

Actions préventives et traitement du déconditionnement (APTD)

BANQUE D'OUTILS

Pour se référer à la page de la prévention du déconditionnement du CISSS :
<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/prevention-du-deconditionnement/>

Sandrine Pepin, assistante en réadaptation, CLSC Lafontaine, CISSS des Laurentides
Juillet 2022

BOUGER

<p>Le Go pour Bouger</p>	<p>5 programmes d'exercices adaptés en fonction de la forme physique de la personne</p>	<p>10 à 15 minutes par bloc</p>	<p>Bloc rouge</p> <p>La personne fait déjà de l'exercice régulièrement et n'utilise pas d'aide technique à la marche (cane ou marchette)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis au sol - Chaise pour appui au besoin 	<p>Vidéos YouTube disponibles pour chaque bloc au : http://move50plus.ca/le-go-pour-bouger</p>
			<p>Bloc orange</p> <p>La personne n'utilise pas d'aide technique à la marche, n'a pas de maladie cardiaque ou pulmonaire connue et n'a pas fait de chute au cours de la dernière année (12 mois)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Poids (petits haltères, boîtes de conserve, bouteilles d'eau) - Mur 	
			<p>Bloc jaune</p> <p>La personne utilise une canne, mais n'a pas besoin d'aide pour monter les escaliers et a fait un maximum d'une chute au cours de la dernière année</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise avec appui-bras solide - Mur 	
			<p>Bloc vert</p> <p>La personne utilise une marchette, un triporteur ou un quadriporteur ou a besoin d'aide pour monter les escaliers ou a fait deux chutes ou plus au cours de la dernière année</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise avec appui-bras solide - Une seconde chaise ou un comptoir 	
			<p>Bloc bleu</p> <p>La personne utilise une marchette, un triporteur, un quadriporteur ou un fauteuil roulant et a besoin d'aide pour se lever</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise avec appui-bras solide - Table d'appoint ou comptoir - Lit 	

Move 50+	<p>Plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéo d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +.</p> <p>Inclus cinq programmes d'exercices en plus d'un outil en ligne permettant de guider le choix du programme</p>	11 séances de 18 à 32 minutes	<p>Sans limites</p> <p>Visite les personnes très actives, qui aiment bouger. Propose des intervalles haute intensité de courtes durées, combinant différents modèles d'entraînement (intervalles, cardiovasculaire, endurance, puissance musculaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis de sol - Serviette - Haltère ou bouteille d'eau (facultatif) 	<p>Vidéos des séances : http://move50plus.ca/cours-sans-limite/</p>
		14 séances de 15 à 35 minutes	<p>Vitalité</p> <p>Constitué de séances d'entraînement mixtes comportant une période d'aérobic continue et modulée ainsi que des exercices de musculation principalement en position debout</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Haltère ou bouteille d'eau - Chaise sans appui-bras - Élastique - Tapis de sol - Serviette 	<p>Vidéos des séances : http://move50plus.ca/cours-vitalite/</p>
		9 séances de 13 à 25 min	<p>En douceur</p> <p>Exercices fluides favorisant la mobilité articulaire, la souplesse, la force et l'endurance musculaire. Exercices tantôt assis, tantôt debout, intégrant la coordination et la respiration. Accessibles pour tous</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise sans appui-bras 	<p>Vidéo des séances : http://move50plus.ca/cours-en-douceur/</p>
		10 séances de 14 à 20 minutes	<p>Posture et stabilité</p> <p>Propose une combinaison variée d'exercices statique et dynamique spécifiques au maintien des qualités physiques nécessaires à l'équilibre et à l'agilité. À faire debout avec appui au besoin et sur une chaise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise avec et sans appui-bras - Mur - Tapis de sol - Serviette - Manche à balai 	<p>Vidéos des séances : http://move50plus.ca/cours-posture-et-stabilite/</p>
		8 séances de 15 à 32 minutes	<p>Sur chaise</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise sans appui-bras - Bande élastique, - Bande de tissu ou ceinture de robe de chambre - Haltère 	<p>Vidéos des séances : http://move50plus.ca/cours-sur-chaise/</p>

Viactive	Programme d'animation de routine d'activité physique	30 min par routine	<p>Routine TAÏ-CHI</p> <p>Les exercices se font dans un état de concentration et de relaxation. La respiration est ralentie pour être en accord avec les mouvements</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise 	<p>Vidéos des séances :</p> <p>https://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive/</p>
			<p>Routine LATINO</p> <p>La danse latine permet d'améliorer la posture, l'équilibre, la coordination et la mémoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Foulard ou un bout de tissu 	
			<p>Routine AU QUOTIDIEN</p> <p>Mouvements fonctionnels généralement faits au quotidien</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Haltère 	
			<p>Routine BUNGEE</p> <p>Les exercices sont faits à l'aide d'un élastique afin d'augmenter l'endurance et la force musculaire. Il est possible de faire les mouvements sans élastique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Élastique 	
			<p>Routine NOSTALGIE</p> <p>Inclus des exercices de musculation et des pas de danse afin de faire travailler davantage le cœur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Haltère (1 livre) 	
	~ 60 min par routine	8 routines d'exercices divers	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise - Poche de sable (jeu de poche) 		
	Groupes d'exercices pouvant être présentés à vos résidents		<p>Mouvement d'entraide de Bellefeuille</p> <p>Adresse : 1020, Jean-Louis, Saint-Jérôme, J5L 1R7 Téléphone : 450 431-5757 Courriel : mouventraide@videotron.ca Horaire : lundi 10h à 11h, mercredi 10h à 11h; Coût : 10\$/année pour la carte de membre</p> <p>Grands-Parents Tendresse Saint-Jérôme</p> <p>Adresse : 374 Laviolette, Saint-Jérôme, J7Y 2S9 Téléphone : 450-436-6664 Courriel : coordo@grandsparentstendresse.org Horaire : Mercredi 10h à 11h</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bouteille d'eau - Vêtements confortables 	<p>https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-et-promotion-de-la-sante/promotion-de-la-sante-chez-les-aines/</p>

			Coût : 10\$/année pour la carte de membre		
Exercices provenant des directives ministérielles	2 programmes d'exercices offerts selon l'utilisation ou non d'une aide à la marche (marchette, canne, déambulateur, etc.)		Programme d'exercices pour usager SANS auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et ses déplacements Inclus sept exercices réalisés pour la plupart en position debout	<ul style="list-style-type: none"> - Chaise sans roulette - Balle molle ou serviette roulée 	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/directives-covid/archives/dgapa-010.pdf
			Programme d'exercices pour usager AVEC auxiliaire de marche ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche Comprend huit exercices réalisés pour la plupart en position assise.		
COGNITIF					
Programme de stimulation cognitive destiné aux personnes âgées			Trois éditions de cahier d'activités variables divisé en quatre semaines d'activités	<ul style="list-style-type: none"> - Crayon à la mine ou stylo - Crayon de couleur 	https://www.ciussmq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif
Mots croisés			Livres de mots croisés : sur Amazon, Renaud Bray, Archambault.	<ul style="list-style-type: none"> - Crayon ou stylo - Tablette 	
Mots cachés			The Word Search (anglais seulement) En ligne et en version imprimable. Plusieurs thèmes disponibles et possible de faire son propre mot croisé Livres de mots cachés Sur Amazon, Renaud Bray, Archambault.		
Mots débrouillés			Livres de mots débrouillés : sur Amazon, Renaud Bray, Archambault.		
Sudoku			Jeux Sudoku : en ligne (anglais seulement)		https://sudoku.game/
Casse-tête			Casse-tête en ligne ou sur Amazon, Renaud-Bray, Indigo		https://jigsawplanet.com/

NUTRITION

Comment prévenir la dénutrition?

Des protéines à chaque repas et collation :

- | | | |
|-----------------------|------------|------------------------|
| - Noix/Beurre de noix | - Œufs | Autres substituts |
| - Viande | - Volaille | Poissons/Fruits de mer |
| - Lait | - Fromage | Yogourt |

Stimuler l'appétit!

- Bouger avant le repas (ex. : faire les séances d'exercices avant le dîner ou le souper)
- Au lieu de trois gros repas : manger plus souvent, en plus petites quantités et à des heures régulières
- Rendre les repas attirants et attrayants

Planifier!

- Cuisiner de plus grandes quantités pour faire des réserves au congélateur ou des conserves
- Faire des provisions de certains aliments protéinés [ex.: noix/beurre de noix, poisson en conserve (thon, sardine, etc.), soupe aux pois/lentilles, fèves au lard, œufs, lait en poudre, etc.]

Chaque bouchée compte!

- Ajouter du thon ou du fromage à un sandwich aux tomates
- Ajouter du lait en poudre aux aliments (ex.: potages, purée de pommes de terre, céréales froides, gruau, recettes de biscuits, smoothies, etc.)
- Cuire le gruau dans du lait au lieu de dans l'eau
- Gratiner les pâtes ou les légumes avec du fromage
- Ajouter des protéines dans les soupes (ex.: poulet, lentilles, bœuf, crevettes, viande à fondue, etc.)
- Consommer le repas principal avant la soupe et les breuvages afin de privilégier les aliments ayant une valeur nutritive plus élevée

SOCIAL

Quatre principes simples pour contribuer à renverser le déconditionnement psychosocial : activités sociales, exercice physique, nouveaux apprentissages, se remémorer des souvenirs positifs (ex. : albums photo)

Certaines recommandations : marcher à l'intérieur de la résidence ou dehors, essayer de nouveaux loisirs, avoir de bonnes habitudes de sommeil, socialiser avec les proches

<p>Livret d'activités de l'Université McGill</p>	<p>Plusieurs activités sont explicites, dont leurs bienfaits, et la façon dont elles peuvent être adaptées</p>	<p>Selon l'activité</p>	<p>Création et artisanat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner - Faire de l'origami - Faire de la pâte à modeler - Créer des bijoux - Tricoter un manchon - Fabriquer une mangeoire à oiseaux - Fabriquer des ornements - Faire un album photo - Faire un album souvenir - Peindre, dessiner ou faire un collage - Colorier pour soulager le stress 	<p>Selon l'activité, le matériel est inscrit en haut de chaque activité</p>	<p>https://www.mcgill.ca/medsim/centre/fr/engagement-communautaire/ateliers-de-formation-sur-la-demence-pour-soutenir-les-proches-aidants/livret-dactivites-pour-les-proches-aidants</p>
			<p>Jeux intellectuels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de cartes - Jeux de société - Mots croisés - Mots cachés - Sudoku - Casse-tête 		
			<p>Activités physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promenade interactive - Exercices sur chaise - Yoga - Méditation - Jeu de poches - Pétanque - Quilles sur table - Planter des fleurs - Jardiner à l'extérieur 		
			<p>Stimuler vos sens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un bouquet de senteurs - Faire un arrangement floral - Fabriquer des maracas - Fabriquer une couverture sensorielle - Fabriquer une guirlande d'agrumes - Fabriquer des ornements à la cannelle - Écouter quelque chose de nouveau 		

Activités ménagères

- Ménage de printemps
- Plier le linge
- Faire une liste d'épicerie

Évènements sociaux

- Journée SPA
- Prendre le thé
- Soirée cinéma
- Aventure virtuelle