

Déconditionnement

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

**Ce cahier s'adresse à tout intervenant qui
soutient les aînés et à leurs proches.**

Déconditionnement

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

Le risque de déconditionnement chez les personnes âgées est important. En cohérence avec les *Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne âgée en contexte de pandémie* du ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), le présent document propose aux intervenants offrant des services à une clientèle âgée de l'information et des outils concernant la prévention du déconditionnement chez la personne âgée.

Le contenu proposé est abrégé et conçu de façon à ce que tout intervenant, de toute profession et secteur d'activités, puisse s'y référer. Ce document peut être utilisé en tout ou en partie selon les besoins.

La **première section** comprend des fiches synthèses à l'intention des intervenants concernant les thématiques suivantes :

- Page 4 Impacts du déconditionnement chez la personne âgée
- Page 5 Prévention du déconditionnement
- Page 8 Obstacles et motivation de la personne âgée à rester active
- Page 9 Intégrer la prévention du déconditionnement dans un milieu en éclosion

Le contenu de ces fiches n'est pas exhaustif. Pour plus de détails, il est possible de consulter les directives du MSSS à l'adresse suivante :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/directives-covid-19/>

La **seconde section** présente le cahier ***Restez actif physiquement et mentalement!*** pouvant être remis aux personnes âgées pour la prévention du déconditionnement.

Première section — Fiches synthèses pour les intervenants

Cette section propose des fiches synthèses concernant le déconditionnement de la personne âgée.

Vous y retrouverez les fiches suivantes :

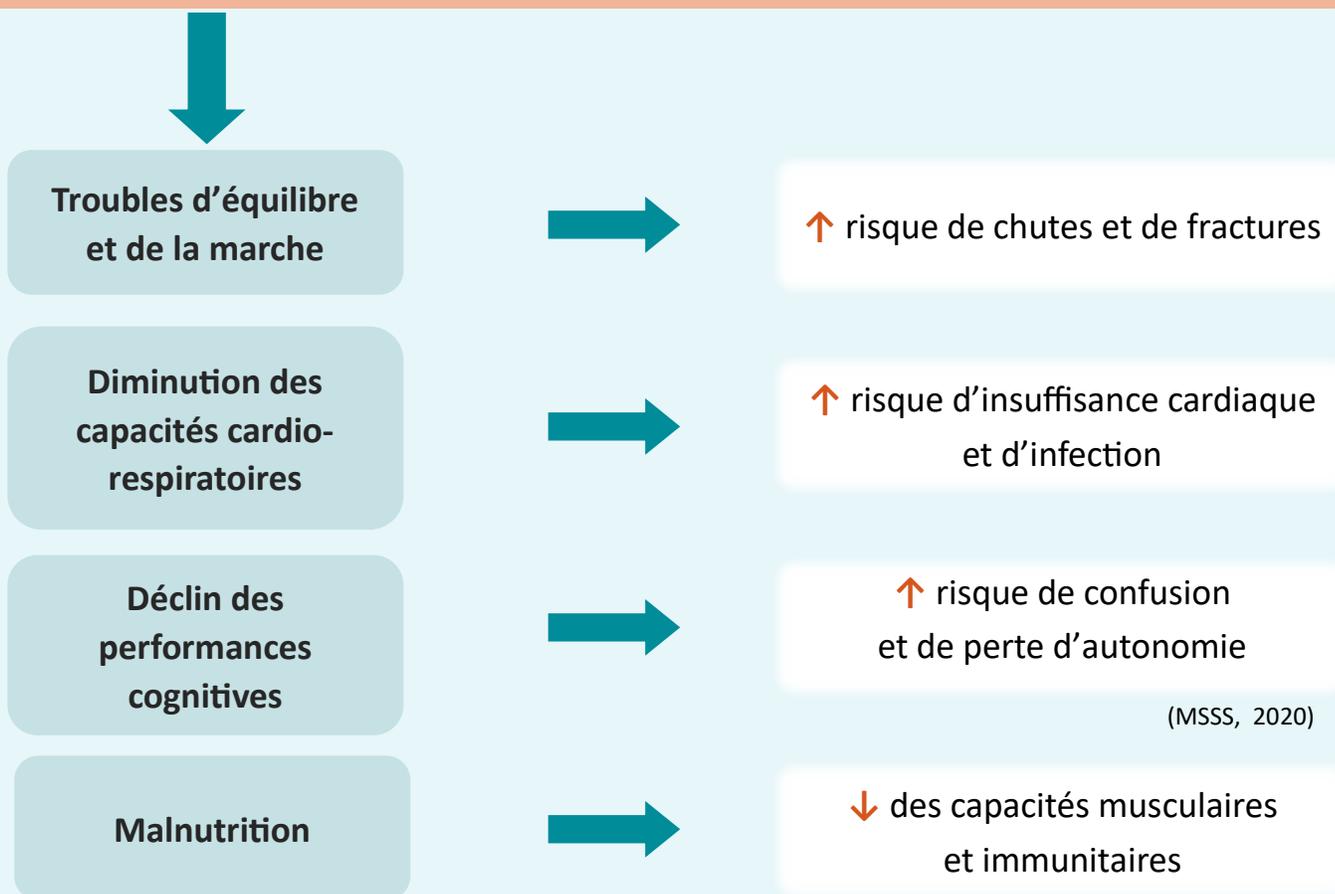
- **Impacts du déconditionnement chez la personne âgée** (page 4)

- **Prévention du déconditionnement**
 - Autonomie et mobilité (page 5)
 - Nutrition et hydratation (page 6)
 - État cognitif et psychologique (page 7)

- **Obstacles et motivation de la personne âgée à rester active** (page 8)

- **Intégrer la prévention du déconditionnement dans un milieu** (page 9)

Impacts du déconditionnement chez la personne âgée



Prévenir le déconditionnement est une responsabilité partagée où tous (la personne âgée, ses proches et les intervenants) peuvent contribuer et avoir un impact positif par des actions simples.

Intervenants



Consulter les fiches suivantes pour des idées d'interventions simples favorisant la prévention du déconditionnement.

Personne âgée et ses proches



Consulter le cahier *Restez actif* physiquement et mentalement!

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

Autonomie et mobilité



**Toutes les occasions sont bonnes
pour encourager une personne âgée à bouger!**

À chaque visite auprès d'une personne âgée :

- Assurez-vous qu'elle possède les aides techniques requises à proximité pour se mobiliser et se déplacer facilement et de façon sécuritaire (ex : marchette, etc.).
- Encouragez-la à effectuer ses soins de base et ses activités quotidiennes de façon autonome (ou de la faire participer le plus possible, si une aide est requise).
- Encouragez-la à bouger de façon régulière en faisant des exercices simples.

Faites une demande de consultation auprès d'un professionnel en physiothérapie ou en ergothérapie au besoin.

(MSSS, 2020)



★ Le cahier *Restez actif physiquement et mentalement!* présenté à la section deux de ce document présente des astuces pour rester actif en plus de proposer des idées d'exercices simples à réaliser dans le quotidien.

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

Nutrition et hydratation



Bien s'hydrater et se nourrir est important pour garder la forme!

À chaque visite auprès d'une personne âgée :

- Rappelez l'importance de s'hydrater et de bien manger.
 - Dans un milieu de vie, un membre de l'équipe peut être désigné pour faire une tournée régulière afin d'offrir de l'eau aux résidents.

Lors des repas :

- Assurez-vous que toute personne reçoit l'assistance requise pour prendre son repas.

Il est aussi important que chaque personne âgée ait une hygiène buccodentaire régulière et adéquate.

Faites une demande de consultation auprès d'une nutritionniste, notamment si des difficultés à l'alimentation ou des signes de dysphagie sont observés.

(MSSS, 2020)

Le cahier *Restez actif physiquement et mentalement!* disponible pour la clientèle âgée propose la section *Bien vous hydrater et vous nourrir pour garder la forme.*

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

État cognitif et psychologique



Un bon état cognitif et psychologique est essentiel pour bien fonctionner au quotidien!

À chaque visite auprès d'une personne âgée :

- ⇒ Assurez-vous qu'elle porte ses appareils auditifs et ses lunettes;
- ⇒ Utilisez un calendrier, une horloge, une montre pour qu'elle se situe dans le temps;
- ⇒ Échangez avec elle à propos d'éléments positifs de son histoire de vie.
- ⇒ Encouragez-la à faire des activités qui génèrent des émotions positives (contacter ses proches, regarder des albums photos...) et qui stimulent ses capacités cognitives (mots mystères, les casse-têtes, etc).
- ⇒ Surveillez son état d'éveil, son humeur ou tout changement dans son état mental pour détecter l'émergence de problèmes (anxiété, détresse, etc.).

Faites une demande de consultation auprès d'un professionnel en ergothérapie, en travail social ou en psychoéducation au besoin.

(MSSS, 2020)

Le cahier *Restez actif physiquement et mentalement!* disponible pour la personne âgée propose la section *Restez actif mentalement*.

Le *Programme pour éviter le déconditionnement physique et cognitif* du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec propose également des activités cognitives :

www.ciuussmcq.ca

Indiquer dans le moteur de recherche :

Programme cognitif 

Obstacles et motivation de la personne âgée à rester active

Obstacles



Faible niveau de confiance en soi
Capacités limitées
Fatigue et stress
Maladies ou blessures
Préoccupations de sécurité

(Gouvernement du Canada, 2019, p. 27)

Tous les intervenants ainsi que les proches peuvent contribuer à soutenir la personne âgée à rester active en l'aidant à trouver des solutions face aux obstacles rencontrés et en favorisant sa motivation.

Facteurs pouvant favoriser la motivation



- Avoir des objectifs réalistes.
- Ressentir les bénéfices physiques ou psychologiques que peut apporter une activité.
- Faire des activités qui correspondent à ses goûts et à ses intérêts.
- Avoir le sentiment d'exécuter une activité correctement et de façon sécuritaire.
- Pouvoir intégrer facilement ces activités dans le quotidien.

(Kino-Québec, 2002, p. 40 ; Kino-Québec, s.d., p.3)

Le cahier *Restez actif physiquement et mentalement!* disponible pour la clientèle âgée propose les sections *Restez actif en planifiant vos activités dans votre quotidien* ainsi que *Gardez votre motivation afin de rester actif physiquement et mentalement.*

Intégrer la prévention du déconditionnement dans un milieu en éclosion

Prévenir le déconditionnement est une responsabilité partagée où tous peuvent contribuer et avoir un impact positif grâce à des actions simples.

En cours d'éclosion



- Se référer aux fiches précédentes selon les besoins.
- Distribuer le cahier *Restez actif physiquement et mentalement!* auprès des personnes âgées qui pourraient en bénéficier.
- Prévoir un court état de la situation lors des caucus d'équipe pour prévenir le déconditionnement lors d'une éclosion. Les intervenants doivent être particulièrement vigilants face aux trois éléments suivants :
 - autonomie et mobilité;
 - nutrition et hydratation;
 - état cognitif et psychologique.

Post éclosion



Identifier les personnes âgées qui présentent un déconditionnement, soit une perte de capacités physiques ou cognitives, en comparaison de leurs capacités antérieures à l'éclosion.

Avec l'accord des personnes âgées identifiées, déterminer si une consultation auprès d'un ou des professionnels serait pertinente pour s'assurer de la reprise de l'autonomie antérieure.

Seconde section Cahier pour la clientèle aînée

Cette section présente le cahier ***Restez actif physiquement et mentalement!*** pouvant être remis aux personnes aînées pour la prévention du déconditionnement. Il propose à la personne aînée des idées pour préserver son autonomie et ses capacités en étant actif physiquement et mentalement.

Le cahier aborde les thèmes suivants :

- Être actif mentalement
- S'hydrater et se nourrir pour garder la forme
- Être actif physiquement
- Planifier son quotidien pour rester actif
- Garder sa motivation

Restez actif physiquement et mentalement!

Les bienfaits d'être actif

Toute activité régulière vous permet de:

- Préserver votre autonomie pour continuer à faire vos activités quotidiennes;
- Améliorer votre équilibre. Un bon équilibre rend vos mouvements plus sécuritaires;
- Favoriser votre digestion;
- Réduire le stress et l'anxiété;
- Améliorer votre sommeil et faire le plein d'énergie.



Ce cahier vous suggère des idées pour préserver votre autonomie et vos capacités.

Vous y retrouverez les sujets suivants :

- Page 2 Restez actif mentalement
- Page 6 Bien vous hydrater et vous nourrir pour garder la forme
- Page 7 Restez actif physiquement
- Page 10 Quelques idées simples pour faire des exercices chez vous
- Page 15 Planifiez vos activités pour rester actif
- Page 17 Gardez votre motivation

Références consultées pour la réalisation des cahiers

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. (2020, mai). *Trucs et conseils pour les aînés : manger sainement, maintenir une routine et demeurer actif durant la pandémie de la COVID-19*. http://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2020/06/feuillelet_deconditionnement-70ans_2020.pdf

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2020, avril). *Trucs et conseils pour les aînés : Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19*. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/Brochure_aines_COVID-19.pdf

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (2020). *Programmes pour éviter le déconditionnement physique et cognitif*. CIUSSSMCQ. <https://ciussmccq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif/>

Gouvernement du Canada. (2019, décembre). *Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actif*. ISBN 978-0-660-08861-7. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>

Gouvernement du Québec. (2016, 19 décembre). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>

Guilbeault, V. (2020, 20 mai). *Être actif à la maison de manière sécuritaire – Cinq astuces d'une kinésiologue pour bouger régulièrement à la bonne intensité*. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. <https://www.coeuretavc.ca/articles/etre-actif-a-la-maison-de-maniere-securitaire>

Kino-Québec. (s.d). *Pour une population plus active—L'influence positive des professionnelles de la santé*. Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. ISBN 2-550-42078-0

Kino-Québec. (2002). *Être actif sans faire de sports et sans aller au gym!*. Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%203.pdf>

Kino-Québec. (2002, mai). *L'activité physique—Déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. ISBN 2-550-39216-7. www.kino-quebec.qc.ca

Kino-Québec. (2014). *Profitez de la vie... Soyez actif! – Trucs et astuces pour les aînés*. Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/brochure_soyez_actif_webs.pdf

Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2020, 19 août). *Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée en contexte de pandémie*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002607/>

ParticipACTION. (2018, 5 janvier). *7 conseils pour rester motivés*. <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/7-conseils-pour-rester-motives>

ParticipACTION. (2018, 8 janvier). *21 façons de rendre un bon objectif encore meilleur*. <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/7-conseils-pour-rester-motives>

Société du sport pour la vie. (2017, janvier). *Le concept de durabilité : vie active*. ISBN 978-1-927921-22-7. http://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads/2016/11/Durable-by-Design_fr_Jan22_2017.pdf

Société du sport pour la vie. (2019, janvier). *Développement à long terme par le sport et l'activité physique Édition 3.0*. ISBN 978-1-927921-78-4. <https://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads//2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

Société du sport pour la vie. (2019). *Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens*. ISBN 978-1-927921-44-9. https://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads/2019/09/DLP_2_WEB_20200122.pdf

Déconditionnement

Prévention du déconditionnement chez la personne âgée

Réalisation

Catarina Denucci, Pht. Professionnelle conseil DSM

Noémie Boudreault-Castonguay, Pht. M. Sc. Professionnelle conseil DSM

Collaboration à la réalisation

Hélène Riverin, Pht. M. Sc. Conseillère cadre DSM

Claudine Lemay, Erg. M. Sc. Conseillère cadre DSM

Josiane Tremblay, Dt. P. Conseillère cadre DSM

Andrée Beaudin, Ps. Éd. Chef de service des pratiques professionnelles DSM

Hélène Richard, M. Sc. Agente de planification, de programmation et de recherche CEVQ

Guy Thibault, Conseiller en soins infirmiers DSISP

Révision et mise en page

Isabelle Aubé, Agente administrative DSM

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Direction des services multidisciplinaires (DSM)

© Centre intégré universitaire de santé et de services de la Capitale-Nationale, Décembre 2021

Tous droits réservés

L'utilisation du contenu intégral est autorisée à la condition de mentionner la source. Toute reproduction et distribution électronique ou papier est également autorisée, mais uniquement au bénéfice de la clientèle. Toute modification ainsi que l'utilisation commerciale est interdite.

