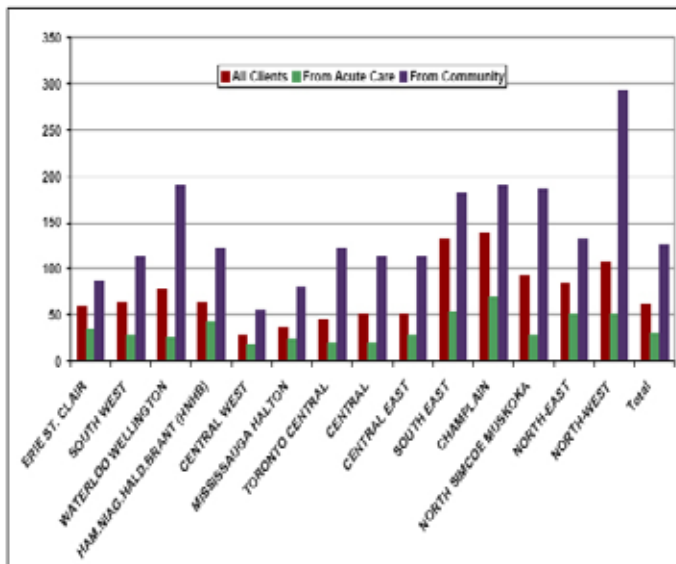
des collectivités pour trouver des solutions favorisant le vieillissement en bonne santé) et son engagement face à la prise de décisions transparentes. Marion Emo a aussi présenté brièvement les caractéristiques de l'innovation au niveau local, notamment les approches intergénérationnelles et les partenariats intersectoriels.

Une table ronde sur l'évaluation de la réussite a capté l'intérêt de tous les participants à l'atelier. L'accent a

été mis sur l'importance d'adopter des stratégies qui font une différence et d'évaluer leurs retombées. La Dre Leslie Levin, chef du Secrétariat des services consultatifs médicaux, MSSLD, a expliqué comment le nombre de chutes peut être réduit grâce à des stratégies fondées sur des preuves, précisant que les RLISS et leurs collectivités n'ont pas à « réinventer la roue ». Tous les intervenants s'efforcent de comprendre comment utiliser les preuves et les meilleures pratiques pour mettre en place des solutions locales.

« La séance a contribué à s'assurer que les RLISS réaliseront la vision et atteindront les objectifs et les résultats escomptés de la stratégie Vieillir chez soi, a dit Trish Simmons, conseillère principale, Participation communautaire et Communications. La stratégie représente un programme audacieux qui appuie la participation locale et l'accès équitable concernant les services et les moyens de soutien offerts à tous les aînés de l'Ontario. Ce genre de séance nous permet de partager nos exemples de réussite et d'apprendre en écoutant les autres. »

Temps d'attente moyen (en nombre de jours) pour les aînés de plus de 65 ans avant d'obtenir une place dans une maison de soins de longue durée



(un exemple de l'évaluation des retombées des stratégies au niveau de la province présenté lors de la table ronde du ministère sur la mesure de la réussite)



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

GAIN contribuera au processus de planification

GAIN contribuera au processus de planification

La collaboration joue un rôle essentiel dans la transformation du système de santé du RLISS. Le RLISS examine les réseaux et les groupes de collaboration existants pour déterminer les priorités en matière de changements. Dans le cadre de la stratégie VCS, le RLISS a invité le réseau GAIN (Geriatric Assessment Integration Network) à proposer des orientations concernant les services spécialisés offerts aux aînés frêles, et à établir une carte idéale des services gériatriques dans le RLISS.

L'article ci-après a été adapté à partir d'un bulletin récent de GAIN.

Demande de soutien

GAIN a été invité à proposer des priorités à l'égard d'un système de soutien pour les aînés frêles de la région. L'information obtenue aidera le RLISS de HNHB à planifier l'octroi de subventions pour la 2e et la 3e année de la stratégie VCS, et elle permettra au Conseil d'administration de prendre des décisions concernant des propositions de services gériatriques spécialisés (services qui évaluent et traitent les aspects fonctionnels, médicaux et psychosociaux des maladies ou des handicaps des adultes âgés ayant des besoins complexes).

Cette demande représente une occasion importante pour GAIN d'orienter les décisions de planification et de financement concernant les services et les soins de santé pour les adultes âgés de la région. En réponse à cette demande, le Conseil de GAIN proposera un plan détaillé pour élaborer :

- un cadre/modèle pour les services gériatriques spécialisés (SGS) et les priorités connexes (comprenant une recherche documentaire sur les modèles existants de services de soins gériatriques);
- un inventaire des services existants dans la région (partiellement complet); et
- un processus de consultation pour développer un modèle et déterminer les priorités concernant les SGS.

Phase 1 – Groupes de consultation

GAIN demandera à au moins 10 groupes représentant des réseaux, ainsi qu'à des groupes d'utilisateurs, de participer à des groupes de consultation pour élaborer un cadre/modèle pour les SGS dans le RLISS de HNHB. GAIN contacte actuellement les présidents ou les coprésidents de réseaux sélectionnés pour leur demander de recruter des membres qui participeront à ces groupes. Les groupes de consultation commenceront à se réunir la semaine du 14 avril et les discussions se termineront la dernière semaine d'avril. Les téléconférences et les rétroactions individuelles seront aussi encouragées dans le cadre du processus de consultation.



Phase 2 – Processus Delphi

Durant la deuxième phase de la planification, les priorités concernant les SGS seront déterminées en se servant du cadre élaboré durant les rencontres des groupes de consultation et de l'inventaire des services. Un processus Delphi sera utilisé pour définir ces priorités. Ce processus structuré permet d'obtenir un consensus par le biais de questionnaires de sondages itératifs. Nous demanderons à chaque réseau de nommer deux experts.

Résultats

À la fin du processus de planification, GAIN fournira au RLISS de HNHB un cadre/modèle concernant les SGS dans le RLISS de HNHB et une liste des priorités des SGS.

Le travail entrepris par GAIN à l'égard des services gériatriques spécialisés représente un modèle de collaboration encouragé par le RLISS de HNHB. Dans ce cadre, des praticiens, des experts, des chefs de file et des clients et leurs familles partagent leurs connaissances, leurs points de vue et leurs expériences afin d'éclairer les décisions visant à améliorer le système de santé. Nous sommes ravis de travailler avec GAIN afin de mieux comprendre les besoins et les priorités concernant les services gériatriques spécialisés dans le RLISS de HNHB.



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network

Initiatives locales pour prévenir les chutes

Les chutes sont la principale cause de blessure chez les adultes âgés et représentent 59 % des admissions dans les services d'urgences, dues à une blessure, et 80 % des hospitalisations à la suite d'une blessure.

La réunion sur la prévention des chutes dans le RLISS de HNHB, organisée en février, a fourni une excellente occasion de collaboration concernant les stratégies de prévention des chutes dans le RLISS. Cette réunion nous a permis de découvrir les initiatives et les recherches actuelles dans ce domaine et de constater qu'il existe dans le RLISS un grand dynamisme et une solide expertise à cet égard.

Le RLISS de HNHB organisera une deuxième réunion en juin afin de créer un plan d'action pour la prévention des chutes. La séance comprendra :

- Des discussions sur l'application des recherches récentes concernant la prévention des chutes et la manière dont ces recherches aident les aînés à risques. Notre présentatrice invitée sera la Dre Leslie Levin, chef du Secrétariat des services consultatifs médicaux, MSSLD.
- L'examen et l'affinage du cadre de prévention des chutes qui guidera la mise en œuvre des stratégies, les priorités et les exigences de partenariats afin d'atteindre les objectifs visés.
- Les prochaines étapes pour mettre en place les stratégies

Si vous souhaitez participer à la deuxième réunion (de 9 h à 12 h, le 5 juin à Grimsby), veuillez vous inscrire auprès de Kathy Gilchrist à kathy.gilchrist@lhins.on.ca ou au 905 945-4930, poste 222.



L'équipe VCS du RLISS de HNHB travaille avec les intervenants pour s'assurer que les financements sont affectés à des programmes et services qui auront des retombées positives dans les collectivités du RLISS.

Le bulletin Vieillir chez soi est publié par le RLISS de Hamilton Niagara Haldimand Brant, l'un des 14 réseaux locaux d'intégration des services de santé. Le RLISS est chargé de planifier, de coordonner et de financer le système de santé local dans la région qui s'étend de Burlington à Fort Erie et de Burford à Cayuga, et compte plus d'1,3 million de résidents. Le RLISS représente un processus de décision local; les décisions concernant l'organisation, la coordination et le financement des services de santé sont prises près du domicile des résidents par des personnes qui vivent et travaillent dans le RLISS. Les services de santé comprennent les services de soutien communautaires, les services de santé mentale et de toxicomanie, les centres de santé communautaires, les centres d'accès aux soins communautaires, les maisons de soins de longue durée et les services hospitaliers.

Pour plus d'informations, consultez régulièrement notre site Web www.hnhblhin.on.ca.

Conseils de prévention des chutes

Tout le monde peut tomber. Cependant, le risque de chute augmente avec l'âge de même que la gravité des blessures potentielles. Cependant, de nombreux moyens existent pour réduire ce risque.

Rester en bonne santé

- Faire régulièrement de l'exercice pour conserver sa musculature et son équilibre
- Faire régulièrement examiner sa vue et son ouïe
- Prendre ses médicaments comme prescrit
- Se faire régulièrement suivre par son docteur



Créer un environnement sécuritaire chez soi

- Utiliser des tapis de caoutchouc et des barres de maintien dans la baignoire
- Ne rien laisser traîner par terre ni dans les escaliers
- Ranger les casseroles et les contenants régulièrement utilisés dans des placards faciles d'accès
- Mettre des veilleuses de nuit dans les couloirs
- Dégager le passage allant du lit à la salle de bain.



Connaître ses besoins personnels

- Si vous avez besoin d'une canne ou d'un déambulateur, n'ayez pas honte de vous en servir. Cela vous donnera une nouvelle liberté.
- Assurez-vous que les bouts de vos appareils d'aide à la marche sont recouverts de caoutchouc.
- Portez des chaussures confortables avec une semelle en caoutchouc antidérapante.



Source : le site Web « Vancouver Coastal Health »
<http://www.vch.ca/seniors/fall.htm>



Ontario

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Local Health Integration Network