

Le Solidaire

BULLETIN D'INFORMATION AUX ÂÎNÉS



ÉDITION BIEN VIEILLIR, EN TOUTE SÉCURITÉ



UNE PRODUCTION DE LA
RÉGIE INTERMUNICIPALE DE POLICE RICHELIEU-SAINT-LAURENT

Bonjour à tous !

C'est avec plaisir que je vous présente l'édition « Bien vieillir, en toute sécurité » de notre bulletin d'information destiné aux personnes âgées. À travers cette nouvelle publication, nous souhaitons vous transmettre des informations utiles qui vous aideront à demeurer actifs, autonomes et en sécurité dans votre quotidien.

Vieillir chez soi est le souhait de nombreuses personnes. C'est aussi un projet qui peut être réalisé avec quelques précautions et un bon soutien. Dans ce numéro, nous vous proposons des conseils pour favoriser votre sécurité à domicile et vous permettre de profiter pleinement de votre milieu de vie et le plus longtemps possible.

Nous abordons également les programmes *Alerte Silver* et *On rentre à la maison*, qui visent à faciliter les recherches lorsqu'une personne âgée en situation de vulnérabilité est portée disparue. Il est important de connaître les ressources et les moyens disponibles, tant pour les personnes concernées que pour leurs proches.

Enfin, puisque les chutes peuvent avoir des conséquences importantes sur l'autonomie et la qualité de vie, nous vous présentons quelques mesures simples pour réduire les risques, à la maison comme à l'extérieur.

Notre objectif est simple : vous accompagner en vous offrant de l'information concrète, pertinente et facile à mettre en pratique.

Bonne lecture et, surtout, prenez soin de vous !

Votre policier sociocommunautaire,

Éric Boulianne

Agent sociocommunautaire, responsable du volet des « aînés »



Vous avez des questions ? Vous voulez planifier une conférence avec moi ?

La façon la plus simple de me contacter :

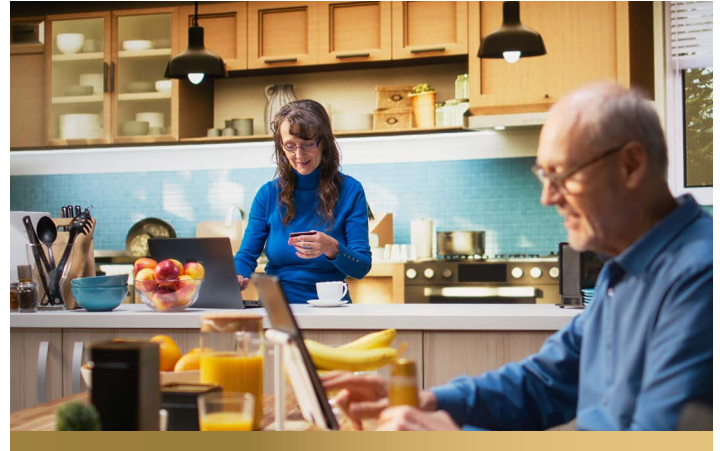
sociocommunautaire@police-rsl.qc.ca

QUELLES SONT LES PLANIFICATIONS À FAIRE POUR DEMEURER DANS SA MAISON LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE ?

Pour vieillir chez vous, vous devez planifier votre avenir dès aujourd'hui afin de pouvoir vivre demain la vie que vous souhaitez. Plus tôt vous commencerez à planifier, plus vous serez en mesure de réagir aux changements qui pourraient surgir tout au long de votre vieillesse, comme les changements dans votre état de santé, votre mobilité et vos liens sociaux. En faisant des choix maintenant, vous pourrez avoir un meilleur contrôle sur votre autonomie, votre qualité de vie et votre dignité.

DOMICILE

Selon votre situation, vous pourriez envisager d'apporter des modifications à votre domicile pour vous faciliter les choses à mesure que vous vieillissez et pour aider à retarder le moment où vous devrez le quitter. Par exemple, vous pourriez choisir d'élargir les cadres de portes pour permettre l'accès avec un déambulateur ou un fauteuil roulant ou encore installer un télesiege, un ascenseur, une main courante, une rampe ou un système d'intervention d'urgence.



- > Connaissez-vous les ressources pour vous aider à entretenir votre domicile ?
- > Devriez-vous déménager dans un domicile plus facile à gérer ou sans escalier ?
- > Quelles sont vos options de logement si votre domicile ne répond plus à vos besoins ?

COLLECTIVITÉ (AMIS, ENTOURAGE)

Le type de collectivité dans laquelle vous vivez peut également avoir une incidence sur votre capacité de vivre de façon autonome. Les collectivités-amies des aînés encouragent les aînés à demeurer actifs. Ils leur permettent également d'avoir accès aux services et au soutien essentiels, notamment des magasins, des fournisseurs de soins de santé et des activités récréatives.



SE DÉPLACER

La capacité de se rendre à des rendez-vous, à des activités récréatives ou au magasin est importante pour demeurer autonome. Pour de nombreuses personnes, cette autonomie exige de pouvoir conduire une automobile. Mais bon nombre de personnes perdent leur capacité de conduire en raison de problèmes médicaux courants en vieillissant. Il est donc important de commencer à réfléchir aux autres moyens de transport disponibles dans votre environnement, comme le transport en commun, les taxis, les services de transport à faible coût ou encore la famille et les amis.

MAINTENIR LES LIENS

Maintenir des liens avec vos amis, votre famille et votre collectivité peut vous procurer des avantages lorsque vous vieillissez. Il existe de nombreuses façons de maintenir ces liens, notamment prendre un café avec des amis, se joindre à des groupes de soutien, participer à des activités récréatives dans votre organisme communautaire pour aînés, prendre des cours d'intérêt général, travailler à temps partiel ou faire du bénévolat dans le cadre d'un programme communautaire.

DEMEURER EN SANTÉ

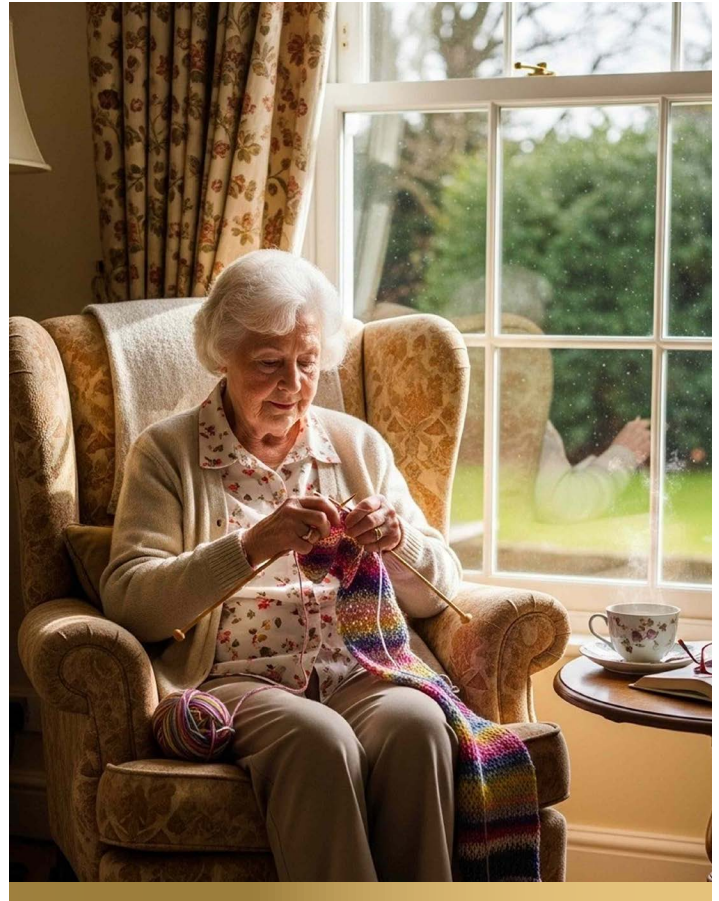
Être actif, bien manger et faire régulièrement de l'exercice peuvent réduire les risques d'avoir des problèmes de santé et augmenter votre niveau d'énergie. Par exemple, faire régulièrement des marches à un rythme modéré est une façon simple, peu coûteuse et très populaire de demeurer physiquement actif. L'exercice peut également vous aider à gérer certaines conditions de santé.

ASSURER UNE STABILITÉ FINANCIÈRE

Planifier en vue des dépenses futures, comprendre ces dépenses et demeurer informé au sujet des sources de revenus disponibles vous aideront à maintenir le niveau de vie que vous souhaitez.

DEMEURER EN SÉCURITÉ ET À L'ABRI DES MAUVAIS TRAITEMENTS

Bien que les personnes de tous âges puissent être victimes de mauvais traitements et de fraude, les aînés y sont particulièrement vulnérables. Il existe plusieurs bonnes sources d'information pour aider les aînés à apprendre à se protéger contre la fraude et les mauvais traitements.



Plus d'infos

Pour en savoir plus, consultez les programmes et services pour les aînés fédéraux ou visitez un Centre de Service Canada. Pour des programmes additionnels, contactez votre province ou territoire gouvernemental.

> Programmes et services pour aînés : [Site Web](#) 

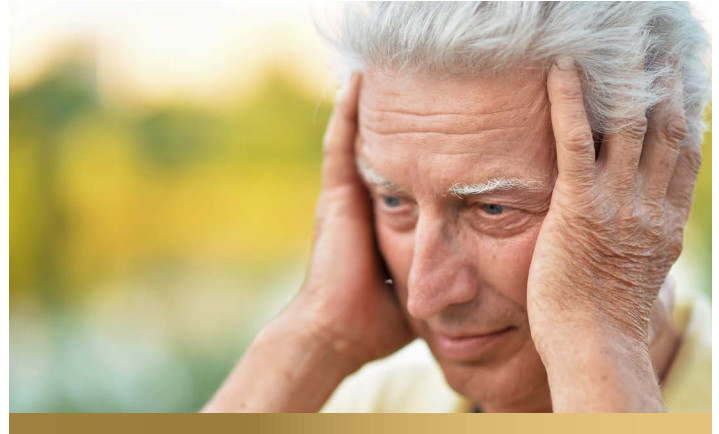
> Ressources provinciales : [Site Web](#) 

Source : Gouvernement du Canada

L'ALERTE SILVER : UN OUTIL ESSENTIEL POUR SOUTENIR LA SÉCURITÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES

Le système *Alerte SILVER* est maintenant déployé à l'échelle provinciale. Depuis février 2026, cette alerte médiatique vise à informer la population de la disparition d'une personne vivant avec des **troubles neurocognitifs majeurs (TNCM)**, tels que l'Alzheimer, lorsque les circonstances font craindre pour sa santé et sa sécurité. Cette alerte vise à localiser rapidement la personne de 65 ans et plus portée disparue. L'alerte SILVER peut être diffusée au moyen des différents médias disponibles, à la discrétion du corps de police.

> Pour en savoir plus : [Site Web](#) 



CRITÈRES DE DIFFUSION

Pour qu'une alerte SILVER soit diffusée dans les médias, l'événement doit répondre à plusieurs critères :

1	<u>Diagnostic de TNCM</u> La personne disparue a reçu un diagnostic de TNCM ou, si elle est âgée d'au moins 65 ans, en présente des symptômes, confirmés par les proches ou la personne proche aidante.
2	<u>Risque imminent pour la vie et la sécurité</u> Il y a un risque imminent pour la vie de la personne disparue en raison, notamment, de sa condition mentale ou physique, des circonstances entourant la disparition ou de conditions météorologiques extrêmes.
3	<u>Utilité de l'alerte</u> La personne demeure introuvable malgré les efforts déployés par le corps de police et ce dernier est convaincu que l'utilisation d'une alerte médiatique constituerait le moyen le plus efficace d'obtenir l'aide de la population pour la retrouver dans les circonstances.
4	<u>Renseignements minimaux sur la personne disparue</u> Il existe suffisamment de renseignements sur la personne disparue (c.-à-d. des renseignements d'identité) et le contexte de sa disparition (y compris le moyen de transport s'il y a lieu, et le dernier endroit où a été vue la personne disparue) pour qu'une diffusion immédiate de ces renseignements au public puisse aider à la retrouver rapidement.

Source : Gouvernement du Québec

LE PROGRAMME POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF



Le programme *On rentre à la maison* été mis sur pied grâce à la collaboration la Société d'Alzheimer des Maskoutains-Vallée des Patriotes et de la Régie intermunicipale de police Richelieu Saint-Laurent.

Il s'adresse aux personnes qui vivent des difficultés d'orientation causées par un trouble neurocognitif et à leurs proches.

Son fonctionnement est simple : en recueillant à l'avance des informations sur les personnes atteintes, les corps policiers sont mieux outillés pour agir en cas de disparition ou de situation d'errance et peuvent porter assistance de façon adaptée à la personne dans le besoin.

> POUR VOUS INSCRIRE OU POUR INSCRIRE L'UN DE VOS PROCHES

Remplissez le [formulaire en ligne](#) ↗

Transmettez-le à : info@alzheimermvp.com ↗

> INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Société Alzheimer Maskoutains-Vallée des Patriotes : [Site Web](#) ↗

DES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES MAUVAISES CHUTES

Chaque année, 1/3 des aînés de 65 ans et plus fait une chute. Plus on vieillit, plus les conséquences peuvent être graves. Parmi les personnes qui font une chute, 4/10 devront être hospitalisées. Sur 6 800 aînés montréalais qui ont été hospitalisés l'an dernier à la suite d'une chute, 275 en sont décédés.

> CHAQUE ANNÉE...

Chez les personnes de 65 ans et plus

1 personne sur 3 fait une chute.

À partir de 85 ans, c'est **1 personne sur 2**.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER DE TOMBER À LA MAISON :

1

**Pour ne pas tomber.
Le matin, se lever
lentement du lit.**



2

**Pour ne pas tomber.
Gestes à poser
à la maison.**

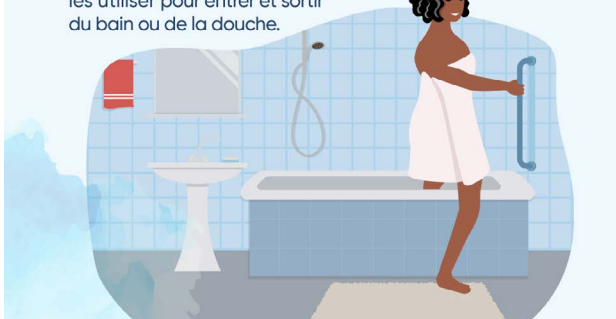
- Toujours garder sur soi un téléphone ou un bouton d'alarme pour demander de l'aide.
- Ne pas laisser des objets par terre dans les couloirs ou les escaliers.
- Avoir un bon éclairage dans les pièces de la maison et dans les escaliers.
- Tenir la rampe ou s'appuyer sur le mur en montant ou en descendant un escalier.
- Porter des souliers à l'intérieur.



3

**Pour ne pas tomber.
Gestes à poser
à la maison.**

- Enlever les tapis ou faire en sorte qu'ils ne glissent pas.
- Essuyer le plancher quand il est mouillé.
- Installer des barres d'appuis et les utiliser pour entrer et sortir du bain ou de la douche.



4

**Pour ne pas tomber.
Gestes à poser
pour ma santé**

- Bouger tous les jours.
- Bien manger.
- Avoir de bonnes habitudes de sommeil.
- Faire examiner sa vue chaque année.
- Vérifier avec un pharmacien si les médicaments qu'on prend peuvent nous faire tomber.



5

**Si vous tombez...
c'est important
d'en parler à
vos proches.**



Ils pourront vous aider à surveiller
les signes d'une possible blessure.

**Lors de votre prochain
rendez-vous, dites à votre médecin
ou professionnel de la santé
que vous êtes tombé.**

6

Pour plus d'information :



Site Web

Une production de la Direction régionale de santé publique
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Mai 2025.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

ENCORE PLUS DE TRUCS POUR ÉVITER LES CHUTES :

- > Choisir des chaussures ajustées
- > Porter des crampons en hiver
- > Utiliser des bâtons de marche, même en ville
- > Sécuriser votre maison
- > Bien connaître ses médicaments
- > Faire vérifier sa vision
- > Savoir comment se relever seul de façon sécuritaire

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal



Facebook.com/policerichelieusaintlaurent

Suivez-nous!



POLICE
RICHELIEU-SAINT-LAURENT



> RESTEZ À L'AFFÛT !

Suivez-nous sur Facebook pour être informé
des dernières nouvelles !

facebook.com/policerichelieusaintlaurent

Le Solidaire

BULLETIN D'INFORMATION AUX ÂÎNÉS



POLICE

RICHELIEU-SAINT-LAURENT

NOUS JOINDRE :

Téléphone sans frais : 1 888 678-7000
Pour toute urgence, composez le 911

police-rsl.qc.ca

333, rue Hertel
Beloeil (Québec) J3G 3N3
Téléphone : 450 536-3333

1578, chemin du Fer-à-Cheval
Sainte-Julie (Québec) J3E 0A2
Téléphone: 450 922-7001