

# Programme du maintien de la santé

## *Trucs, conseils et ressources pour les unités de soins en RPA ou RI*

Lorsqu'une personne âgée demeure plusieurs jours sans bouger, son corps perd de la force et de l'endurance. Il se peut également qu'elle devienne plus lente et que sa mémoire devienne moins bonne. C'est ce qu'on appelle le **déconditionnement**. Il devient donc plus difficile pour la personne de réaliser tous ses mouvements et les activités qui lui tiennent à cœur. L'inactivité peut aussi affecter sa santé mentale et son appétit.

***Vous pouvez aider le résident à éviter le déconditionnement!***

*Ce guide a été conçu pour vous aider à l'accompagner afin de:*



Conserver sa  
force physique



Limiter son  
risque de chute



Préserver son  
autonomie



Favoriser sa  
bonne santé



### **Être actif physiquement**

*En étant inactif, on perd des forces rapidement!*

***Suivez ces conseils si c'est sécuritaire pour votre résident***

*(Informez-vous auprès de l'infirmière responsable).*

***Veillez respecter les mesures de distanciation sociale.***

- Si la condition de la personne le permet, encouragez-la à se lever debout à toutes les heures. Sinon, aider-la à changer de positions souvent.
- Accompagnez-la à la marche à l'intérieur 2 fois par jour selon ses capacités. Utilisez la canne ou la marchette si la personne en utilise. (Obtenez l'autorisation d'un membre du personnel à savoir si la personne peut marcher).
- Si la personne ne marche pas, assurez-vous qu'elle soit confortable et occupée dans son fauteuil roulant, afin de diminuer le temps couché. Laissez la personne se déplacer par elle-même en fauteuil roulant, avec ses bras ou ses jambes.
- Faites-la participer à sa routine quotidienne : se laver, s'habiller, manger. Ceci lui permettra de bouger et de conserver ses automatismes.
- Un programme d'exercices général est inclus dans ce document. Demandez à la personne de vous imiter lors des exercices. Faites ces exercices à tous les jours!



## Être actif mentalement

*Le cerveau est un organe essentiel, prenez-en soin!*

- Jouez ensemble à des jeux qui **exercent le cerveau**. Il existe divers jeux adaptés qui stimulent le cerveau : jeux de devinettes, casse-têtes adaptés, jeux de mémoire, etc.
- Discutez avec la personne de sujets qui stimulent son intérêt. Proposez des sujets de conversations en tenant compte **de l'âge et de l'histoire de vie** de la personne. Ceci stimule le cerveau et vous permet de discuter d'un sujet plus positif que du confinement ou de l'actualité.
- Écoutez des séries télévisées de l'époque ou fredonnez les airs d'une chanson de sa jeunesse. Il suffit parfois d'entendre quelques paroles pour réveiller des souvenirs enfouis.
- Veuillez essayer une des activités cognitives suggérées aux dernières pages de ce documents.



## Bien s'hydrater

*Les aînées ressentent moins rapidement la soif avec l'âge  
Il est très important de bien s'hydrater pour maintenir notre santé!*

- Gardez toujours un **verre d'eau à portée de main** de la personne.
- L'eau est le meilleur liquide à boire pour ma santé. Les jus et les boissons gazeuses contiennent trop de sucre. Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, tisane).



## Bien se nourrir

*Le confinement peut faire perdre l'appétit.  
Une mauvaise nutrition peut affaiblir les muscles, affecter la mobilité et la santé.*

- Consommez les trois repas à des **heures régulières**. Si le résident a peu d'appétit, proposez lui 2 ou 3 collations (fromage, lait 3,25 %, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.)
- Offrez des **protéines** à chaque repas (viande, poisson, tofu, lentilles, haricots, noix, etc.).
- Si la personne manque d'appétit, offrez-lui le repas principal avant la soupe ou la salade.
- Mettez sur le plaisir en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table.



## S'occuper et garder le moral

*Maintenir des loisirs et une routine quotidienne.  
Avoir des stratégies de gestion du stress et de l'humeur.*

- Maintenez une **routine stable**. Accompagnez la personne à s'habiller et se laver à tous les jours. Servir les repas à des heures régulières.
- Entretenez des pensées positives.
- Accordez-vous chaque jour un petit plaisir (écoutez ou jouez de la musique, regardez des photos et des souvenirs, lisez un livre, faites des casse-têtes, des dessins, etc.)



## Garder contact

*Le contexte de pandémie peut aussi créer de l'isolement, en plus de générer beaucoup de stress, d'anxiété et même de peur*

- Identifiez les **contacts significatifs** avec qui la personne peut communiquer au besoin.
- Gardez une **liste des numéros importants** près de son téléphone. Programmez les numéros dans leur téléphone au besoin.
- Assistez-la à **contacter leurs proches** par téléphone ou par d'autres moyens technologiques.



## Chercher de l'aide

*Si vous avez un doute sur la santé du résident, demandez de l'aide.*

- Lorsque qu'un résident vous exprime un état de santé qui vous préoccupe, ou qu'il est dans un état inhabituel, transmettez vos observations à la personne responsable du programme et elle pourra demander la consultation d'un professionnel au besoin.
- La responsable de votre milieu de vie est : \_\_\_\_\_





# Être actif physiquement

## Prévenir les chutes

- Si le résident est en perte d'autonomie en raison d'un problème de santé, il est peut-être à risque de chute.
- Voici quelques stratégies pour prévenir les chutes :
  - **Aménagez la chambre** : dégagez les espaces de circulation, retirez les carpettes, désencombrez la pièce.
  - Créez un coin sécuritaire pour faire les exercices. Placez une **chaise avec appui-bras** appuyée contre un mur. Ayez un objet stable pour servir d'appui (table, chaise, marchette) à l'endroit choisi pour les exercices.
  - **Se vêtir adéquatement** : Choisir des chaussures ou pantoufles à semelles antidérapantes. Éviter les robes de chambre, jaquettes ou jupes très longues sur lesquelles le résident pourrait trébucher.
  - **Utilisez l'aide à la marche** recommandée (Canne, marchette, ambulateur)
  - Gardez un **système d'appel d'urgence** à portée de main (bouton d'appel d'urgence ou cordelette, téléphone sans fil, etc.)

## Consignes de sécurité lors des exercices

- Demandez à l'infirmière de l'unité si le résident peut faire des exercices
- Allez-y **lentement**, ne forcez pas les mouvements. Respectez les capacités du résident.
- Gardez les pieds, genoux, hanches et épaules alignés à moins d'une indication contraire.
- **Évitez la douleur. Arrêtez au moindre malaise du résident et passez au prochain exercice.**

## Un niveau d'effort sécuritaire

*La règle d'or... quelle que soit l'activité que vous pratiquez, allez-y à votre propre rythme.*

Votre corps a ses limites; vous devez l'écouter.

**Vous devriez, en tout temps, être en mesure de parler lors des exercices.**

## Programme d'exercices

***Veillez cesser l'exercice s'il cause de la douleur***

***Veillez lire attentivement les consignes de sécurité avant de débuter le programme d'exercices.***

***Demandez au résident de vous imiter lors des exercices. Faites ces exercices à tous les jours!***



### Exercice 1

*Le lever du genou*

- Assis bien droit sur une chaise avec appui-bras.
- Le dos appuyé au dossier
  
- Soulevez une cuisse
- Faites ensuite de l'autre jambe

Répétez **10 fois** pour chaque jambe



### Exercice 2

*Le lever du pied*

- Assis bien droit sur une chaise avec appui-bras.
- Le dos appuyé au dossier
  
- Levez le pied du sol
- Retroussiez les orteils vers vous
- Faites ensuite de l'autre jambe

Répétez **10 fois** pour chaque jambe

### Exercice 3

*Serrer une balle*



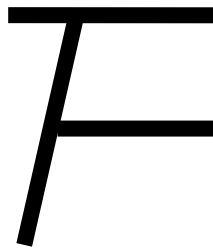
- Prendre une balle ou une serviette roulée dans votre main
- Serrez le plus fort possible

Serrez pendant **5 secondes**

Répétez **10 fois** de chaque main

### Exercice 4

*Se lever et s'asseoir*



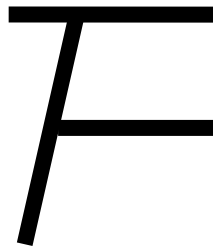
- Assis sur une chaise avec appui-bras
- La chaise doit être bien fixe
- Se placer devant une table pour un appui de sécurité

Pour se lever

- Placez vos mains sur les appui-bras
- Penchez votre corps vers l'avant
- Levez-vous lentement

Pour s'asseoir

- Penchez-vous doucement pour placer les deux mains sur les appui-bras
- Assoyez-vous lentement. Ne vous laissez pas tomber sur la chaise.



Répétez **5 fois** selon vos capacités



## Exercice 5

### *Lever les bras*

- Assis sur une chaise avec appui-bras
- Décoller le dos de la chaise pour se tenir le plus droit possible.
- Joignez les mains ensemble
- Levez les mains le plus haut possible, sans douleur

Assurez-vous de rester le corps et la tête bien droite pendant l'exercice.

Prenez de grandes respirations pendant l'exercice.



Répétez **10 fois selon vos capacités**



## Exercice 6

### *Taper du pied*

- Remontez le pied et les orteils vers vous
- Et ensuite, pointez le pied et les orteils vers l'avant

Vous pouvez faire les deux pieds en même temps.

Vous pouvez aussi faire l'exercice en position couchée.



Répétez **20 fois**





# Être actif mentalement

## Mes intérêts et des intérêts nouveaux!

- Veuillez réfléchir aux activités que le résident apprécie, ou aux loisirs qu'il effectuait dans le passé. Il est peut-être possible de reprendre ces activités ou de les adapter au besoin. Informez le personnel du milieu de vie de ces passions afin de faciliter la communication avec le résident.
- Afin de mieux connaître l'histoire de vie et les moments significatifs dans la vie du résident, vous pouvez écrire les moments significatifs dans un calepin.
- Pour vous aider, il existe des livres spécialement conçus pour cette activité. Ce livre vous offre des conseils de rédaction et des questions pour se remémorer des détails de sa biographie et entamer la rédaction des moments importants dans la vie de la personne.



Le Roman de ma vie N. éd.

De Stéphane Guignier | Geneviève Kuhn

## Exemples d'activités stimulantes pour le cerveau

Réaliser ces activités peut aider à rester actif mentalement. Ces 3 exemples sont de niveau débutant. Chaque personne peut réaliser des activités à son niveau, pour que ce soit à la fois agréable et stimulant.

### Activité 1 : Remue-Méninge

*Tentez de trouver 10 réponses pour chacune des questions suivantes*

- Que peut-on voir à la plage?
- Qu'est-ce qui pousse dans un potager?
- Quels sports peut-on faire en hiver?
- Meubles que l'on peut retrouver dans toutes les maisons?
- Quels instruments de musique ont des cordes ?

### Activité 2 : Trouver les proverbes

- 1) J'en mettrais ma main au \_ \_ \_
- 2) Il pleut à boire \_ \_ \_ \_ \_
- 3) Parler à travers son \_ \_ \_ \_ \_
- 4) Qui va à la chasse perd sa \_ \_ \_ \_ \_
- 5) Je l'ai sur le bout de la \_ \_ \_ \_ \_
- 6) Mieux vaut prévenir que \_ \_ \_ \_ \_
- 7) Après la pluie le beau \_ \_ \_ \_ \_
- 8) Donner sa langue au \_ \_ \_ \_ \_

### Activité 3

**Du plus petit au plus grand** (Placer les items selon leur ordre de grandeur)

- Pomme, ananas, pamplemousse, bleuet  
( \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ )
- Hache, allumette, scie mécanique, ciseaux  
( \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ )
- Chien, gorille, araignée, chat  
( \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ )
- Téléphone, table de travail, stylo, trombone  
( \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ )

## Autres options d'activités



### S'aider par le jeu

Fédération québécoise du loisir en institution.

Disponible au: [www.cdsboutique.com](http://www.cdsboutique.com)



### Antirides pour les neurones (volume 1 et 2)

Disponible au : [www.eugeria.ca](http://www.eugeria.ca)

Également disponible en anglais :

« Spark Your Mind »



### Club de lecture

Vous souvenez-vous des « Veillées du bon vieux temps » avec Ovila Légaré? Êtes-vous capable de turluter comme la Bolduc? « Ça va venir, ça va venir, mais décourageons-nous pas ». Voici une histoire bien de chez nous qui décrit une femme de courage et de passion. Une histoire qui fera rire et chanter vos résidents.

Disponible au: [www.cdsboutique.com](http://www.cdsboutique.com)



### Casse-têtes adaptés - 35 morceaux

Disponible au : [www.eugeria.ca](http://www.eugeria.ca)



## S'occuper et garder le moral

### Tentez de maintenir une routine stable

En cette période de distanciation sociale, nos quotidiens, nos habitudes et nos activités sont chamboulés. Chacun réagit et s'y adapte à sa façon, avec plus ou moins de facilité. Maintenir une routine de vie saine contribue grandement à notre santé.

- Accompagnez la personne à s'habiller et se laver à tous les jours. Servez les repas à des heures régulières.
- Entretenez des pensées positives.
- Accordez-vous chaque jour un petit plaisir (écoutez ou jouez de la musique, regardez des photos et des souvenirs, lisez un livre, faites des casse-têtes, des dessins, etc.)

## Symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD)

### *C'est quoi?*

De façon générale, ce sont des manifestations observables étroitement liées à la démence, potentiellement dangereuses pour la personne ou les autres, générant du stress ou de la frustration. Par exemple, la personne peut effectuer des demandes répétitives; crier ou hurler; blasphémer; errer, déambuler; fouiller et s'emparer des objets des autres; cracher ses médicaments; pincer; griffer; mordre; etc...

### *Comment intervenir?*

**ATTENTION :** N'hésitez pas à demander de l'aide. Ne vous mettez pas en situation dangereuse!

Tentez de chercher et traiter les causes réversibles de ces symptômes et décidez le message caché derrière le comportement manifesté. Il faut considérer tout comportement agité comme étant l'expression d'un besoin physique ou psychologique non comblé ou d'une douleur non soulagée.

- Vérifiez la satisfaction des besoins physiques de base (uriner, boire, manger, marcher, se reposer);
- Discutez de moments de l'histoire de vie de la personne pour détourner son attention
- Changez les idées de la personne en l'amenant vers un loisir qu'elle apprécie