Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Québec

Guide pour le maintien de votre santé

Résumé des livrets

Trucs, conseils et ressources pour les aînés

Si vous restez plusieurs jours sans bouger, vous perdez de la force et de l'endurance. Vous pouvez aussi sentir que vous devenez plus lent et que votre mémoire est moins bonne. C'est ce qui s'appelle le **déconditionnement**. Vous pourriez donc avoir plus de difficulté à réaliser tous vos mouvements et les activités qui vous tiennent à cœur. L'inactivité peut aussi affecter votre santé mentale et votre appétit.

Ayez confiance en vous. Vous pouvez éviter le déconditionnement!

Ce guide a été conçu pour vous aider à:

Conserver votre force physique

Limiter votre risque de chute

Préserver votre autonomie

Favoriser la bonne santé

Prendre soin de vous

Être actif physiquement

En étant inactif, on perd des forces rapidement!
Suivez ces conseils si c'est sécuritaire pour vous. Veuillez respecter les mesures de distanciation sociale.

- **Si vous le pouvez, levez-vous debout** à toutes les heures. Sinon, changez de position souvent.
- Si vous n'avez pas fait de chute depuis 6 mois, **marchez** dans votre appartement 2 fois par jour sur une distance qui vous paraît modérée. Utilisez votre canne ou votre marchette si vous en avez une.
- Un **programme d'exercices** général est inclus dans ce guide. Faites ces exercices à tous les jours!
- Participez aux **activités** de votre milieu, ainsi que celles de votre réseau social.

Être actif mentalement

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

- Jouez à des jeux qui **exercent votre cerveau** de diverses façons: mots cachés, sudokus, devinettes, jeux de mémoire, etc. Vous pouvez faire l'achat d'un livret d'activités écrites.
- Développez un intérêt nouveau! Par exemple, tentez un nouveau passe-temps (dessin, artisanat, peinture, musique, couture, cuisine). Et partagez votre expérience nouvelle avec vos proches! Vous en serez bien gratifié!
- Après avoir lu un livre ou écouté un film, **discutez-en au téléphone** avec un ami! Ceci stimule votre cerveau et vous permet de discuter d'un sujet plus positif que du confinement ou de l'actualité.
- Pour obtenir plus d'information sur les activités de stimulations mentales, veuillez demander à la réception de votre résidence.

Bien se nourrir

Plusieurs facteurs peuvent créer une perte d'appétit. Une mauvaise nutrition peut affaiblir vos os et vos muscles, affecter votre mobilité et votre santé.

- Veuillez réviser le **Guide alimentaire canadien** pour s'assurer d'avoir une bonne nutrition.
- Veuillez **prévoir le menu** à l'avance. Vous aurez donc ce qu'il vous faut pour manger de façon équilibré et diversifiée.
- Consommez vos trois repas à des **heures régulières**. Si vous avez peu d'appétit, veuillez aussi prendre 2 ou 3 collations (fromage, lait 3,25 %, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.)
- Mangez des **protéines** à chaque repas (viande, poisson, tofu, lentilles, haricots, noix, etc.).
- Si vous manquez d'appétit, mangez le repas principal avant la soupe ou la salade.
- Misez sur le plaisir en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table.
- Vous pouvez utiliser une tablette électronique pour socialiser avec vos proches en mangeant!
- Pour obtenir plus d'information sur l'amélioration de votre nutrition, veuillez demander à la réception de votre résidence.

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**.
- 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).
- Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments.
- Installez une **routine** pour vous rappeler de boire. Par exemple, un verre d'eau lors de chaque repas, et un verre d'eau à 10h00 et à 14h00.

S'occuper et garder le moral

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

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter de faire des siestes plus longues ou plus nombreuses qu'à l'habitude.
- Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours. Prenez vos repas à des heures régulières. Tentez de maintenir une **routine** stable.
- Conservez des pensées positives.
- Utilisez des techniques de détente, de distraction ou de méditation.
- 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.)
- Participer aux **activités** de votre milieu, ainsi que celles de votre réseau social. Même si l'activité ne vous attire pas, elle serait certainement très bénéfique! Et peut-être même que l'activité saura vous surprendre!
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent. Le confinement peut avoir un effet sur votre consommation d'alcool et de drogue ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.
- Pour obtenir plus d'information sur les façons de garder le moral, veuillez demander à la réception de votre résidence.

Garder contact

Plusieurs événements de la vie peuvent diminuer les liens que l'on garde avec nos proches, en plus de générer beaucoup d'anxiété, de peine ou même de peur.

- **Contactez vos proches**, amis ou voisins chaque jour. Envoyez-leur un courriel ou une lettre.
- Identifiez des personnes à qui vous **confier en cas de besoin**.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance.
- **Contribuez à l'entraide** et à la solidarité dans votre milieu! Appelez quelqu'un pour l'encourager à bien manger, à bouger davantage ou simplement pour discuter. Aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres!
- Utilisez une tablette électronique pour communiquer plus souvent avec vos proches. Demandez à un proche qu'ils vous assistent en cas de besoin!
- Pour vous informer davantage sur les façons d'améliorer vos relations sociales, veuillez demander à la réception de votre résidence.

Chercher de l'aide

Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les bons moyens.

- Lorsque vous vivez des moments difficiles, utilisez les ressources d'organismes offrant de l'écoute ou du soutien téléphonique ou en ligne. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

Secteur Gatineau	Secteur Hull	Secteur Aylmer
Programme PAVRE	Programme PAVRE	Centre ACCÈS
819-663-3305 poste 206 (Ghislain)	819-778-2900 poste 28	819-684-2242
ou 819 663 3305 poste 222 (Josée)	ou 819-968-8644 (Steve)	

- Soyez à l'écoute des signes de stress, d'anxiété ou de déprime et consultez les services d'un professionnel au besoin. Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation.
  - Info-Social **811 option 2**.
- Si vous avez des questions sur votre consommation d'alcool, de drogue ou sur votre pratique des jeux de hasard et d'argent, n'hésitez pas à en parler à quelqu'un de confiance ou à un professionnel.
  - Aide et référence. Téléphone 24/7: 1 800 265-2626
- Pour une plus grande liste des organismes communautaire d'entraide, veuillez demander à la réception de votre résidence.

Être actif physiquement

Les bénéfices de l'activité physique

- Vous aide à conserver votre masse musculaire et à diminuer les risques de faire des chutes.
- Aide à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et maladies chroniques (y compris les risques associés aux maladies cardiovasculaires)
- Améliore l'humeur et vous aide à préserver votre santé mentale
- Améliore le quotidien et vous redonner de l'énergie

Profitez de chaque occasion pour bouger en pratiquant différentes activités! Dans la mesure du possible, bougez plus souvent et plus longtemps. Rappelez-vous que chaque petit geste compte!

Trucs pour se mettre en action à tous les jours

- Intégrez les activités dans votre horaire de la journée.
  Je ferai mes exercices à ce moment de la journée: _____
- Vous pouvez inscrire vos efforts et vos résultats dans un calendrier. Cette petite action peut grandement vous aider à garder le cap et rester motivé!

- Faites vos activités à distance avec vos amis, au téléphone ou par appel vidéo.
- Bougez avec une autre personne, votre conjoint ou les enfants en les incluant dans vos activités.
- Écrivez un objectif pour la semaine, et placez-le bien en vue!

Activités dans votre milieu

- Marchez régulièrement à l'intérieur. Même si votre pièce est petite, vous pouvez faire des longueurs à la marche.
- Bougez dès que possible. Levez-vous à toutes les heures. Lorsque vous écoutez la télévision, veuillez vous lever, marcher, bouger, ou faire un exercice à toutes les annonces publicitaires.
- Veuillez vérifier les activités offertes par votre milieu de vie. Vous pouvez les noter.
- _____
- _____

Un espace d'exercices sécuritaire

- Créez-vous un espace pour bouger à l'intérieur. Choisissez un espace dédié aux exercices. Placez-y une chaise avec appui-bras et un objet stable devant vous pour servir d'appui (table, chaise). Si vous utilisez une canne ou une marchette, gardez-les près de vous.
- Si nécessaire, demandez à quelqu'un de déplacer des meubles pour libérer plus d'espace.

Consignes de sécurité lors des exercices

- Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités. Il existe plusieurs façons de bouger.
- Allez-y **lentement**, ne forcez pas vos mouvements.
- Respirez profondément.
- Commencez avec quelques répétitions et progressez au fil du temps.
- Gardez une posture bien droite et grande.
- **Arrêtez au moindre malaise.**
- **Évitez la douleur**. Si vous ressentez de la douleur, prenez une pause, révisez les consignes, ajustez votre posture, et tentez de faire l'exercice plus doucement. Si vous ressentez tout de même de la douleur, arrêtez 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.

L'échelle de perception de l'effort (EPE) est présentée dans le tableau à droite.

Elle permet de décrire à quelle intensité vous sentez que votre corps travaille.

Lors des exercices, maintenez le **niveau d'intensité au # 2 ou au #3**, ce qui veut dire que le niveau d'activité physique est facile ou moyen.

EPE	Comment vous vous sentez	Ce que vous êtes en mesure de faire
0,5	Très, très facile	Chanter Vous avez assez de souffre pour chanter.
1	Très facile	
2	Facile	
3	Modéré	Parler Vous avez assez de souffle pour parler ou discuter.
4	Relativement difficile	
5	Difficile	
6		HALETER Il vous est impossible de prononcer plus de 4 à 6 mots sans avoir le souffle court.
7	Très difficile	
8		Il vous est impossible de prononcer plus de 2 ou 3 mots sans avoir le souffle court.
9	Très, très difficile	
10	Maximum	Il vous est impossible de parler.

Programme d'exercices de base

Veuillez cesser l'exercice s'il cause de la douleur, un malaise ou un essoufflement.

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

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
- Retroussez les orteils vers vous
- Faites ensuite de l'autre jambe

Répétez **10 fois** pour chaque jambe

©PHYSIOTEC 1996-2021 – TOUS DROITS RÉSERVÉS

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 appuie-bras
- Penchez votre corps vers l'avant
- Levez-vous lentement

Pour s'asseoir

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

Répétez **5 fois** selon vos capacités

©PHYSIOTEC 1996-2021 – TOUS DROITS RÉSERVÉS

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**

©PHYSIOTEC 1996-2021 – TOUS DROITS RÉSERVÉS

Vidéos et sites web d'activités physiques

www.deconfinementvirtuel.org/sante

Répertoire des sites web qui offrent des vidéos d'exercices pour les aînés au Québec

move50plus.ca

Plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +.

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

5 BLOCS de couleur = 5 programmes d'exercices adaptés en fonction de votre forme physique

Bouger malgré le confinement

blogues.banq.qc.ca/chezmoi/2020/03/29/bouger-malgre-le-confinement

La Bibliothèque et Archives nationales du Québec a créé une page de référence pour inciter les personnes à bouger en temps de confinement. Vous y trouverez de tout: livres, vidéos, musique pour tous les niveaux.

Être actif mentalement

Bonnes habitudes pour un cerveau en santé

- Faire de l'exercice
- Apprendre à gérer son stress
- Bien s'alimenter
- Bien dormir
- Socialiser
- Pratiquer des activités stimulantes intellectuellement
- Prendre vos médicaments adéquatement

Trucs à adopter au quotidien

Prenez votre temps

- Lorsque nous avançons en âge, nos réflexes sont un peu moins vifs.
- Lors d'apprentissage, allez-y à petites doses (15 minutes à la fois).
- Faites répéter l'information que vous n'avez pas bien compris.
- Prenez des notes.

Faites des associations

- Pour vous aider à vous rappeler des choses importantes ou des noms, associez une information nouvelle à ce que vous savez déjà.

Soyez attentif

- Lorsque nous avançons en âge, nous sommes plus facilement distraits, et nous avons plus de difficulté à nous concentrer et à faire plus d'une chose à la fois.
- Adaptez votre routine de façon à accomplir les activités plus exigeantes en début de journée.
- Adopter un environnement calme
- Évitez deux tâches à la fois (Ex: parler et faire le repas)
- Portez vos appareils auditifs et vos lunettes

Mes intérêts et des intérêts nouveaux!

Veuillez réfléchir à **ce qui vous intéresse**, ou aux **loisirs** que vous aviez par le passé. Il est peut-être possible de reprendre ces activités ou de les adapter pour que vous puissiez les faire dans votre logis.

- _____
- _____
- _____
- _____

Les activités à faire à l'intérieur sont nombreuses: dessin, mandala, casses-têtes, artisanat, peinture, albums photos, "scrapbooking", écriture, lecture, couture, cuisine, tricot, menuiserie, gravure, sculpture, poésie, écouter de la musique, jouer de la musique, méditation, chanter, conception de cosmétiques ou de sels de bains, cours et ateliers en ligne, apprentissages, expositions de musés en ligne, etc.

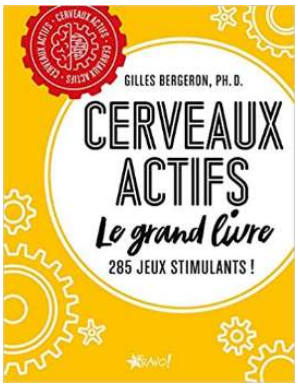
- Veuillez vous réserver un **moment dans la journée** pour ces activités: _____

Partage de mes intérêts et de mes opinions avec mes proches

Vous pouvez partager ces intérêts avec votre famille et amis, soit par téléphone ou par les réseaux sociaux. Vous pouvez même leur envoyer le résultat de votre travail par la poste!

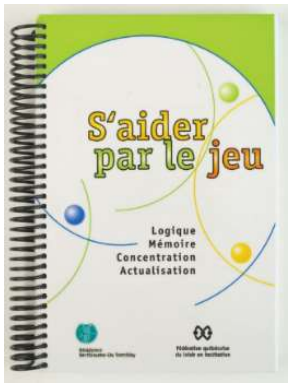
Livres et cahiers d'activités

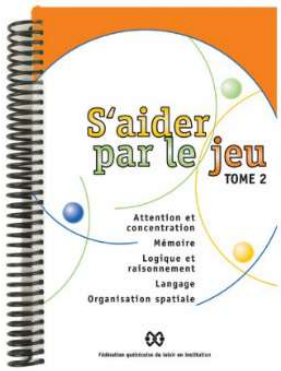
Dans les librairies et les marchands sur le web, vous pouvez y trouver de nombreux livres de loisirs et de jeux stimulants pour le cerveau. Nous vous nommons quelques exemples, mais vous pouvez certainement en choisir bien d'autres!



Cerveaux actifs - Le grand livre: 285 jeux stimulants!

Auteur : Gilles Bergeron, Ph. D.





S'aider par le jeu (tome 1 et 2)

Fédération québécoise du loisir en institution.
Disponible au: www.cdsboutique.com

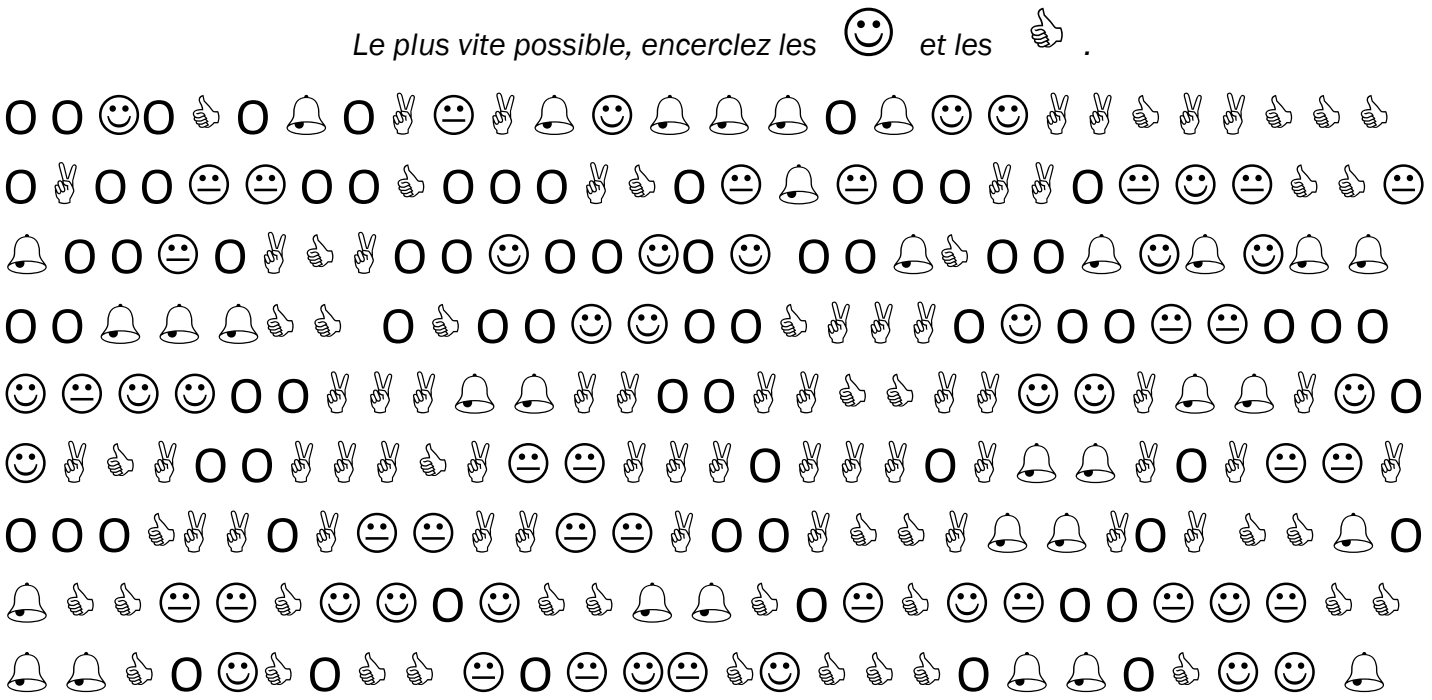
Exemples d'activités stimulantes pour le cerveau

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 (de débutant à expert), pour que ce soit à la fois agréable et stimulant.

Activité 1

Travaillez votre attention

Le plus vite possible, encerclez les ☺ *et les* 👍 *.*



Combien en comptez-vous_____ Temps : _____

Activité 2

Introduction au Sudoku

Vous devez placer les chiffres de 1 à 4 sans répétition, sur chaque colonne, sur chaque ligne et dans chaque région.

3		4	
	1		2
	4		3
2		1	

Activité 3

Au tour du monde

Trouvez des mots qui commencent par ces lettres: des aliments, des prénoms et des noms de pays.

	Aliment	Prénom	Pays
A			
D			
F			
C			
S			
G			
E			

Défi : Répétez l'exercice pour chacune des lettres de l'alphabet !

Sites web

www.deconfinementvirtuel.org

Ce site web contient une variété exceptionnelle d'activités de toute sorte pour s'occuper et rester actif mentalement. Il vous permettra de d'explorer vos intérêts!

Québec

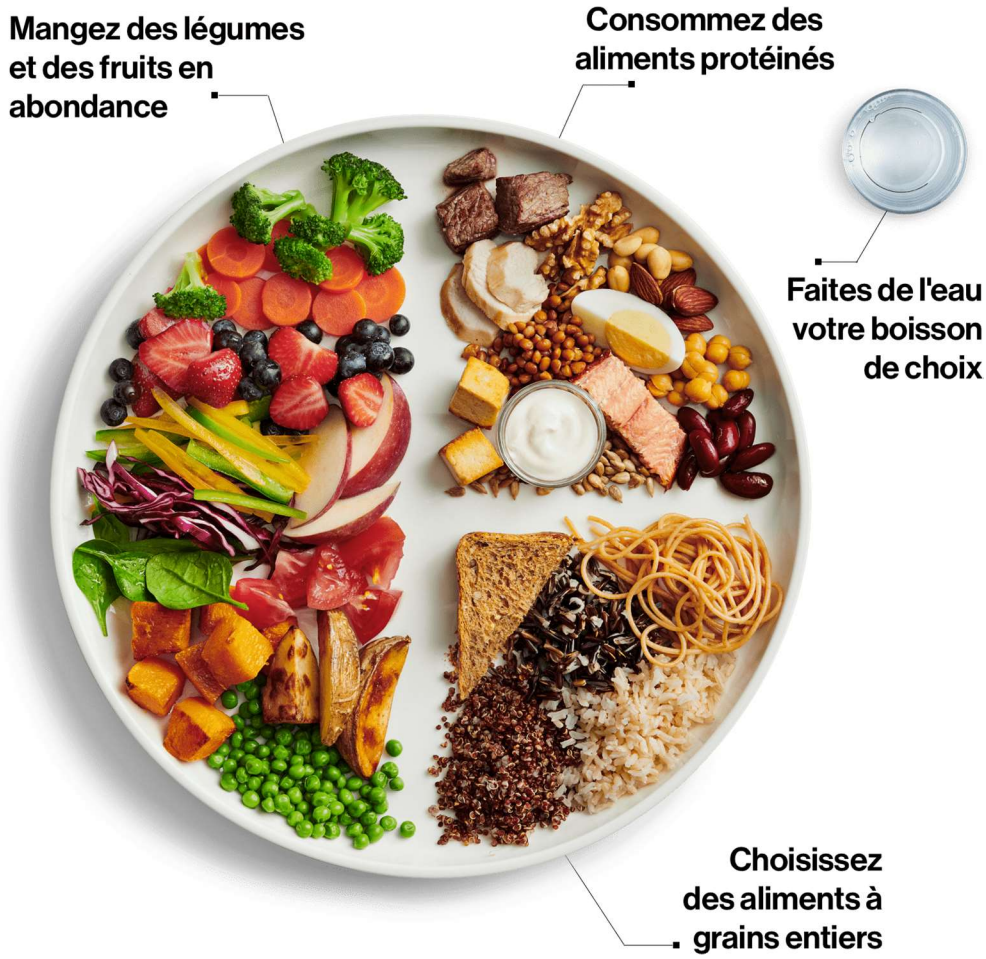
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

ciusssmcq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif

Très grands nombre de livrets d'activités cognitives téléchargeable gratuitement.

Bien se nourrir

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours: **Canada.ca/GuideAlimentaire**



Les protéines

Les protéines sont importantes pour vos muscles et votre squelette. Consommez des protéines à chaque repas pour mieux vous protéger contre les chutes, leurs conséquences et limiter les risques de plaies. Vous pouvez les incorporer de diverses façons dans les repas ou les collations.

- Lait ou lait au chocolat
- Œufs
- Yogourt
- Noix ou beurre de noix
- Fromage
- Légumineuses (pois, lentilles, haricots, hummus)
- Viandes, volailles
- Poissons et fruits de mer
- Tofu et produits de soja

Vous manquez d'appétit?

- Consommez vos trois repas à des heures régulières. Si vous avez peu d'appétit, veuillez aussi prendre 2 ou 3 collations (fromage, lait 3,25 %, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.)
- Mangez votre repas principal avant votre salade ou votre soupe.
- Misez sur le plaisir en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table. Vous pouvez même manger en compagnie de vos proches par appel vidéo! (skype, messenger, etc.)
- Mangez des aliments que vous aimez et faciles à préparer.
- Mettez de la couleur dans votre assiette : un beau plat, c'est toujours plus appétissant!

Êtes-vous à risque de malnutrition?

Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans avoir essayé de perdre ce poids?

Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude?

Si vous répondez oui à ces deux questions, vous êtes à risque de **malnutrition**, c'est-à-dire de perdre votre masse musculaire, vos forces et votre autonomie. Les conseils offerts dans ce guide sont d'autant plus importants pour vous.

- Choisissez des collations riches en protéines. (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.)
- Choisissez des desserts riches en calories. (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.)
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières.
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments.
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments

Ressources alimentaires dans votre communauté

Regroupement des popotes roulantes

Popote Roulante de l'Outaouais

Pour offrir des repas chauds livrés à domicile aux personnes âgées, malades ou incapables de subvenir à leurs besoins alimentaires.

Secteur Gatineau: 819 568-0747
Secteur Hull: 819 778-2900 poste 23
Secteur Aylmer: 819 664-2529
Secteur Buckingham: 819 281-4343

Bien s'hydrater

De l'eau

L'eau est le meilleur liquide à boire pour ma santé. Les jus et les boissons gazeuses contiennent trop de sucre donc ne devraient être consommées qu'à l'occasion.

Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane).

J'oublie de boire de l'eau!

- Voici une routine pour vous hydrater. Vous pouvez la modifier pour qu'elle vous convienne. Veuillez vous mettre une alarme ou un rappel visuel à l'heure que vous aurez choisi.
    - 1 verre au déjeuner
    - 1 verre à 10h00
    - 1 verre au dîner
    - 1 verre à 15h00
    - 1 verre au souper

Je garde toujours un verre d'eau ou un thermos d'eau glacée à portée de la main.

S'occuper et garder le moral

Tentez de maintenir une routine stable

Suite à divers événement de la vie, notre quotidien, habitudes ou activités peuvent être bouleversés. Chacun réagit et s'y adapte à sa façon, avec plus ou moins de facilité. Établir une routine de vie permet de **retrouver graduellement l'intérêt et le contrôle** dans votre participation à vos activités.

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter de faire des siestes plus longues ou plus nombreuses qu'à l'habitude.
- Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours. Prenez vos repas à des heures régulières. Tentez de maintenir une **routine stable**.
- Réservez-vous un moment à chaque jour pour les **activités les plus importantes** pour vous.
- Réservez un **court** moment à chaque jour pour régler les problèmes **qui vous causent du stress**.
- 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.)
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent. Le confinement peut avoir un effet sur votre consommation.
    - Alcool: aide et référence 811 option 2
    - Drogue: aide et référence 1 800 265-2626
    - Jeu: aide et référence 1 800 461-0140

Activités dans votre milieu

Participer à des activités planifiées dans votre milieu aide grandement à s'investir dans une routine. Même si l'activité ne vous attire pas, elle serait certainement très bénéfique! Et peut-être même que l'activité saura vous surprendre!

Veuillez réviser la programmation de votre résidence, et noter celles qui vous attirent le plus:

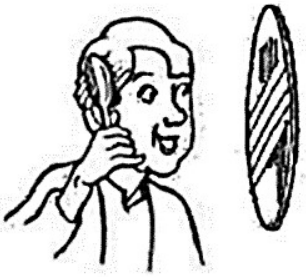
- _____
- _____

Mon moral, je m'en charge!

☐ A chaque soir, vous pensez à quelque chose qui a bien été dans la journée.

☐ Vous faites des projets.

☐ Vous bougez à chaque jour.



☐ Vous soignez votre apparence.

☐ À chaque jour, vous vous réservez des petits plaisirs.

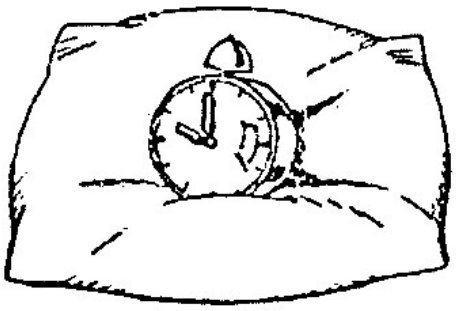
☐ Vous vous parlez!

☐ Vous célébrez vos réussites.

Mon sommeil, je m'en charge!

Quels trucs utilisez-vous pour mieux dormir?

☐ Vous avez développé une routine avant d'aller au lit.



☐ Si la douleur vous empêche de dormir, vous prenez vos médicaments contre la douleur au coucher.

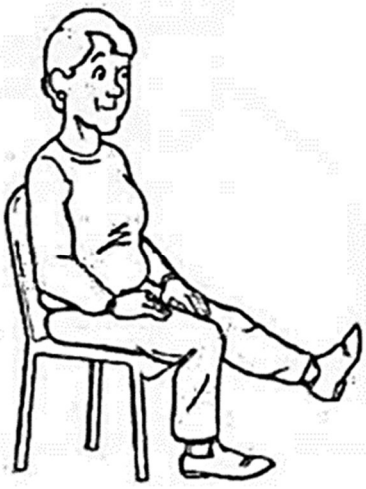
☐ Vous utilisez vos techniques de distraction au lit.

☐ Vous attendez jusqu'à ce que vous soyez vraiment fatigué avant de vous coucher.

☐ Vous évitez de faire des siestes l'après-midi, vous préférez un court repos dans un fauteuil.

☐ Vous avez remplacé votre café et votre thé du souper par de la tisane ou du décaféiné.

☐ Vous avez organisé votre chambre le plus confortablement possible.



☐ Vous faites de l'exercice durant la journée.

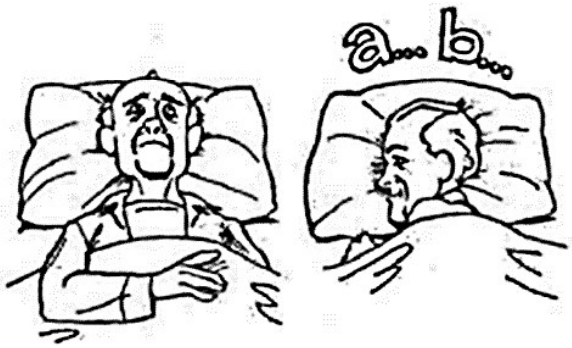
Les techniques de distraction

C'est quoi une technique de distraction?

- Le truc est de se concentrer sur quelque chose à la place de pensées anxieuses.

Comment faire?

- Nommez une fleur ou un oiseau pour chaque pas que vous faites.
- Nommez un objet pour chaque lettre de l'alphabet.
- Rappelez-vous les paroles d'une vieille chanson.
- Récitez une prière.
- Comptez par trois jusqu'à mille ou comptez à reculons, par deux.

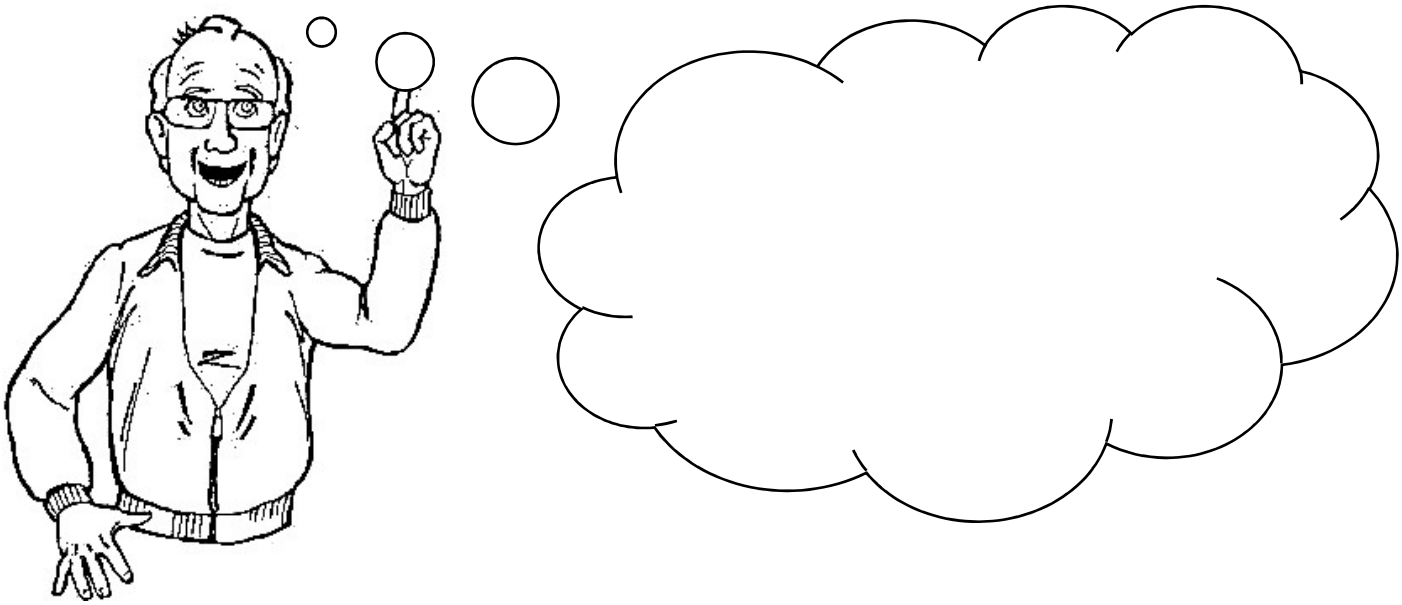


Quand utiliser les techniques de distraction?

- Pour chasser les idées noires.
- Pour aider à s'endormir.
- Pour diminuer la douleur pendant les activités de courte durée qui provoquent des douleurs.

Je garde une pensée positive!

- Vous pouvez écrire la pensée positive du jour et l'afficher dans votre demeure!



Je choisis mon objectif

Veuillez encercler ou cocher les actions que vous voulez ajouter dans votre routine quotidienne. Vous pouvez aussi écrire ces actions à un endroit bien visible, comme sur votre calendrier ou au à côté de votre lit, afin de garder bien en tête ces belles action positives pour votre santé.

Ressources sur le web pour votre moral

Québec

quebec.ca/allermieux

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle.

DV AÎNÉS
DÉCONFINEMENT VIRTUEL POUR AÎNÉS

www.deconfinementvirtuel.org/sante

Répertoire des sites web qui offrent des séances de méditation guidées en français.

Garder contact

Mes relations avec les autres, je m'en charge!

Parler à quelqu'un chaque jour

- Quelles sont les personnes que vous faites confiance. Les personnes que vous pouvez vous confier en cas de problème: _____
- Quelles sont les personnes qui vous font du bien: _____
- Appelez ou écrivez à une de ces personnes **à chaque jour.**
    - N'attendez pas que les gens vous appellent. Prenez l'initiative de prendre des nouvelles ou de discuter avec eux. Entretenir et solidifier ces liens vous feront du bien!
- Au besoin, renseignez-vous sur les ressources de votre communauté, comme les lignes d'écoute téléphonique et les **organismes communautaires**.

Avoir une relation positive avec mes proches

- Vous posez des questions aux gens, vous les écoutez.
- Vous **parlez des efforts** que vous faites pour vous maintenir en santé.
- Vous **exprimez vos émotions** et essayez de trouver des solutions.
- Dans chaque discussion, vous parlez d'au moins un **sujet positif**.
- Vous **oubliez vos malentendus**, vous voyez vos relations avec un œil nouveau.

Utilisez la technologie

- Vous pouvez utiliser une **tablette électronique** ou un ordinateur pour communiquer plus souvent avec vos proches. Demandez de l'aide en cas de besoin!
    - **Instructions** simples pour utiliser **l'ordinateur ou le iPad** pour communiquer avec ses proches: www.deconfinementvirtuel.org/ressources

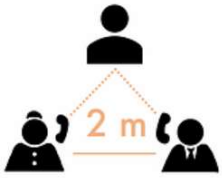
Lignes téléphoniques d'écoute entraide

- Quelques sites web ont développé des outils qui peuvent aider à améliorer ou à étendre vos contacts sociaux:

LES PETITS FRÈRES | La grande famille des personnes âgées seules

Les petits frères
1-877-805-1955

L'Organisme Les Petits Frères a mis en place une escouade téléphonique afin de venir en aide aux personnes âgées isolées. Cette ligne de soutien est offerte aux personnes de 75 ans et plus. Les bénévoles vous appelleront à raison de deux fois par semaine pendant toute la durée de la crise.



LA DISTANCIATION SOCIALE AU BOUT DU Fil !

La distanciation sociale au bout du fil
514-700-8211

Ce programme, mis sur pied par des étudiants de Sherbrooke, consiste à jumeler des personnes âgées à des étudiants en psychologie et en médecine. Des appels se font à raison de une à quatre fois par semaines.

Chercher de l'aide

Lignes téléphoniques d'écoute

Secteur Gatineau (programme PAVRE):
819-663-3305 poste 206 (Ghislain)
ou 819 663 3305 poste 222 (Josée)

Secteur Hull (programme PAVRE):
819-778-2900 poste 28
ou 819-968-8644 (Steve)

Secteur Aylmer (Centre ACCÈS):
819-684-2242

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Québec

Service de consultation téléphonique psychosociale
Info-Social **811**
1 866 277-3553

tel-écoute tel-aînés
1 800 567-9699

Tel-Aînés offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels pour aider les personnes de 60 ans et plus à rompre l'isolement et à exprimer leurs émotions.

La ligne 1-888-489-2287
Aide Abus Ainés
1 888 489-2287

La Ligne AAA vous offre un service confidentiel, bilingue et gratuit de 8h00 à 20h00, 7 jours par semaine.

Entraide-Deuil de l'Outaouais
819 770-4814

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
OUTAOUAIS
INFO-AIDANT
1 855 852-7784
LAPPUI.ORG

suicide.ca

Diminuer la détresse des Québécois grâce à un service numérique accessible, sécuritaire et rassurant.

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Québec

Alcool, aide et référence: 811 option 2
Drogue, aide et référence: 1 800 265-2626
Jeu de hasard, aide et référence: 1 800 461-0140

Autres ressources utiles

Québec

Information sur la COVID-19

1 877 644-4545

Ce numéro offre des services et recommandations aux personnes qui présentent des signes ou symptômes de la COVID-19 ou qui ont des questions par rapport à la pandémie.

fadoq

Fédération de l'Âge d'or du Québec (FADOQ)

1 800 828-3344

www.fadoq.ca/outaouais

La FADOQ a créé une page-ressource pour vous accompagner. Vous y trouverez entre autres des informations sur la nourriture, le logement, la fraude, la santé mentale ainsi qu'un répertoire téléphonique pour les services d'aide.

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Québec

Résumé des organismes communautaires pour soutien aux aînés à Gatineau

cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2016/12/Liste-organismes-communautaires-aînés.pdf

Conçu pour vous, par le CISSS de l'Outaouais.