

Favoriser un mode de vie actif malgré différents problèmes de santé : Parlons des programmes *P.I.E.D.*, *Musclez vos méninges*, *Mon arthrite je m'en charge* et *Marche avec bâtons*.

Sophie Laforest, Ph.D.

Professeure département kinésiologie, Université de Montréal, chercheure
IRSPUM,
Directrice scientifique, du CREGÉS, CSSS Cavendish-CAU

Marie-Ève Délichy, B.Sc.

Répondante régionale Prévention des chutes, Montréal,
CREGÉS, CSSS Cavendish-CAU

Annie Geneau, M.Sc.


Coordonnatrice des programmes aînés
YMCA du Parc

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish




Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

Plan de la présentation

1. Introduction
 2. Exemples de programmes développés par l'équipe PPSV au CREGÉS
 3. La prévention des chutes, une priorité d'action pour le Québec
 4. Aspects pratico pratiques
 5. Conclusion
- 

1. Introduction

- Avec l'âge certains problèmes de santé peuvent survenir :
 - Hypertension (45%)
 - Diabète (17%)
 - Arthrite (39%)
 - Asthme (7%)
 - MPOC (8%)
 - Embonpoint ou obésité (8%)
 - Il faut demeurer actif malgré tout.
- 

1. Introduction

- Équipe Promotion Prévention Santé et Vieillesse (PPSV) du CSSS Cavendish-CAU développe des outils adaptés pour encourager la pratique d'activités physiques dans divers contextes :
 - Musclez vos méninges
 - Mon arthrite je m'en charge!
 - Marche avec bâtons



Musclez vos méninges...en rafale !

Quoi?

- Atelier en groupe, 10 X 2 heures

Pourquoi?

- Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés sans problème cognitif

Où?

- Milieux comm., résidences, centres de jour

Par qui?

- Intervenants ou bénévoles

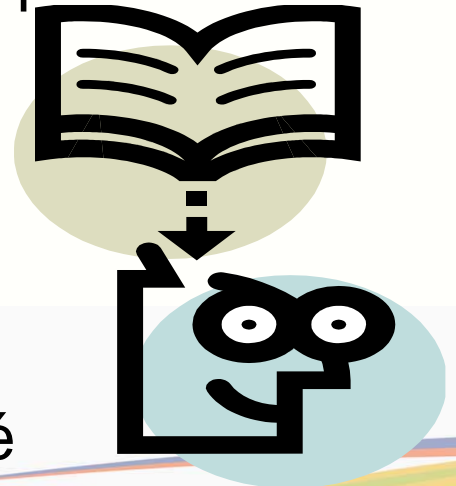
Outils

- Formation d'animateurs
- Guide de pratique

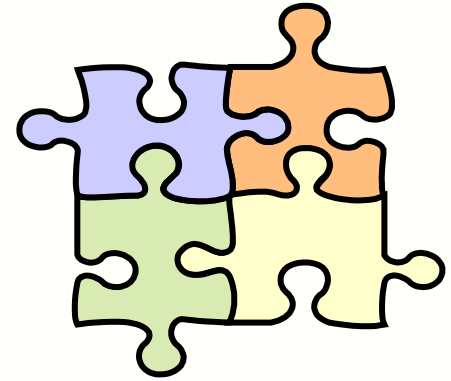


Dix rencontres... en un coup d'œil

1. Tout savoir sur les facultés intellectuelles...ou presque
2. Quand les neurones ont des cheveux gris
3. Bouger pour rester branché
4. La mémoire, plein de bon sens
5. Le bien-être à l'âge mûr: une question d'équilibre
6. Moins de stress, plus d'allégresse
7. De *votre* mémoire à *vos* mémoires
8. La créativité, s'en faire une alliée
9. Bien manger pour mieux penser?
10. Rester engagé, voilà le secret de la vitalité



Composantes



- **Normalisation**

Dédramatiser les petits oublis
Améliorer la confiance en ses facultés intellectuelles

- **Stimulation**

Entraîner les fonctions intellectuelles avec des jeux facilement disponibles

- **Compensation**

Enseigner l'utilisation de stratégies mnémotechniques

- **Promotion**

Promouvoir l'adoption d'habitudes de vie favorables
Stimuler l'utilisation des ressources communautaires

Programme mon arthrite je m'en
charge!

www.monarthrite.ca



Le programme... en bref!

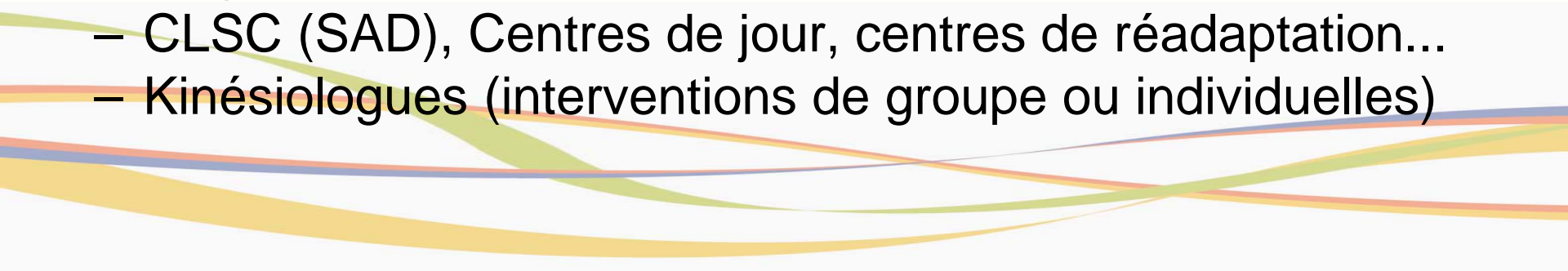
u Pour qui ?

- Aînés arthritiques en perte d'autonomie
- Bonnes capacités apprentissage

u Pourquoi ?

- Favoriser les comportements d'autogestion

u Comment?

- Animation professionnelle
 - 6 rencontres individuelles ~ 60 min (1x/sem ou 1x/2sem)
ou
 - Petits groupes avec suivis (+ de rencontres, rencontres + longues)
 - CLSC (SAD), Centres de jour, centres de réadaptation...
 - Kinésiothérapeutes (interventions de groupe ou individuelles)
- 

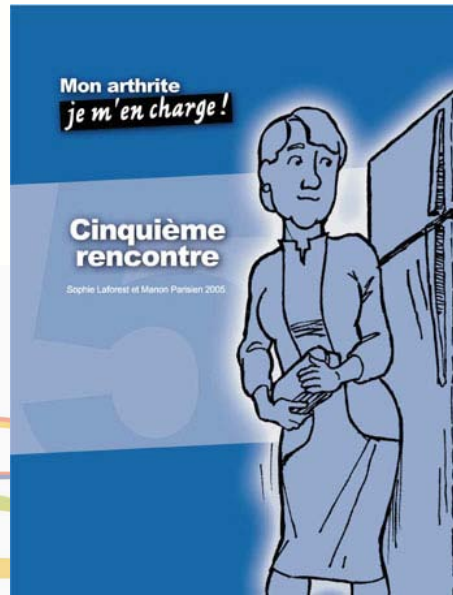
Thèmes abordés

- Expliquer la maladie
- Activité physique, relaxation
- Gérer sa douleur et ses raideurs
- Devenir partenaire avec les intervenants



Thèmes abordés (suite)

- Exprimer ses émotions
- Garder le moral
- Gérer son énergie
- Protéger ses articulations
- Enrichir sa vie sociale



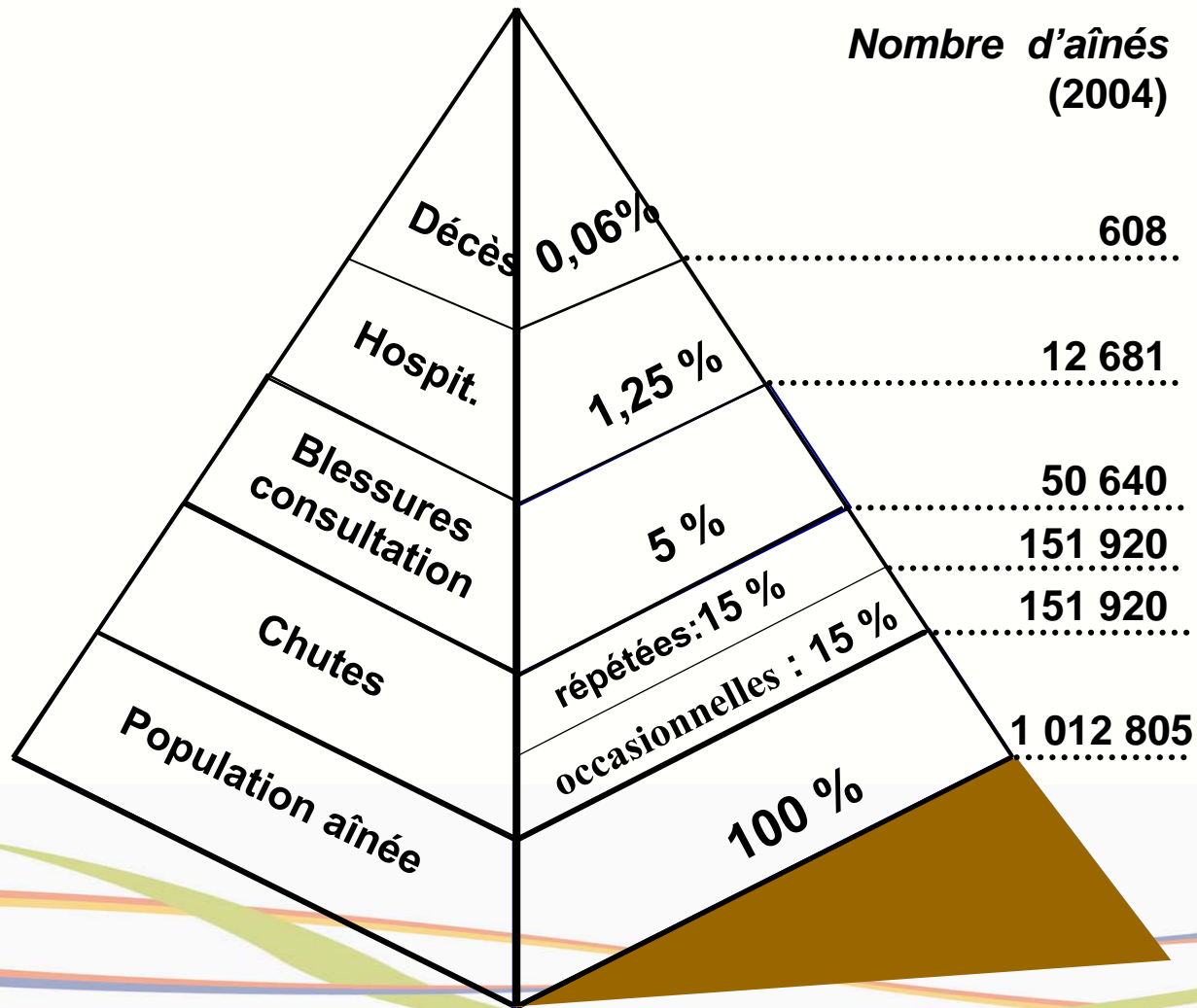
Programme de marche avec bâtons



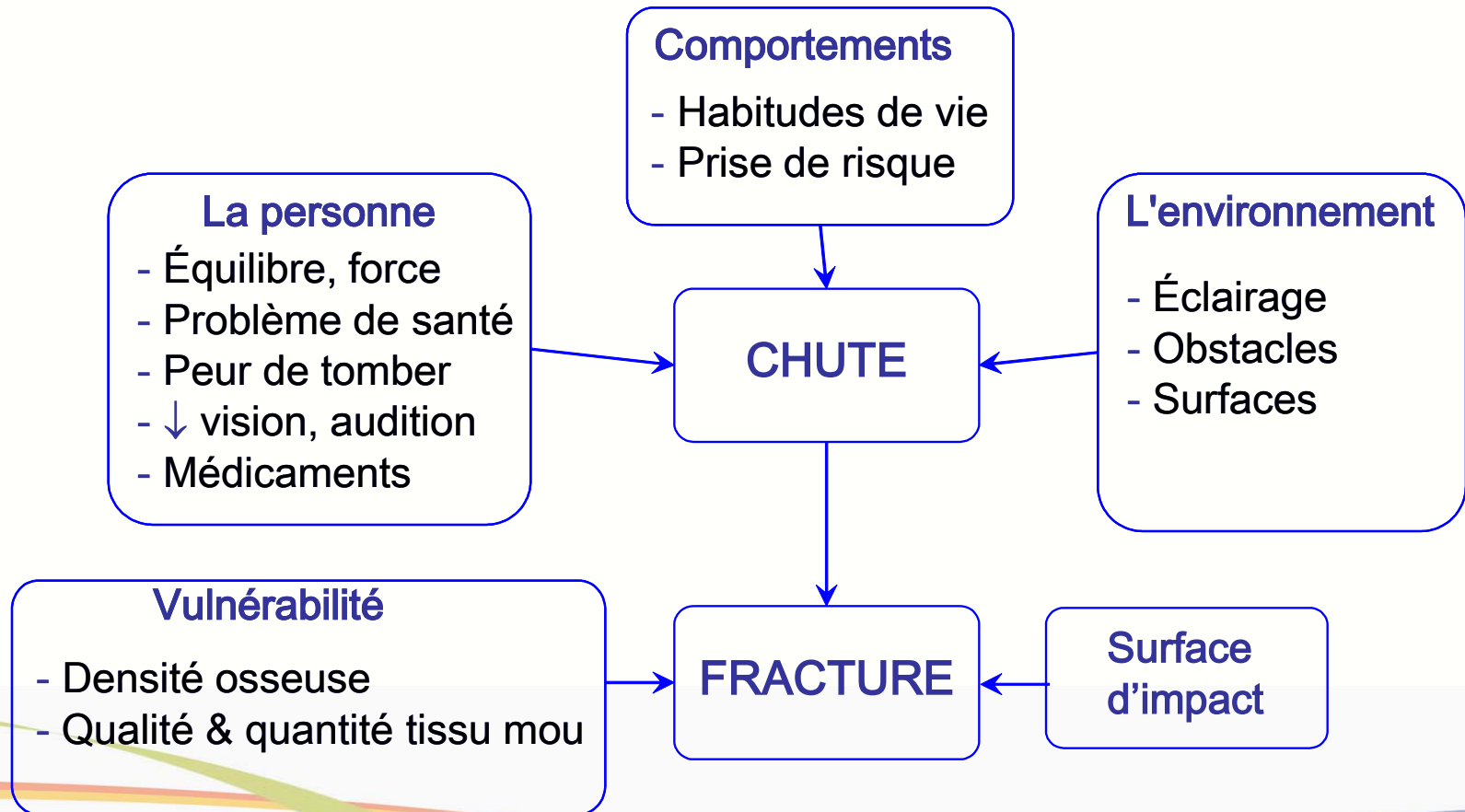
LA PRÉVENTION DES CHUTES, UNE PRIORITÉ D'ACTION POUR LE QUÉBEC



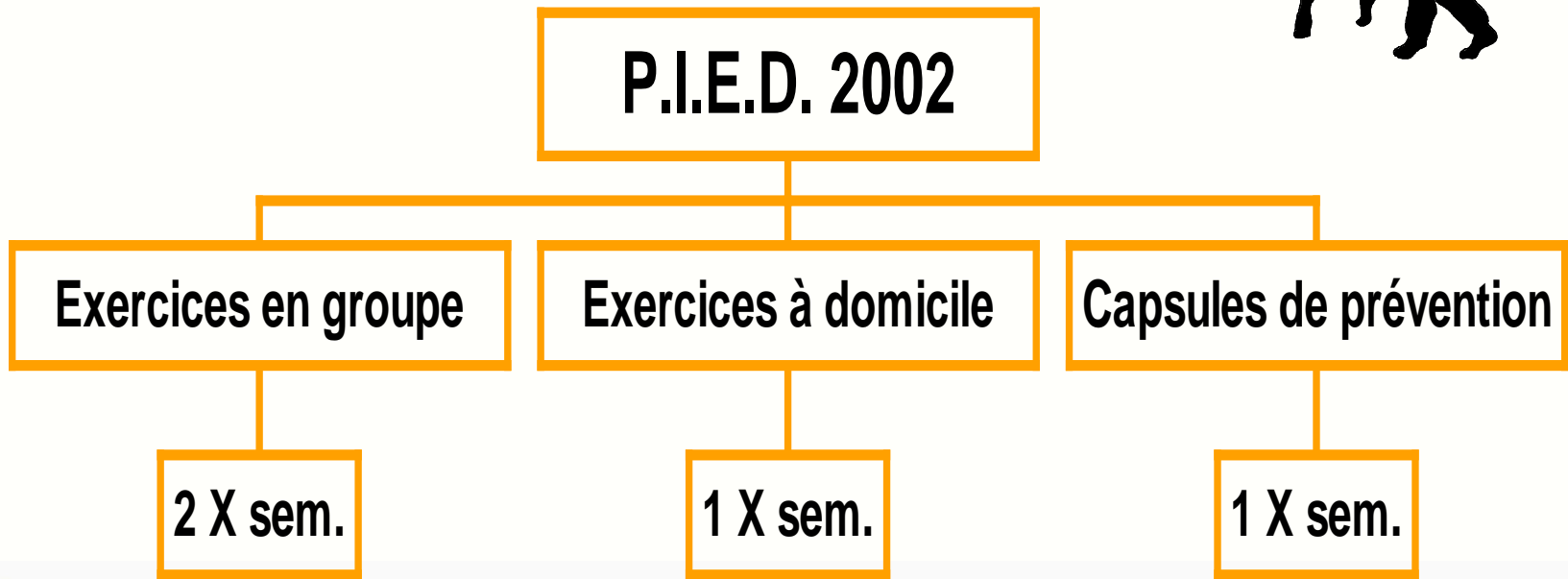
Les chutes et leurs conséquences



Les principaux facteurs de risque de chutes et de fractures



Format P.I.E.D. (édition 2002)



Programme multifactoriel de 12 semaines

Un continuum de services en prévention des chutes

Intervention
multifactorielle
non personnalisée

Interventions
multifactorielles
personnalisées

Soins à domicile

Pratique clinique
préventive

PIED

IMP

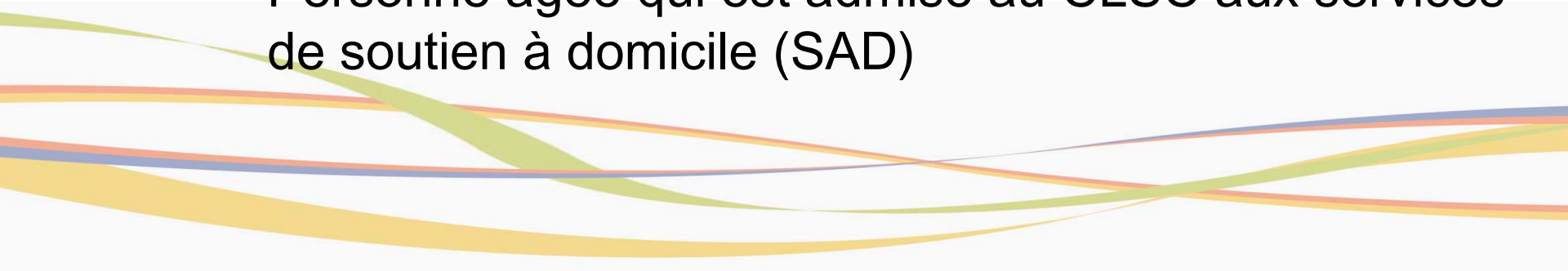
PCP

À risque léger

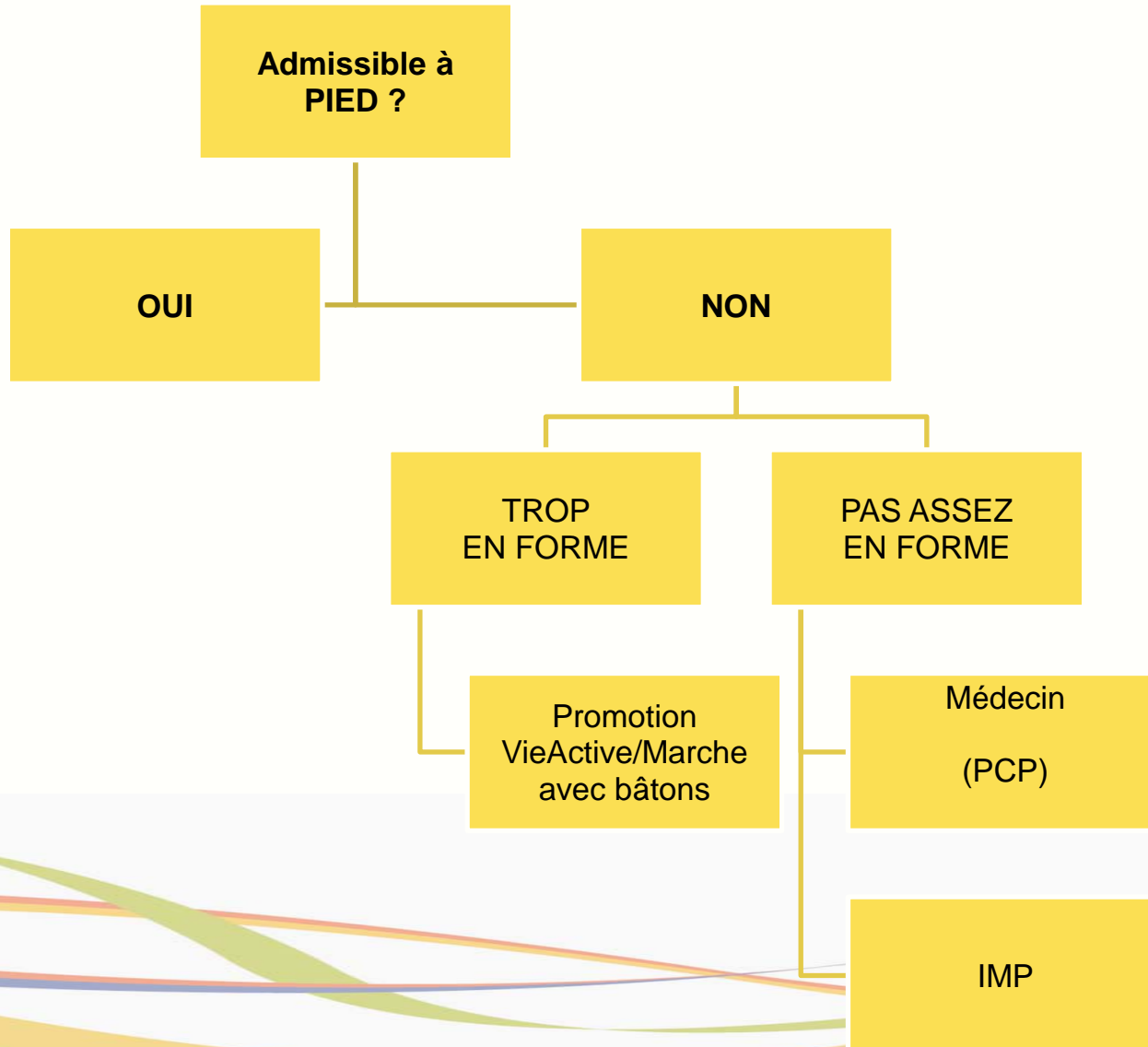


À risque modéré à sévère

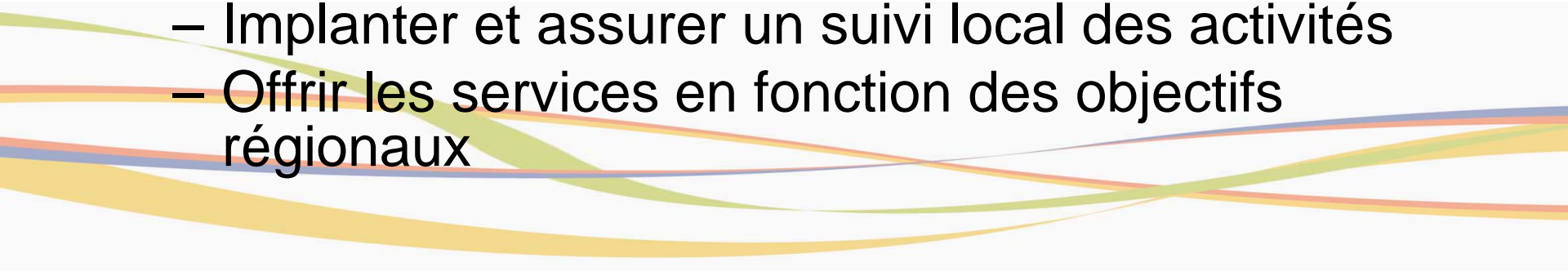
Les portes d'entrée des interventions en prévention des chutes

- ✓ **Ressources communautaires** (CLSC, centres communautaires, CAB)
 - Personne âgée qui a fait une chute ou est préoccupée par les chutes ou son équilibre
 - ✓ **Ressources médicales** (médecins)
 - Personne âgée qui consulte un médecin
 - ✓ **Ressources cliniques** (CLSC)
 - Personne âgée qui est admise au CLSC aux services de soutien à domicile (SAD)
- 


PIED: algorithme décisionnel




Responsabilités et structure

- MSSS
 - Déterminer les orientations en santé et service sociaux
 - Allouer les ressources financières
 - ASSS
 - Mettre en oeuvre du Programme national de santé publique
 - Soutenir les CSSS par une coordination régionale
 - Offrir des formations pour les intervenants
 - CSSS
 - Implanter et assurer un suivi local des activités
 - Offrir les services en fonction des objectifs régionaux
- 

Niveau d'implantation

- Répondants régionaux
 - Différences entre les régions (PIED, IMP)
 - Exemple de Montréal
 - Structure et objectifs DSP-CSSS (3X/an)
 - Partenariat avec organismes communautaires
- 

Étapes d'implantation

- Établir le partenariat
 - Choisir le lieu et l'horaire
 - Promouvoir le programme
 - Recruter les participants
 - Acheter le matériel
 - Animer le programme
 - Évaluer les étapes
- 

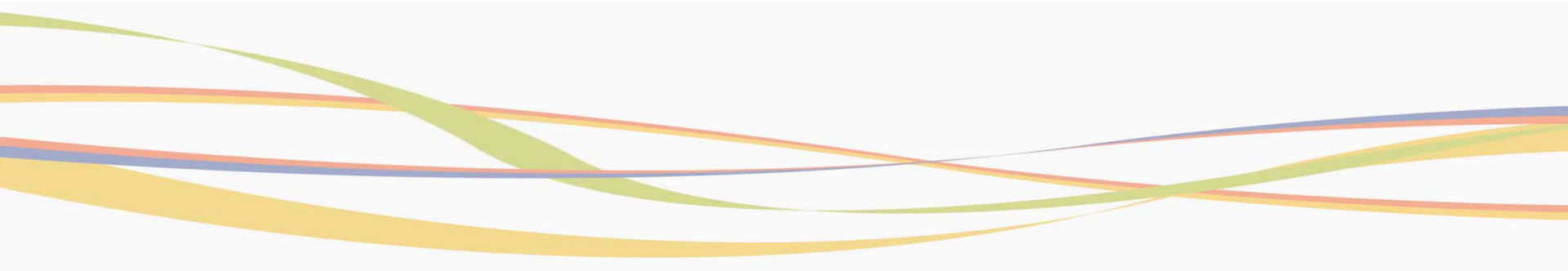
4. Aspects pratico pratiques

- Organisme communautaire
 - YMCA du Parc
 - Kinésiologue : Professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.
 - Lien entre recherche et intervention



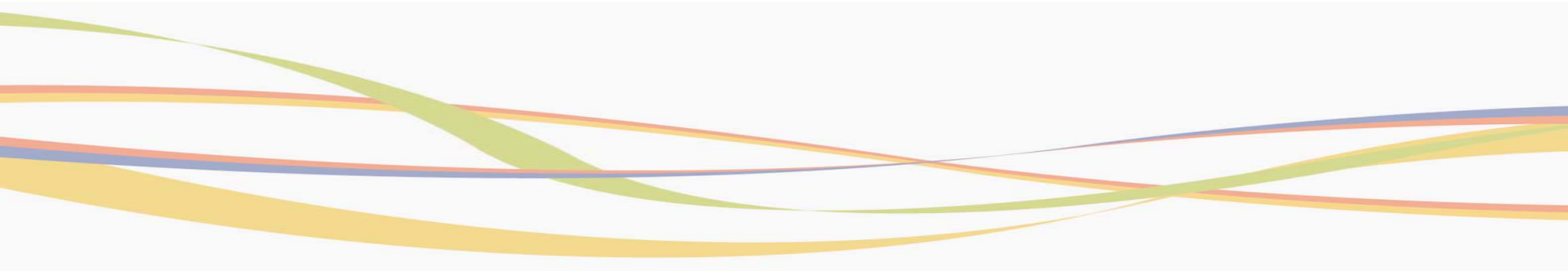
Implantation

- **Implantation : Subventionnée**
 - Programme offert gratuitement dans le cadre subvention du MSSS en collaboration avec les organismes communautaires.
- **Implantation : Non subventionnée**
 - Professionnels/organismes peuvent organiser leurs propres interventions en dehors de la subvention du MSSS.



Milieux de vie

- HLM et résidences
- Opportunité de rejoindre les aînés isolés.
- La participation est un défi.
- Collaboration avec travailleurs de milieux et comités de résidents
- Ouvert à tous



Territoire

- Rejoindre le plus d'aînés que possible
- Différents milieux
- Participation aux 4 ans



Animateur et promotion

- Éducateur physique, kinésiologue, TRP ou ergothérapeute
- Promotion dans différents lieux que fréquentent les aînés.
- Équipe de bénévoles aînés



Facteurs de réussite

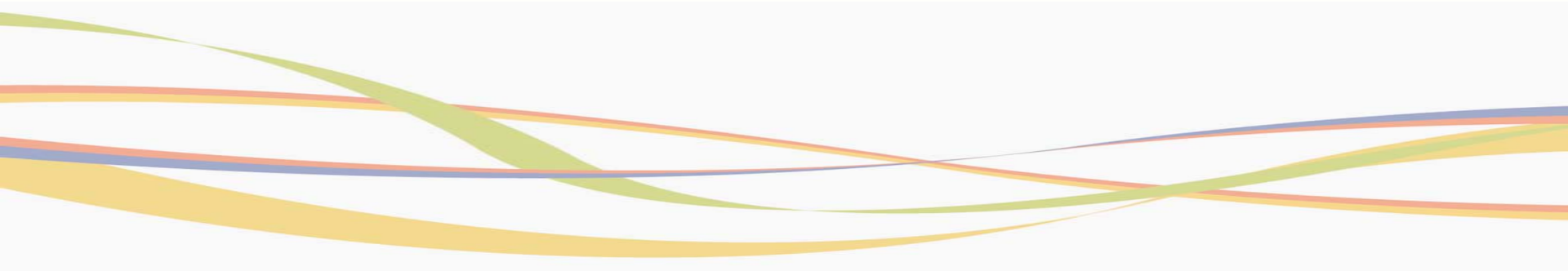
- Partenariat
- Bénévoles aînés
 - animateur



5. Conclusion

- ***Conserver plus longtemps l'autonomie fonctionnelle et allonger, ainsi, l'espérance de vie active, gage de qualité de vie.***

Réf : L'activité physique : Déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus, Avis du comité scientifique de Kino- Québec, Mai 2002.



Merci
de votre attention!

www.creges.ca

[http://www.creges.ca/site/images/stories/BON DE COMMANDE MusclezvosMninges Site Web 28juillet11.pdf](http://www.creges.ca/site/images/stories/BON_DE_COMMANDE_MusclezvosMninges_Site_Web_28juillet11.pdf)

sophie.laforest@umontreal.ca

