

TROUSSE D'OUTILS VIEILLIR CHEZ SOI

Restigouche

Trauma NB

Commission de services régionaux RESTIGOUCHE Regional Service Commission

New Nouveau Brunswick CANADA

RÉSEAU DE SANTÉ Vitalité HEALTH NETWORK

Avis de non-responsabilité

Cette trousse a été créée pour aider les résidents à demeurer chez eux le plus longtemps possible, tout en vivant en sécurité, confortablement et de façon autonome. Elle rassemble des renseignements sur les programmes, les services et les ressources communautaires disponibles pour soutenir les résidents et répondre à leurs besoins particuliers.

Les renseignements présentés dans cette trousse ont été recueillis au moment de sa publication. Bien que tous les efforts aient été déployés pour en assurer l'exactitude et l'exhaustivité, certains détails peuvent changer au fil du temps, et certains renseignements peuvent être incomplets ou manquantes. Cette trousse est fournie à titre informatif seulement et ne constitue pas une garantie. Nous ne pouvons être tenus responsables en cas d'erreurs ou d'omissions.

Vos commentaires sont les bienvenus ! Si vous avez des suggestions, des mises à jour ou des ressources supplémentaires qui pourraient rendre cette trousse encore plus utile, nous serions ravis de vous entendre. Votre contribution peut nous aider à maintenir ces renseignements à jour, pertinents et accessibles aux résidents et à leur communauté.
Si vous souhaitez contribuer à cette initiative, nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires en remplissant le sondage à la fin de cette trousse et/ou en communiquant avec la *Communauté régionale de Campbellton*.

Courriel

info@campbellton.org

Numéro de téléphone

(506) 789-2700

Adresse

Communauté régionale de Campbellton
76, rue Water
Campbellton, N.-B.
E3N 3G1

Version de la trousse:

102026V1.0F

Table des matières

Remerciements 4

Vieillir chez soi 5

Selon les données 6

Services téléphoniques 8

Services en ligne 9

Transport sécuritaire 10

Rester connecté socialement 12

Rester physiquement actif 14

Cliniques de soins de santé 16

Services de soutien 21

Sécurité à domicile 25

Communautés des Premières Nations 27

Que faire si je tombe quand je suis seul? 28

Ressources pour la prévention des chutes 29

Arbre de décision de prévention des chutes 30

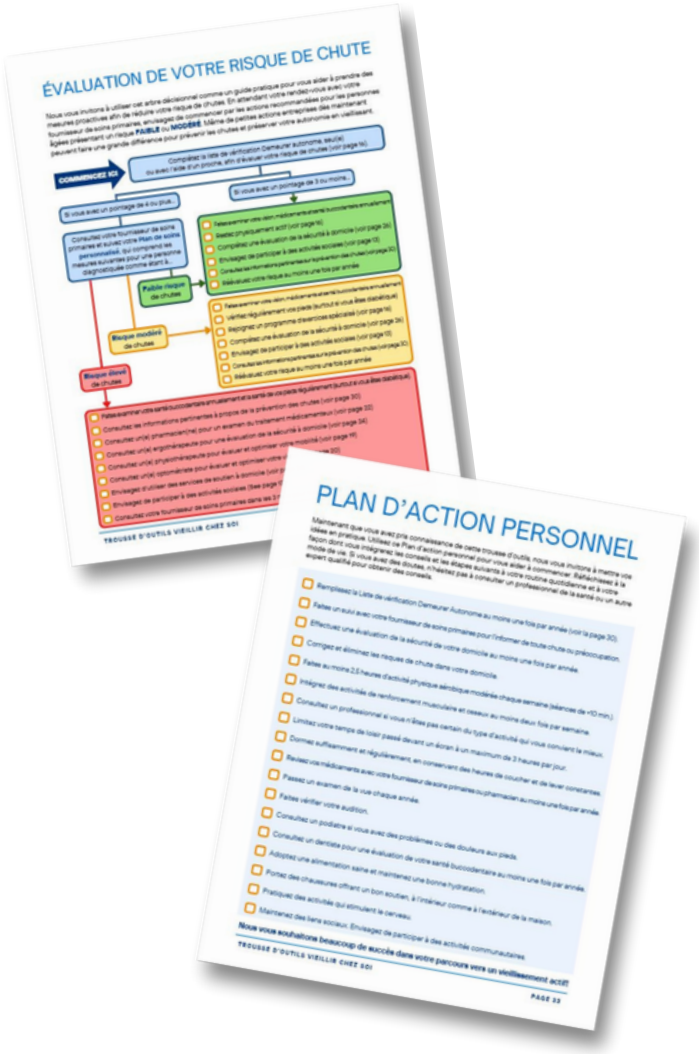
Évaluer votre risque de chute 31

Plan d'action personnel 32

REMERCIEMENTS

Cette trousse a été conçue pour vous offrir une ressource pratique et facile à utiliser afin de vous aider à vivre en toute sécurité et confortablement dans votre propre domicile le plus longtemps possible. Facile à lire, à imprimer et à partager avec les membres de votre famille, vos proches aidants, vos amis et vos voisins, elle rassemble des renseignements et des conseils pratiques pour vous aider à assurer votre sécurité, à préserver votre autonomie et à continuer de profiter pleinement de la vie dans votre communauté.

À la fin de cette trousse, vous trouverez un arbre décisionnel sur la prévention des chutes qui vous aidera à déterminer les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de chute. Utilisez-le pour découvrir des moyens concrets d'améliorer votre sécurité, de vous sentir en confiance et de continuer à faire les choses qui comptent pour vous.



Vous trouverez également un plan d'action personnel pour vous aider à passer à l'action. Servez-vous-en pour noter les changements que vous souhaitez apporter, suivre vos progrès et célébrer chaque étape franchie vers un domicile et une communauté plus sécuritaires.

La réalisation de cette trousse n'aurait pas été possible sans le temps, les connaissances et le dévouement de nombreuses personnes et organisations. Nous tenons à remercier sincèrement le Comité directeur provincial sur le vieillissement chez soi pour ses conseils et son soutien.

Nous souhaitons également remercier les membres du Comité sur le vieillissement chez soi de Restigouche pour avoir partagé leurs connaissances du milieu et fait preuve de leadership.. Leurs efforts collectifs ont permis d'assurer que cette trousse capture véritablement à la fois les ressources et les forces des communautés de Restigouche.

VIEILLIR CHEZ SOI

La plupart des personnes âgées au Nouveau-Brunswick souhaitent rester dans les maisons et les communautés qu'elles connaissent et aiment, aussi longtemps que possible. Vieillir chez soi, c'est rendre ce choix possible. Cela signifie avoir accès à un bon ensemble de services, de soutiens et de ressources communautaires pour vivre confortablement et en toute sécurité dans son propre domicile.

Cela peut inclure de l'aide pour les tâches quotidiennes, l'accès aux soins de santé ou encore des occasions de demeurer socialement actif et connecté. Avec les bons soutiens, les personnes âgées peuvent continuer à s'épanouir dans leur communauté, conserver leur autonomie et profiter des activités qui leur tiennent le plus à cœur.



En plus de cette trousse, nous vous encourageons également à consulter le **Guide de l'utilisateur Vieillir au Nouveau-Brunswick.** Ce guide a été créé pour faciliter l'accès des personnes âgées du Nouveau-Brunswick aux nombreux programmes, services et ressources disponibles.

Pour en savoir plus ou pour obtenir votre copie électronique du Guide de l'utilisateur Vieillir au Nouveau-Brunswick, **visitez www.stu.ca/aging-in-nb.**

Vous préférez une version imprimée ?

Pour recevoir une copie directement à votre domicile, **appellez le 2-1-1**.

Bien que de nombreux facteurs puissent influencer votre capacité à vieillir confortablement à la maison, votre santé et votre sécurité demeurent fondamentales. Rester en bonne santé ne consiste pas seulement à se sentir bien aujourd'hui, mais aussi à protéger votre autonomie pour les années à venir.

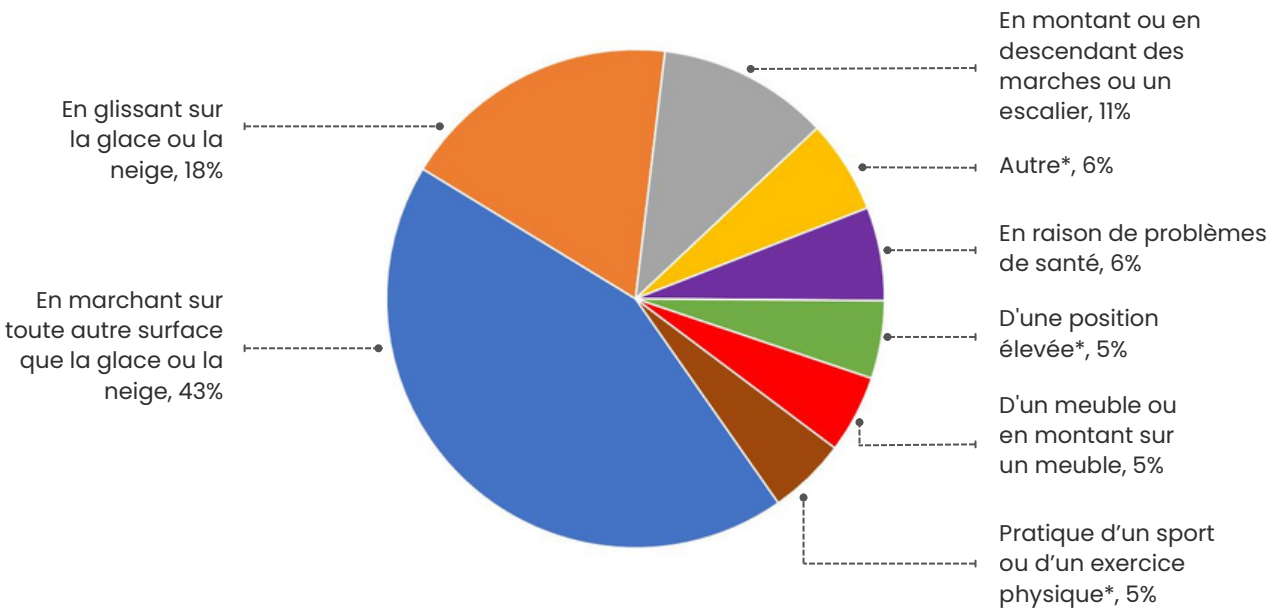
L'une des meilleures façons d'y parvenir consiste à **privilégier la prévention des chutes**. En adoptant des mesures proactives dès maintenant, il est possible de diminuer considérablement le risque de chutes et de blessures, tout en préservant votre sécurité et votre autonomie.

SELON LES DONNÉES

Une chute peut entraîner des douleurs chroniques, une mobilité réduite et une perte d'autonomie chez les adultes âgés de 65 ans et plus. Elle peut survenir lors de toutes sortes d'activités quotidiennes, comme descendre des escaliers, atteindre un objet sur une étagère haute ou pratiquer votre sport préféré.

Cependant, selon un rapport de surveillance de l'Agence de la santé publique du Canada, la plupart des blessures liées aux chutes chez les personnes âgées surviennent simplement en marchant[1].

Activité associée aux blessures auto-déclarées résultant d'une chute au cours des 12 derniers mois, population de 65 ans ou plus vivant dans un ménage, Canada, 2017-2018

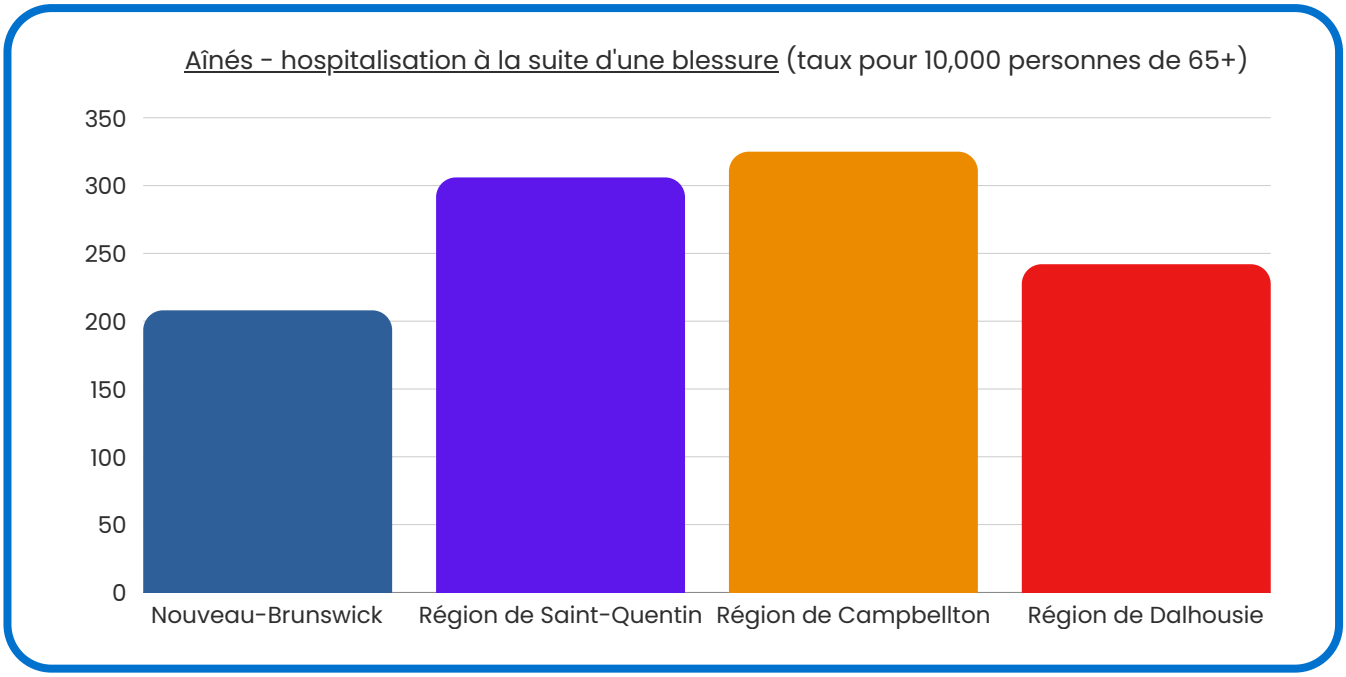


*Le CV est compris entre 15 % et 35 %.

Pour les personnes âgées, les chutes sont particulièrement graves puisqu'elles constituent la principale cause d'hospitalisation et de décès liés aux blessures dans ce groupe d'âge. Elles entraînent également une diminution de la qualité de vie, augmentent les responsabilités des proches aidants et précipitent les admissions en soins de longue durée[1].

Au Nouveau-Brunswick, les chutes représentent **plus de 80 %** de tous les coûts liés aux soins de santé pour blessures chez les personnes âgées[2]. De plus, environ un tiers des personnes âgées vivant en milieu communautaire connaîtront une chute chaque année[3]. Cependant, le risque de blessure due à une chute n'est pas réparti uniformément à travers la province.

Selon un rapport du Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, les personnes âgées qui vivent dans la région de Restigouche ont un taux d'hospitalisation liés aux blessures plus élevés que la moyenne provinciale et que dans plusieurs autres régions de la province[4]. Ce n'est pas seulement une statistique, c'est un appel à l'action.



Derrière chaque chiffre se trouve un parent, un grand-parent, un voisin ou un ami. Ces blessures n'affectent pas seulement les individus; elles ont des répercussions sur les familles et sur l'ensemble de la communauté.

En travaillant ensemble, nous pouvons renforcer les efforts de prévention, soutenir des environnements plus sécuritaires et aider les personnes âgées à rester confiantes, , indépendantes et actives dans les endroits qu'elles appellent chez elles.

Références

1. Agence de la santé publique du Canada. Rapport de surveillance sur les chutes chez les adultes âgés au Canada. Ottawa (ON) : ASPC; 2022 [cité le 1er novembre 2025]. Disponible sur : www.canada.ca/fr/sante publique/services/publications/vie-saine/rapport-surveillance-chutes-adultes-ages-canada.html.
2. Collaboratif Atlantique sur la prévention des blessures. Rapport sur le coût des blessures dans les provinces atlantiques. Halifax (NS) : CAPB; 2022 [cité le 1er novembre 2025]. Disponible sur : www.costofinjury.ca/ap/le-cout-des-blessures-au-canada-atlantique.
3. Agence de la santé publique du Canada. Chutes chez les aînés au Canada : Deuxième rapport. Ottawa (ON) : ASPC; 2014 [cité le 1er novembre 2025]. Disponible sur : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/ publications/vie-saine/chutes-chez-aines-canada-deuxieme-rapport.html.
4. Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick. Tableau de données sur la santé de la population et les services de santé. Moncton (NB) : CSNB; 2024 [cité le 1er novembre 2025]. Disponible sur : www.csnb.ca/donnees/parcourir/tableaux-de-donnees.

SERVICES TÉLÉPHONIQUES

Savoir qui appeler lorsque vous avez besoin d'aide peut faire une grande différence pour rester en santé, en sécurité et indépendant. Heureusement, plusieurs services téléphoniques gratuits sont disponibles pour vous offrir des informations, des conseils et des ressources lorsque vous en avez le plus besoin.

Services d'urgence 9 - 1 - 1

Si vous êtes témoin ou victime d'une **urgence mettant la vie en danger**, comme un problème médical, un incendie ou un crime, appelez immédiatement le 911. Un opérateur spécialement formé vous assistera et dépêchera les services d'urgence appropriés selon votre localisation et vos besoins. Veuillez rester en ligne suffisamment longtemps pour que l'opérateur puisse obtenir toutes les informations nécessaires pour vous aider, telles que votre numéro de téléphone et l'emplacement précis de l'urgence.

Télé-Soins 8 - 1 - 1

Télé-Soins est une ligne provinciale de santé bilingue et confidentielle gratuite **pour les situations non urgentes**. En composant le 8-1-1 à tout moment de la journée ou de la nuit. Chaque appelant peut parler à une infirmière autorisée pour obtenir de l'aide s'il a une question liée à la santé, besoin de conseils pour gérer une situation à la maison (médicaments, blessures) ou ne peut pas joindre son médecin ou sa infirmière praticienne et nécessite des soins.

Ligne d'assistance pour la navigation des services 2 - 1 - 1

La ligne d'aide 211 est là pour vous accompagner en vous mettant en contact avec l'ensemble des services de soutien disponibles. Ce service est gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 dans plus de 150 langues.

Il peut mettre les appelants en contact avec des ressources telles que le soutien à domicile, les ressources pour la modification du domicile, l'aide financière, les préposés aux soins personnels, et plus encore. L'objectif est de rendre aussi facile que possible l'accès à l'aide dont vous avez besoin **en appelant le 2-1-1**.

211 Nouveau-Brunswick

LIGNE D'URGENCE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE 9 - 8 - 8

Si vous vous sentez seul, pensez au suicide ou êtes inquiet pour quelqu'un d'autre ayant des pensées suicidaires, appelez ou envoyez un texto au 9-8-8 pour accéder à un soutien en santé mentale et en prévention du suicide bilingue, informé sur le trauma et culturellement adapté. Le service est gratuit et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année. Des intervenants en crise formés vous écouteront et vous offriront un soutien compatissant, en vous offrant un espace sûr pour parler.

SERVICES EN LIGNE

Des services en ligne gratuits sont disponibles pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre autonomie.

Lien Santé NB

Lien Santé NB est un programme qui offre un accès aux soins de santé primaires aux personnes qui n'ont pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne.

Lien Santé NB est un programme qui offre un accès aux soins de santé primaires aux personnes qui n'ont pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne. Il sert également de liste d'attente officielle pour tous les Néo-Brunswickois. Pendant que vous êtes sur la liste d'attente, vous pouvez recevoir des soins d'une équipe de professionnels de la santé pour des problèmes médicaux courants, des prescriptions et des références.

Pour obtenir plus d'informations ou pour vous inscrire, veuillez **visiter www.NBHealthLink.ca** ou **appelez le 1-833-354-2300**.

MaSantéNB

MaSantéNB est un programme provincial qui offre un accès sécurisé à vos renseignements personnels en matière de santé à partir d'un ordinateur, d'un téléphone intelligent ou d'une tablette.

Les renseignements disponibles comprennent les résultats d'analyses de laboratoire, l'historique de vaccination, les médicaments obtenus dans les pharmacies communautaires ainsi que les rapports d'imagerie médicale, tels que les radiographies et les tomodensitogrammes (CT scans).

Comment commencer (si vous n'avez pas de compte MaSantéNB) :

- **Obtenez un code d'inscription** dans n'importe quel Centre de services SNB OU lors de votre prochaine prise de sang ou de votre rendez-vous d'imagerie médicale dans un établissement Horizon ou Vitalité.

- **Visitez MyHealth.gnb.ca** en tout temps pour utiliser votre code et vous inscrire en ligne, ou pour télécharger l'application et vous inscrire à partir de votre téléphone intelligent ou de votre tablette.

TRANSPORT SÉCURITAIRE

Maintenir votre indépendance en vieillissant signifie rester actif et connecté dans votre communauté, que ce soit pour consulter un professionnel de la santé lors d'un rendez-vous ou pour participer à votre cours de conditionnement physique préféré.

Capacité NB

Capacité NB offre une gamme complète de programmes destinés aux personnes ayant des limitations de mobilité, y compris un service dédié aux adultes âgés de 55 ans et plus. Des navigateurs pour aînés sont disponibles pour travailler directement avec les personnes afin d'identifier les besoins non comblés, d'élaborer des plans personnalisés et d'établir des objectifs, tels que l'obtention d'un transport accessible et l'accès à des services médicaux appropriés dans la communauté.

Pour plus d'information, nous vous invitons à composer le **1-866-462-9555** ou à écrire à **info@abilitynb.ca.**

ABILITY NEW BRUNSWICK CAPACITÉ NOUVEAU-BRUNSWICK

Programme de véhicules adaptés

Le Programme de modification de véhicules aide les résidents du Nouveau-Brunswick ayant une incapacité physique à demeurer mobiles et autonomes en offrant une aide financière pour des adaptations visant à rendre leur véhicule plus accessible.

Ce soutien peut servir à des modifications telles que des sièges adaptés, des plateformes élévatrices pour scooter ou des rampes afin de rendre votre véhicule plus sécuritaire et plus facile à utiliser. Pour plus d'informations, communiquez avec **Ability NB** par téléphone au **1-866-462-9555** ou par courriel à **info@abilitynb.ca.**

Programme de stationnement réservé aux personnes handicapées

Le Programme de stationnement réservé aux personnes handicapées a pour but de s'assurer que les permis et vignettes de stationnement sont réservés aux personnes qui en ont réellement besoin, comme celles « qui ont du mal » à marcher plus de 50 mètres sans aide en plein air.

Les demandes doivent être remplies et signées par un médecin, un ergothérapeute, une infirmière praticienne ou un physiothérapeute. Les permis de stationnement pour personnes handicapées sont délivrés uniquement pour l'usage d'une personne désignée. Les vignettes et permis de stationnement sont offerts gratuitement dans tous les Centres Service Nouveau-Brunswick. Pour plus d'informations, veuillez **composer le (506) 453-2410.**

Transport Communautaire Restigouche

Transport communautaire Restigouche est un organisme à but non lucratif animé par des bénévoles et créé en réponse à un besoin croissant dans nos communautés pour un transport sûr, abordable et fiable.

Restigouche Community TRANSPORT Communautaire Restigouche

Son objectif est d'offrir un service de transport abordable de porte à porte pour les adultes plus âgés et les personnes ayant des incapacités modérées qui ont besoin de se rendre à des services essentiels, tels que des rendez-vous médicaux.

Répartitrice (dispatch)
Nathalie Maltais Collin

Téléphone
(506) 759-8448

Veuillez noter que les réservations de trajets doivent être effectuées bien à l'avance. L'inscription est GRATUITE et les frais de transport sont basés sur la distance parcourue.

Courriel
dispatch@commissionrestigouche.ca

Conducteurs bénévoles recherchés
Transport communautaire Restigouche cherche des bénévoles disponibles pour conduire des personnes à leurs rendez-vous médicaux dans la région de Restigouche. Les bénévoles peuvent aider autant ou aussi peu qu'ils le souhaitent. Ils seront remboursés pour l'utilisation de leur véhicule et devront passer un processus de sélection simple.

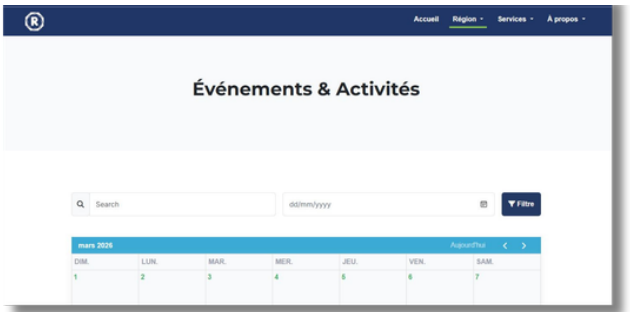
Pour plus d'informations ou pour vous inscrire comme conducteur bénévole, vous êtes encouragé à **appeler le (506) 759-8448.**

Taxi Central

Il s'agit d'un service de taxi qui fonctionne dans la région de Campbellton. Pour plus d'informations, **appelez le (506) 753-3366.**

RESTER CONNECTÉ SOCIALEMENT

Créer des liens sociaux solides n'est pas seulement agréable, c'est essentiel pour votre bien-être. Des interactions sociales régulières peuvent améliorer votre humeur, stimuler votre esprit et même contribuer à une meilleure santé et un mieux-être général.



Pour en savoir plus sur les événements à venir dans Restigouche, veuillez consulter le calendrier communautaire à l'adresse **www.restigouche.ca/fr**.

Clubs d'âge d'or

Les clubs d'âge d'or rassemblent les gens autour d'activités amusantes et de liens sociaux significatifs. Ils offrent également un espace chaleureux et accueillant où chacun peut se faire des amis, explorer de nouveaux intérêts et ressentir un véritable sentiment d'appartenance.

Club Amical de l'âge d'or de Kedgwick Inc.
4, rue Saint-Jean,
Kedgwick, NB
kedgwickclubamical@gmail.com
(506) 284 - 3011

Coop du Club d'Âge d'Or Mgr Morneau Ltée
3, rue Beauséjour,
Saint-Quentin, NB
agedorstquentin1@gmail.com
(506) 235 - 3056

Club des aînés Notre-Dame-des-Neiges
129, rue Arran,
Campbellton, NB
(506) 753 - 4584

Club Bel Âge de Val d'Amour
2202, rue McKendrick,
Val d'Amour, NB

Club d'âge d'or d'Atholville
274, rue Notre-Dame,
Atholville, NB
(506) 789 - 0800

Dalhousie Golden Age Club
140, rue Renfrew,
Charlo, NB
(506) 684 - 5116

Charlo Golden Age Club
17, rue McIntyre,
Charlo, NB
(506) 684 - 3919
(506) 684 - 5133

Bibliothèques publiques

Les bibliothèques publiques sont des carrefours communautaires inclusifs et accueillants qui favorisent l'apprentissage, les échanges et le développement personnel. La bibliothèque offre un accès gratuit à une vaste gamme de ressources et de commodités, notamment le stationnement, des ordinateurs, un photocopieur, un télécopieur, un numériseur, le Wi-Fi et une salle polyvalente mise à la disposition de la communauté. Ouverte aux personnes de tous âges, elle invite les visiteurs à découvrir une collection riche et diversifiée de documents, comprenant des livres, de la musique, des films, des casse-têtes et bien plus encore.

Pour apprendre davantage sur les bibliothèques publiques et les services offerts, veuillez **visiter www.gnb.ca/fr/campagne/decouvrez-bibliotheques-publiques.html.**

Bibliothèque du centenaire de Campbellton
19, rue Aberdeen, pièce 100
Campbellton, NB
506-753-5253

Bibliothèque du centenaire de Dalhousie
403, rue Adelaïde
Dalhousie, NB
506-684-7370

Bibliothèque publique de Kedgwick
116, rue Notre-Dame, pièce P
Kedgwick, NB
506-284-2757

Bibliothèque publique La Moisson
206, rue Canada
Saint-Quentin, NB
506-235-1955

Bibliothèque publique Raymond-Lagacé
275, rue Notre-Dame
Atholville, NB
506-789-2914

Programme d'appels amicaux

Pour certaines personnes, une simple conversation peut faire une grande différence. Le programme d'appels amicaux met en contact des personnes de 18 ans et plus avec des bénévoles bienveillants et formés de la Croix-Rouge, qui appellent régulièrement pour prendre des nouvelles, offrir un soutien émotionnel et partager des conseils pour faire face aux difficultés de façon saine.

Croix-Rouge canadienne

Ils peuvent également vous orienter vers des ressources utiles et des services communautaires pour rester connecté et soutenu. Ce programme est sécuritaire, accessible, entièrement gratuit et offert partout au Canada. Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, composez sans frais le **1-833-979-9779**, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.

RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF

Une activité physique régulière, combinée à une alimentation adéquate, favorise la santé et le bien-être à tous les stades de la vie. Pour les adultes plus âgés, maintenir un mode de vie actif est particulièrement important, car cela peut contribuer à améliorer la santé physique et mentale tout en préservant la qualité de vie avec l'âge.



Pour plus d'informations, veuillez **consulter www.TrouverlequilibreNB.ca** et/ou consultez les Lignes directrices canadiennes sur le mouvement sur 24 heures pour les adultes de 65 ans et plus en **visitant www.Directivesscpe.ca**.

Zoomers en équilibre

Zoomers en équilibre est un programme gratuit de prévention des chutes axé sur l'exercice, conçu spécifiquement pour les adultes de 50 ans et plus présentant un risque faible à modéré de chute et pouvant s'exercer en toute sécurité avec une supervision minimale. Que vous choisissiez de participer en personne ou en ligne, ce programme offre un environnement sûr et accueillant pour améliorer votre forme physique tout en rencontrant vos pairs.

Les cours sont offerts tout au long de l'année et répartis en quatre sessions de 12 semaines (hiver, printemps, été et automne). Chaque séance de 60 minutes est soigneusement structurée pour inclure un échauffement doux, des exercices de renforcement musculaire, un entraînement de l'équilibre et un retour au calme.

Les cours sont dirigés par des bénévoles pairs formés, des personnes comme vous qui comprennent l'importance de rester actif et en sécurité. Leur expérience et leur encouragement rendent chaque séance stimulante, agréable et adaptée à vos capacités.

Si vous vous considérez à risque élevé de chute ou si vous n'êtes pas certain de votre risque de chute, veuillez consulter votre professionnel de la santé avant de participer. Une fois prêt, les participants doivent s'inscrire à l'emplacement de leur choix et se réinscrire pour chaque session. L'inscription est d'abord ouverte aux participants actuels, et les nouveaux participants sont acceptés selon le principe du premier arrivé, premier servi. Pour en savoir plus et vous inscrire à la prochaine session, **visitez www.Zoomersinfo.ca** dès aujourd'hui.

Marche vers le futur

Marche vers le futur est un programme de télé-santé de prévention des chutes bilingue et gratuit, conçu pour les personnes de 55 ans et plus. Sa durée est de 12 semaines qui comprend 4 grandes composantes permettant aux participants de Bouger, Apprendre et Agir.

Ce programme a pour objectifs d'augmenter la force musculaire des membres inférieurs, d'améliorer l'équilibre statique et dynamique, et de favoriser l'adoption durable d'une pratique régulière d'activité physique.

MARCHE 55 VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Les 4 composantes du programme sont :

1. Les évaluations pré (semaine 1) et post (semaine 12) programme sont d'une durée de 30 minutes par participant et permettent aux animateurs formés d'évaluer si les participants sont admissibles et d'évaluer aussi l'impact du programme sur les facteurs de risque de chutes.

2. Dix capsules vidéo d'information sur différents facteurs de risque de chutes.

3. Dix séances d'exercices de 90 minutes, 1 fois par semaine pendant 10 semaines avec un animateur en présentiel dans une salle communautaire.

4. Un programme d'exercices à poursuivre à la maison. Il est noté que chaque participant reçoit un manuel complet en début de cours qui comprend toutes les informations véhiculées durant la formation et tous les exercices à faire à domicile.

Pour le moment le programme Marche vers le futur est offert à 12 participants à la fois à une fréquence de 2 à 3 fois par année. Pour plus d'information :

Jannelle Barriault
Animatrice MVF Restigouche
janelle.barriault@vitalitenb.ca

Annie Boudreau
Animatrice MVF Restigouche
annie.boudreau@vitalitenb.ca

Gilbert Bélanger
Animateur MVF Restigouche
midibelgi@rogers.com

CLINIQUES DE SOINS DE SANTÉ

L'accès à des professionnels qualifiés peut faciliter le vieillissement à domicile. Avec le bon soutien près de chez vous, vos préoccupations en matière de santé peuvent être prises en charge rapidement, vous aidant ainsi à demeurer autonome, en sécurité et en bonne santé au sein de votre communauté.

Centre de santé communautaire St. Joseph

Le Centre de santé communautaire St-Joseph offre une gamme complète de services de santé conçus pour répondre aux besoins divers de la communauté. Tous les services sont offerts sur rendez-vous seulement (aucun service sans rendez-vous) par des médecins et des infirmiers praticiens, ainsi qu'une équipe de soins de santé interdisciplinaire.

Cette équipe comprend des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des travailleurs sociaux, des diététiciens, des promoteurs de la santé et des conseillers qui travaillent ensemble pour offrir des soins compatissants centrés sur le patient. Des services supplémentaires sont également disponibles, tels qu'une clinique de soins des pieds, la nutrition clinique et une clinique de la tension artérielle.



280, rue Victoria, Unité 1
Dalhousie, NB

Veuillez noter la date et l'heure de votre rendez-vous. Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant l'heure prévue pour vous installer tranquillement. Si vous arrivez avec plus de 10 minutes de retard, votre rendez-vous sera reporté à une autre date.

Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous :
(506) 684-7000

Centre de santé de Jacquet River

Le Centre de santé de Jacquet River a souvent servi de prolongement aux services de soins ambulatoires du Centre de santé communautaire St. Joseph et de clinique médicale pour des médecins établis dans la région.

Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous :
(506) 237-3222

41, rue Mack
Belledune, NB

Clinique médicale E.L. Murray

La Clinique médicale E.L. Murray offre des services de consultation spécialisés et de l'enseignement au sujet du diabète.

Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous :
(506) 789-5417

3, rue Stanley
Campbellton, NB

Pharmacie

Les pharmaciennes et pharmaciens jouent un rôle clé pour aider les personnes âgées à prévenir les chutes en examinant à la fois les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre. Ils peuvent identifier la date d'expiration des médicaments et ceux qui sont susceptibles de provoquer des étourdissements, de la somnolence ou des chutes soudaines de tension artérielle.

Les pharmaciens peuvent également fournir aux patients des informations importantes sur les effets secondaires que peut entraîner la prise de leur médicaments et ajuster les traitements si nécessaire. Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous veuillez appeler un des numéros suivants :

Shoppers Drug Mart
157, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-7723

Shoppers Drug Mart
312, rue Val D'Amours
Atholville, NB
(506) 753-7678

Shoppers Drug Mart
344, rue Canada
Saint-Quentin, NB
(506) 235-2773

Jean Coutu
101, rue Water
Campbellton, NB
(506) 759-8547

Jean Coutu
396, rue William
Dalhousie, NB
(506) 684-6500

Walmart Supercenter
4, rue Jagoe
Atholville, NB
(506) 753-7105

Pharmacie Familiprix
562, rue Darlington
Dalhousie, NB
(506) 684-3381

Pharmacie Familiprix
116A, rue Notre-Dame
Kedgwick, NB
(506) 284-9091

Atlantic Superstore
25, rue Savoie
Atholville, NB
(506) 759-1817

Physiothérapie

Les physiothérapeutes jouent un rôle essentiel pour aider les personnes âgées à maintenir leur autonomie en traitant et en gérant les troubles physiques, les blessures et les incapacités pouvant affecter les mouvements quotidiens.

Avec l'aide de techniques de réadaptation personnalisées, ils peuvent également réduire la douleur et la raideur, rendant les mouvements plus confortables et agréables. En identifiant tôt les risques de chute, ils aident chacun à bouger avec confiance et à profiter pleinement de la vie à la maison. Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous veuillez appeler un des numéros suivants :

Physio Classic
26, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 753-6711

Physio InnovAction
93, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 753-1000

Physio Pro Balance
138, rue Eddy
Dalhousie, NB
(506) 508-0273

Synergi Physio
330, rue Chaleur
Charlo, NB
(506) 226-6432

Optométrie

En vieillissant, garder un œil attentif sur son environnement devient essentiel pour préserver sa sécurité et prévenir les chutes. Même de légers troubles de la vision peuvent affecter l'équilibre et compliquer les déplacements au quotidien. Heureusement, des examens de la vue réguliers offrent une solution simple et efficace pour détecter les problèmes rapidement et protéger votre santé visuelle.

Grâce au dépistage et à la prise en charge de conditions comme la cataracte, le glaucome ou la dégénérescence maculaire, les optométristes contribuent activement à préserver votre autonomie et votre qualité de vie. Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous veuillez appeler un des numéros suivants :

Deja Vu Optics
157, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-6000

Optix par Dre Savoie
83, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 759-8110

Visique
79, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 753-3966

Massothérapie

Grâce à diverses techniques de massage, les thérapeutes peuvent soulager les douleurs quotidiennes et le stress, tout en favorisant la récupération des blessures physiques. Des séances régulières peuvent réduire les raideurs, améliorer la mobilité, diminuer les tensions et même favoriser un meilleur sommeil.

Pour les personnes ayant un mode de vie plus sédentaire, la massothérapie est particulièrement bénéfique, car elle stimule la circulation et aide à réduire la douleur et l'inflammation. Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous veuillez appeler un des numéros suivants :

Gilbert Corrigan RMT
10, avenue Village, unité 5
Campbellton, NB
(506) 789-8465

Christian Sirois Masso
10, avenue Village
Campbellton, NB
(506) 790-0600

Joël LaViolette RMT
10, avenue Village
Campbellton, NB
(506) 686-0272

André Allard Masso
19, rue Valley
Campbellton, NB
(506) 759-7240

Physio InnovAction
93, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 753-1000

Angele Lavigne RMT
100, rue Water, unité 301
Campbellton, NB
(506) 262-7773

Cynthia Aubut Masso
59, rue Water
Campbellton, NB
(506) 987-2245

Centre Massothérapie Équilibre
59, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-7253

Nathalie Perron Masso
10, rue Water
Campbellton, NB
(506) 789-8407

Roxane LeBlanc RMT
113, rue Roseberry
Campbellton, NB
(418) 865-3616

Kinetix Massage Therapy
26, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 789-9006

Yves Desrosiers Masso
19, rue Chaleur
Charlo, NB
(506) 685-7371

Fournier Alice Masso
552, promenade Darlington
Dalhousie, NB
(418) 684-4331

Masso Mylaine Poirier
2037, route 260
Kedgwick, NB
(506) 284-2224

Dentisterie

Maintenir des os solides et une bonne nutrition commence par une alimentation équilibrée et riche en nutriments, mais les problèmes dentaires peuvent parfois compliquer les choses. Les caries, les maladies des gencives ou des prothèses mal ajustées peuvent rendre certains aliments moins agréables ou plus difficiles à manger.

Des visites régulières chez le dentiste aident à prévenir et à traiter ces soucis, afin que votre bouche reste saine et confortable. Pour plus d'information, prendre, modifier ou annuler un rendez-vous veuillez appeler un des numéros suivants :

Clinique dentaire Dr. Choy
69, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-2532

Dr. Joey Traer
92, rue Water
Campbellton, NB
(506) 759-9999

Clinique dentaire du centre ville
157, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-3339

Dr. Jean-Francois Seguin
10, avenue Village
Campbellton, NB
(506) 753-3368

Dr. Patrice Brisson
6-390, rue William
Dalhousie, NB
(506) 684-5113

Dre Isabelle Bujold
387, rue Adelaide
Dalhousie, NB
(506) 684-2367

Clinique dentaire Drapeau et Chouinard
230, rue Notre Dame
Atholville, NB
(506) 753-5353

Clinique dentaire Desjardins
87, rue St-Jean Baptiste
Kedgwick, NB
(506) 284-2858

Audiologie

Une bonne audition favorise une communication claire avec la famille, les proches aidants et les professionnels de la santé, réduisant ainsi les malentendus et l'isolement social. Des évaluations auditives régulières et des interventions appropriées, comme les appareils auditifs ou les dispositifs d'aide à l'écoute, peuvent diminuer le risque de chutes et de déclin cognitif associés à une perte auditive non traitée.

Bujold Audio
64, rue Water
Campbellton, NB
(506) 753-4316

Entendre Plus Hearing
10, av Village
Campbellton, NB
(506) 789-0498

SERVICES DE SOUTIEN

Les services de soutien jouent un rôle essentiel pour aider les personnes âgées à conserver leur indépendance, leur sécurité et leur qualité de vie au fur et à mesure que leurs besoins évoluent. Ils offrent une aide indispensable afin qu'elles demeurent engagées et soutenues dans leur vie quotidienne.

Programme Extra-Mural (PEM)

Le Programme extra-mural offre des soins de santé à domicile financés par le gouvernement aux Néo-Brunswickois admissibles de tous âges. Cela comprend des visites d'infirmières et infirmiers autorisés, de physiothérapeutes, d'ergothérapeutes, de travailleuses et travailleurs sociaux ainsi que de diététistes afin de répondre à vos besoins en matière de soins personnels en offrant des services tels que la gestion des problèmes de santé chroniques, l'oxygénothérapie à domicile ou des **évaluations complètes de la sécurité à domicile**.

La façon la plus efficace de soumettre une demande de services est de remplir le formulaire de demande/référence en ligne. Il peut être soumis par un particulier, un membre de la famille, un mandataire spécial ou tout professionnel de la santé.



Il est important de se rappeler que le Programme Extra-Mural **N'EST PAS** un service d'aide ménagère. Cela signifie qu'il ne fournit pas d'aide pour les tâches domestiques. Si vous recherchez ce type de soutien, veuillez consulter les autres services mentionnés dans cette section. Pour des renseignements plus détaillés ou pour demander des services du PEM, veuillez **appeler le 211**, **visiter ExtraMuralNB.ca** ou communiquer directement avec le Centre de coordination des soins du PEM au **1-844-982-7367**.

Programme de soins de longue durée (SLD)

Si vous avez 65 ans ou plus et que vous souhaitez obtenir du soutien pour continuer à vivre en sécurité chez vous, le ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick offre le **Programme de soins de longue durée (SLD).** Ce programme facilite non seulement l'accès à des services résidentiels agréés, comme un foyer de soins ou une résidence de soins spéciaux si nécessaire, mais il peut également vous aider à trouver des services d'aide à domicile adaptés à vos besoins.

Ces services peuvent inclure des soins des pieds, de l'aide ménagère et la livraison de repas à domicile (Meals on Wheels). Les clients peuvent aussi être admissibles à un système de réponse d'urgence personnel (par exemple, Lifeline) ou à un système de surveillance à distance (par exemple, Carelink). De plus, le programme offre du soutien aux aidants naturels. Si vous êtes admissible, vous pourriez obtenir une aide financière pour couvrir une partie des coûts des services. Pour en savoir plus sur le programme de soins de longue durée ou pour entamer le processus de demande, **visitez www.soutienssociauxnb.ca/sld, composez le 1-833-733-7835** ou **appelez le 211.**

Programme de Gestion personnalisée des services (GPS)

Le programme de Gestion personnalisée des services (GPS) vise à améliorer l'accès aux soins et aux services pour les personnes ayant des besoins de santé complexes qui répondent aux critères d'admissibilité du programme. Il a pour objectif d'améliorer leur état de santé et leur qualité de vie grâce à un accompagnement personnalisé et à une meilleure coordination des services.

Le programme repose sur un travail d'équipe entre la personne, ses proches au besoin, une infirmière et/ou une travailleuse sociale. En collaboration avec le médecin de famille, les autres professionnels de la santé et les partenaires communautaires, l'équipe contribue à organiser les services nécessaires, à faciliter l'accès aux soins et à favoriser l'autonomie de la personne.



L'accès au programme se fait par l'entremise d'une référence. Les personnes ayant eu trois hospitalisations ou plus et/ou cinq visites ou plus à l'urgence au cours des 12 derniers mois peuvent notamment répondre aux critères d'admissibilité. Une équipe composée d'infirmières et d'une travailleuse sociale offre un accompagnement adapté aux besoins des personnes admissibles. Les services sont offerts à l'hôpital de Campbellton et au Centre de santé communautaire St-Joseph.

Pour des renseignements additionnels ou pour obtenir de l'information sur le programme, veuillez communiquer avec Meghann MacKenzie au **(506) 684-7042**, du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h 30. Vous pouvez également laisser un message si elle n'est pas disponible.

Programme Live Well/Bien Vivre

Live Well | Bien Vivre est un programme éprouvé et fondé sur des données probantes, conçu pour aider les personnes à prendre en main leur santé, à leur façon. Les services de coaching en santé professionnelle sont offerts gratuitement, en anglais et en français, à tous les résidents du Nouveau-Brunswick âgés de 19 ans et plus.

Les coachs en santé travaillent en collaboration avec les participants pour établir des objectifs de santé et de bien-être significatifs et pour élaborer des plans d'action personnalisés qui tiennent compte des besoins et de la situation de chacun. Le programme entretient des partenariats solides avec des professionnels et des organismes de santé communautaire afin de faciliter la prestation de soins coordonnés et de garantir l'accès aux ressources et aux soutiens locaux appropriés.

Live Well
Bien Vivre

Les coachs en santé de Live Well | Bien Vivre s'engagent à renforcer les liens communautaires et à améliorer l'accès aux services de promotion de la santé. Les personnes peuvent s'inscrire elles-mêmes, aucune référence d'un professionnel de la santé n'étant requise. Les coachs rencontreront les participants dans un lieu où ils se sentent à l'aise, que ce soit dans un établissement de santé ou communautaire local, ou virtuellement, depuis le confort de leur domicile. Pour obtenir plus d'informations ou pour prendre rendez-vous, veuillez **appeler le 1-800-663-3600**.

Services de soutien à domicile

En offrant un soutien personnalisé pour les activités quotidiennes et les tâches domestiques, les services de soutien à domicile aident les personnes à maintenir leur qualité de vie en vieillissant. Ils offrent également une tranquillité d'esprit aux familles, en veillant à ce que leurs proches reçoivent une aide professionnelle et bienveillante au moment où ils en ont le plus besoin. Pour plus d'information, veuillez appeler le 211 ou appelez un des numéros suivants :

Atlantik Quality Care
100, rue Water, unité 301
Campbellton, NB
(506) 789-1519

Restigouche Home Care
330, rue Chaleur
Charlo, NB
(506) 684-2091

Amy's Quality Care
199, chemin Gravel Hill
Gravel Hill, NB
(506) 507-0221

Soins à Domicile Mallais
1744, av Pionniers
Balmoral, NB
www.soinsmallais.com
(506) 826-2333

Soins des pieds

Des pieds en santé favorisent une marche sécuritaire, réduisent le risque de chutes et permettent aux personnes âgées de demeurer actives dans leurs activités quotidiennes. Des soins réguliers des pieds peuvent aider à prévenir et à gérer des problèmes courants tels que la douleur, les infections et les complications liées à certaines conditions comme le diabète. En maintenant une bonne santé des pieds, les aînés peuvent rester plus confortables, actifs et en sécurité dans leur propre domicile. Pour plus d'information, veuillez appeler le 211 ou appelez un des numéros suivants :

Soins des pieds Restigouche
533, rue Cameron
Dalhousie, NB
(506) 987-1661

Foot Centre Pierre Bujold
2, rue Aberdeen
Campbellton, NB
(506) 789-7711

Soins ambulatoires (CSCSJ)
280, rue Victoria, Unité 1
Dalhousie, NB
(506) 684-7300

Psychologie et travail social

La psychologie et le travail social jouent un rôle important pour aider les aînés à vieillir chez eux en soutenant leur bien-être mental, émotionnel et social. Ces professionnels aident les personnes âgées à composer avec les transitions de la vie, le deuil, la solitude et les défis liés à la santé mentale qui peuvent survenir avec le vieillissement. Pour plus d'information, veuillez appeler le 211 ou appelez un des numéros suivants :

Melodie Vienneau (TS)
93, rue Roseberry
Campbellton, NB
(506) 543-6950

Andréanne Caissy (TS)
113, rue Roseberry, unité 260
Campbellton, NB
(506) 760-1323

Melanie Roy (TS)
113, rue Roseberry, unité 260
Campbellton, NB
(506) 753-9492

Jessica Cameron-Caissy (TS)
29646, route 134
Dalhousie Junction, NB
(506) 987-2500

Vicky Maltais (TS)
5, rue Notre-Dame
Atholville, NB
(506) 790-0286

Kat Hebert (TS)
31, rue de la Pointe
St-Hilaire, NB
(506) 253-9876

Dre Marianne Larivière (PSY)
731, rue Principale
Eel River Crossing, NB
info@dremariannelariviere.com
(506) 686-1838

Mind at Peace Centre Mieux-être (PSY)
11, rue Roseberry
Campbellton, NB
www.centremieux-etre.ca/campbellton
(506) 252-2976

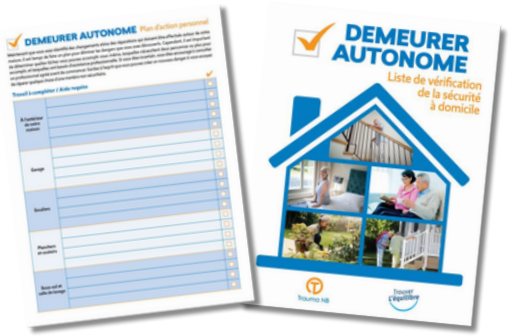
SÉCURITÉ À DOMICILE

Maintenir votre domicile sécuritaire est essentiel pour prévenir les chutes et rester autonome en vieillissant. Même de simples améliorations peuvent faire une grande différence.

Liste de vérification pour la sécurité à domicile

Maintenir votre domicile sûr est plus facile que vous ne le pensez ! La Liste de vérification de la sécurité à la maison est un outil pratique qui vous aide à repérer les risques de chute dans chaque pièce, des tapis mal fixés et éclairages insuffisants aux baignoires glissantes et allées encombrées. En parcourant la liste, utilisez le Plan d'action personnel pour noter tout ce qui nécessite une attention particulière.

Cependant, les personnes âgées présentant un risque plus élevé de chutes devraient consulter un professionnel qualifié pour effectuer une évaluation plus complète de la sécurité à la maison, comme celle offerte par le Programme Extra-Mural (pour plus d'informations, voir page 22).



Pour télécharger votre exemplaire de la Liste de vérification pour la sécurité à domicile, veuillez **visiter www.TrouverlequilibreNB.ca** ou rendez-vous à votre bibliothèque locale pour une copie imprimée.

Programmes d'adaptation de domicile

Crédit d'impôt pour la rénovation domiciliaire des aînés du Nouveau-Brunswick

Ce crédit d'impôt remboursable sur le revenu personnel est conçu pour aider les personnes âgées de 65 ans et plus, ainsi que les membres de leur famille vivant avec elles, à couvrir les coûts des rénovations domiciliaires qui améliorent la sécurité et l'accessibilité. Il est important de noter que ce crédit est accessible aux aînés de tous les niveaux de revenu, et qu'il n'y a aucune restriction de revenu pour réclamer jusqu'à 10 000 $ en améliorations domiciliaires admissibles.

Programme de réparation pour propriétaires aînés

Ce programme offre une aide financière pour les réparations et modifications domiciliaires, comme l'élargissement des portes et l'adaptation des salles de bains pour les rendre plus accessibles. Pour être admissible à un prêt pardonnable pouvant atteindre 5 000 $ pour de petites adaptations facilitant la vie autonome, les personnes âgées doivent avoir un revenu familial total de 50 000 $ ou moins, être propriétaires de la maison et y résider.

Pour plus d'informations ou pour savoir si vous êtes admissible à un programme d'adaptation de domicile, **appelez le 2-1-1**.

Systèmes personnels d'intervention d'urgence

Les systèmes de réponse aux urgences personnelles offrent une tranquillité d'esprit accrue en vous mettant en contact avec des professionnels d'une simple pression sur un bouton. De nombreux appareils peuvent partager automatiquement votre position GPS en temps réel et envoyer des alertes par texto ou courriel aux personnes de votre choix. Certains incluent même la détection automatique des chutes, permettant ainsi de déclencher une assistance d'urgence même si vous ne pouvez pas atteindre le bouton. En cas de chute, un opérateur est immédiatement averti et peut rapidement contacter les services d'urgence et/ou vos personnes désignées afin de vous apporter l'aide nécessaire.

Alerte médicale TELUS Santé

Les appareils offerts vous permettent de poursuivre vos activités quotidiennes en toute tranquillité d'esprit, sachant qu'une aide est disponible sur simple pression d'un bouton, que ce soit en déplacement ou à domicile, dans un rayon de 600 pieds autour de la station de base incluse. Pour plus d'information, veuillez rechercher « compagnon santé connectée » sur Google ou **composer le 1-888-505-8008**.

Lifeline

Lifeline est un service de téléassistance personnel simple et fiable qui garantit que de l'aide est toujours à portée de main, même si vous ne pouvez pas parler. D'une simple pression sur votre bouton d'aide, porté confortablement au poignet ou en pendentif, vous serez instantanément mis en contact avec un agent qualifié en réponse personnelle qui veillera à ce que vous receviez de l'aide rapidement. Pour plus d'information, **visitez www.Lifeline.ca** ou **composez le 1-866-349-1389**.

Caretrak

Caretrak est un pendentif d'alerte médicale portable qui offre un accès immédiat à de l'assistance au besoin, à l'intérieur comme à l'extérieur du domicile. Il favorise l'autonomie en offrant une connexion directe à un proche désigné ou à un centre d'intervention d'urgence accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Pour plus d'information, **visitez www.Caretrak.ca** ou composez le numéro sans frais **1-855-333-3381**.

Systèmes de surveillance à distance

Care Link Advantage

Le système Care Link Advantage offre une tranquillité d'esprit aux clients et à leurs proches grâce à une technologie intelligente et fiable. En plus des pendentifs médicaux d'urgence, les clients peuvent bénéficier de détecteurs de mouvement et de capteurs intelligents placés stratégiquement dans la maison, tels que des capteurs de lit, des tapis de pression et des capteurs de porte, conçus pour identifier les premiers signes de problèmes de santé potentiels. Pour plus d'informations, **visitez www.CareLinkAdvantage.ca** ou **appelez le (866) 876-7401**.

Alarme Roy Alarm

Alarme Roy Alarm offre des systèmes d'alertes médicale fiables ainsi que des services de surveillance professionnels conçus pour aider les résidents à se sentir soutenus et plus en sécurité chez eux.

38, rue Alexander
Campbellton, NB
(506) 753-3709

COMMUNAUTÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Au Nouveau-Brunswick, les communautés des Premières Nations mènent des efforts significatifs pour soutenir leurs membres plus âgés. En mettant en valeur des services ancrés dans la culture et en élargissant les programmes qui favorisent la sécurité, le lien social et l'autonomie, elles contribuent à permettre aux aînés de vieillir chez eux avec dignité, entourés de leur culture et de soins attentionnés.

Centre de santé d'Ugpi'ganjig

Fondé en 2016, le centre de santé Ugpi'ganjig Health Centre joue un rôle essentiel dans le soutien de la santé et du bien-être de la communauté en offrant une gamme de programmes et de services.

Le centre va également au-delà de la région en proposant des présentations et des ateliers aux communautés voisines, aux écoles et aux réseaux professionnels afin de promouvoir la sensibilisation et la compréhension culturelle.



11, rue Main, Unité 201
Eel River Bar First Nation, NB

Ses services comprennent la prévention des maladies chroniques, le counseling en santé mentale ainsi que des programmes de soins à domicile et de soutien communautaire visant à améliorer la qualité de vie et à favoriser l'autonomie. Pour plus d'information, veuillez appeler le **(506) 684-5002**.

Intervenants pivots auprès des patients autochtones

Le programme d'intervenants pivots auprès des patients autochtones adopte l'approche du double-regard, qui valorise différentes façons de comprendre la santé. Les intervenants pivots aident les patients et leurs familles à s'orienter dans le système de santé, à accéder aux services appropriés et à obtenir du soutien tout au long de leurs soins. Ils peuvent aussi contribuer à la planification du congé et veiller à ce que les soins soient culturellement sécurisants, afin que chaque personne se sente respectée et soutenue. Pour toute question ou information supplémentaire, veuillez composer le **(506) 789-5000** ou contactez-nous par courriel à **IPN@Vitalitenb.ca**.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être est un service d'écoute accessible à tous les Autochtones du Canada, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Des conseillers formés et sensibles aux réalités culturelles sont prêts à vous écouter par téléphone ou clavardage en ligne, dans un espace sécuritaire et sans jugement.

Que vous souhaitiez parler de vos émotions, de situations difficiles, ou simplement explorer les ressources disponibles pour votre mieux-être, ce service est là pour vous accompagner. Pour en savoir plus ou obtenir du soutien dès maintenant, veuillez **visiter www.espoirpourlemieuxetre.ca** ou **composer le 1-855-242-3310**.

QUE FAIRE SI JE TOMBE QUAND JE SUIS SEUL?

Bien que tout le monde devrait prendre des mesures pour prévenir les chutes, il est également important de savoir ce qu'il faut faire si une chute se produit lorsque vous êtes seul.

Avant d'essayer de vous lever

- Prenez le temps de reprendre votre souffle. Restez calme.
- Portez votre attention à chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds. Voyez-vous des blessures? Ressentez-vous un malaise quelque part?
- Si vous avez une blessure, si vous ressentez un malaise ou si vous êtes incapable de vous lever :
    - Criez ou faites du bruit pour pouvoir être entendu.
    - Utilisez un dispositif d'appel d'urgence ou un téléphone pour demander de l'aide.
    - Attendez l'arrivée des secours. Mettez-vous dans la position la plus confortable possible. Essayez de rester au chaud et de demeurer calme.
- Si vous n'avez **PAS** de blessures, reportez-vous à la section « Comment se relever d'une chute ».

Comment se relever d'une chute

N'oubliez pas de rester calme.

Prenez tout le temps qu'il vous faut entre ces étapes.



1. Couchez-vous sur le côté et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.
2. Tirez-vous vers une chaise ou un autre objet solide.
3. Depuis une position à genoux, placez les deux mains sur la chaise ou l'objet.



4. Mettez un genou à l'avant. Mettez ce pied sur le plancher.
5. Poussez avec les bras et les jambes. Faites pivoter vos fesses.
6. Assoyez-vous. Reposez-vous avant d'essayer de vous déplacer.

Une fois debout

- Ne sous-estimez jamais la gravité d'une chute et les dommages potentiels qu'elle peut avoir causés. Il est toujours préférable de mentionner vos chutes lorsque vous consultez votre fournisseur de soins primaires. Ils peuvent évaluer la situation et voir si c'est lié à des médicaments ou à d'autres facteurs de risque de chute.
- Les blessures liées aux chutes ne sont pas toujours immédiatement perceptibles. Certains problèmes peuvent n'apparaître qu'après quelques heures ou jours.
- Demandez à votre famille, à vos amis, à vos fournisseurs de soins de santé et à d'autres professionnels de la santé de vous aider à élaborer un plan personnel pour prévenir d'autres chutes.

RESSOURCES POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

Trouver l'équilibre NB

Trauma NB s'engage à rendre la prévention des chutes plus facile et accessible à tous. Pour soutenir cet effort, le site Web Trouver l'équilibre NB offre une large gamme de ressources pratiques.

Cela inclut des affiches, des fiches d'information et des trousses d'outils pour vous aider à vous informer et à vous guider dans les mesures à prendre pour éviter les chutes en comprenant votre risque de chute, en surveillant vos pas et en prenant soin de votre santé. Pour plus d'informations, veuillez **visiter www.TrouverlequilibreNB.ca** ou visitez votre bibliothèque locale.



Comprendre son risque de chute



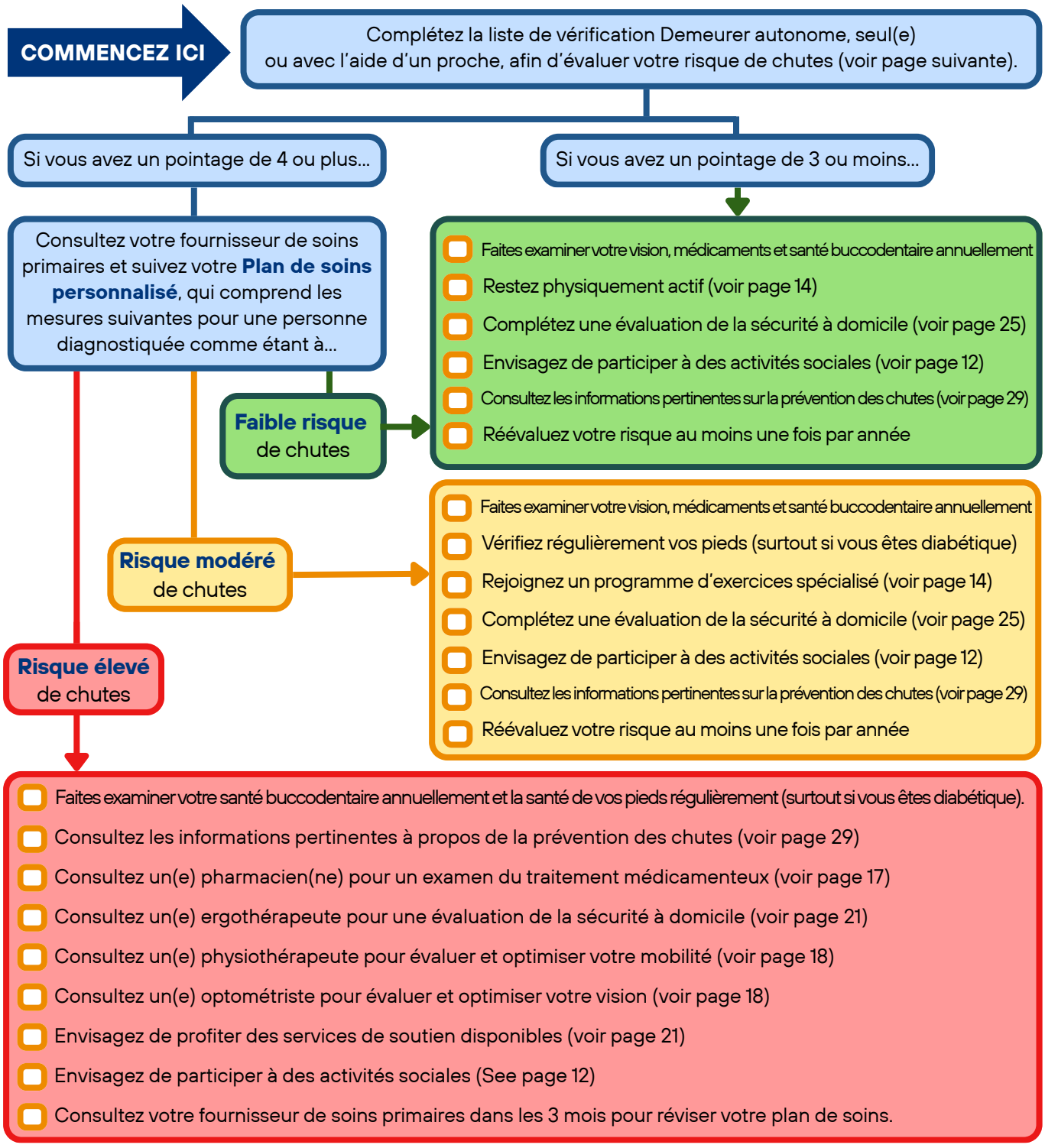
Surveiller ses pas



Prendre soins de sa santé

ÉVALUATION DE VOTRE RISQUE DE CHUTE

Nous vous invitons à utiliser cet arbre décisionnel comme guide simple et pratique pour vous aider à réduire votre risque de chute. En attendant votre rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé primaires, vous pouvez commencer à agir dès maintenant en suivant les étapes du **Plan d'action personnel** (voir page 32). Même de petites actions entreprises dès maintenant peuvent faire une grande différence pour prévenir les chutes et préserver votre autonomie en vieillissant.



Liste de verification

Demeurer autonome

Utiliser régulièrement cette liste de vérification peut vous aider à identifier les zones où vous pourriez avoir besoin de soutien pour rester indépendant et réduire votre risque de chutes. Discutez de toute préoccupation avec votre médecin de famille au moins une fois par année.

Encerclez « Oui » ou « Non » pour chaque énoncé ci-dessous.			Pourquoi c'est important
Oui (2)	Non (0)	Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois.	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation.	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	Parfois, je me sens instable quand je marche.	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Je me tiens aux meubles pour me déplacer chez moi.	C'est également un signe de manque d'équilibre
Oui (1)	Non (0)	J'ai peur de tomber.	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir.	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes.	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chu
Oui (1)	Non (0)	J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude.	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je me sens triste ou déprimé(e).	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.
Total _____		Répondez aux énoncés ci-dessus et additionnez le nombre de points pour chaque « Oui ». Si vous obtenez **un pointage de 4 ou plus**, vous êtes possiblement à risque de chutes. Apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.	

Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatrie Research Education Clinical Center et ses établissements, constitue un outil d'auto-évaluation du risque de chute validé (Rubenstein et coll., 1 Safetv Res; vol. 42, n"6, 2011, p. 493-499}. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

PLAN D'ACTION PERSONNEL

Maintenant que vous avez pris connaissance de cette trousse d'outils, nous vous invitons à mettre vos idées en pratique. Utilisez ce Plan d'action personnel pour vous aider à commencer. Réfléchissez à la façon dont vous intégrerez les conseils et les étapes suivants à votre routine quotidienne et à votre mode de vie. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou un autre expert qualifié pour obtenir des conseils.

- [ ] Remplissez la Liste de vérification Demeurer Autonome au moins une fois par année (voir la page 30).
- [ ] Faites un suivi avec votre fournisseur de soins primaires pour l'informer de toute chute ou préoccupation.
- [ ] Effectuez une évaluation de la sécurité de votre domicile au moins une fois par année.
- [ ] Corrigez et éliminez les risques de chute dans votre domicile.
- [ ] Faites au moins 2,5 heures d'activité physique aérobique modérée chaque semaine (séances de +10 min.).
- [ ] Intégrez des activités de renforcement musculaire et osseux au moins deux fois par semaine.
- [ ] Consultez un professionnel si vous n'êtes pas certain du type d'activité qui vous convient le mieux.
- [ ] Limitez votre temps de loisir passé devant un écran à un maximum de 3 heures par jour.
- [ ] Dormez suffisamment et régulièrement, en conservant des heures de coucher et de lever constantes.
- [ ] Revisez vos médicaments avec votre fournisseur de soins primaires ou pharmacien au moins une fois par année.
- [ ] Passez un examen de la vue chaque année.
- [ ] Faites vérifier votre audition.
- [ ] Consultez un podiatre si vous avez des problèmes ou des douleurs aux pieds.
- [ ] Consultez un dentiste pour une évaluation de votre santé buccodentaire au moins une fois par année.
- [ ] Adoptez une alimentation saine et maintenez une bonne hydratation.
- [ ] Portez des chaussures offrant un bon soutien, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison.
- [ ] Pratiquez des activités qui stimulent le cerveau.
- [ ] Maintenez des liens sociaux. Envisagez de participer à des activités communautaires.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre parcours vers un vieillissement actif!

Notes

Notes

PARTAGEZ VOS COMMENTAIRES

Si vous avez 65 ans ou plus et avez eu l'occasion de consulter cette trousse, nous aimerions savoir ce que vous en pensez. Prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires.

Vos commentaires nous aideront à améliorer cette trousse et à la rendre encore plus utile pour vous et pour les autres.

SCANNEZ ICI POUR ACCÉDER AU SONDAGE EN LIGNE

Cette boîte à outils est spécialement conçue en tenant compte des services et programmes disponibles à Restigouche. Si vous souhaitez aider à développer une trousse d'outils similaire pour les résidents de votre communauté, nous vous encourageons à contacter Trauma NB à www.nbtrauma.ca.



Trauma NB

Commission de services régionaux RESTIGOUCHE Regional Service Commission

New Nouveau Brunswick CANADA

RÉSEAU DE SANTÉ vitalité HEALTH NETWORK