

Clarifier mes priorités pour vieillir en santé et en discuter avec mes proches

Anik Giguère, PhD

Professeure titulaire

Département de médecine familiale et de médecine d'urgence

Chercheuse, VITAM Centre de recherche en santé durable
Centre d'Excellence sur le Vieillissement de Québec

2 novembre 2022



© Université Laval, 2022



Faculté de médecine



Déclaration

Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien avec le contenu de cette présentation.

53 ans

Personnes âgées dans mon
entourage

Équipe

Expert du milieu: Bruno Brochu

- Responsable du 211 des régions de la Capitale Nationale et de Chaudière-Appalaches
- Directeur général du Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches

Experts en soins aux personnes âgées

- Marie-Josée Sirois
- Laura Sofia Velasco Ferrin
- Sonia Singamalum
- Edeltraut Kröger, pharmacienne
- Carol Hudon, neuropsychologue
- Pierre J. Durand, gériatre
- Dominique Giroux, ergothérapeute
- Clémence Dallaire, infirmière

Étudiantes

- Élodie Montaigne
- Justine pagé

Citoyens partenaires

- Isabelle Côté
- Joëlle Tremblay
- Jean-Noël Thériault
- Jocelyn Lindsay

Experts en transfert des connaissances

- Ariane Bélanger-Gravel (marketing social)
- Marie-Pierre Gagnon (technologies)
- France Légaré (décision partagée)
- Annie Leblanc (science de l'implantation)

Objectifs d'apprentissage

1. Connaître le programme Vieillir en Santé
 1. Nommer 7 aspects de la santé qui favorisent l'autonomie
 2. Explorer les habitudes qui favorisent ces aspects de la santé
2. Décrire l'approche de décision partagée
 1. Décrire les informations à discuter au cours de la décision partagée
 2. Expliquer les avantages de la décision partagée
 3. Vous préparer à prendre une décision partagée avec le personnel de santé et de services sociaux
3. Connaître le projet de recherche visant à évaluer le programme



Confinement

Diminution de l'activité physique

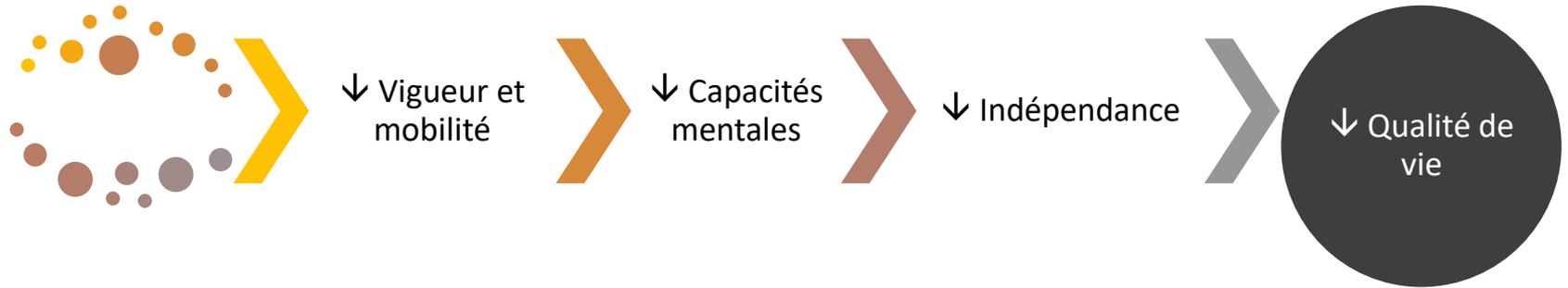
Dépression, anxiété

Insomnie

Isolement ou solitude

Retrait des soutiens formels ou informels

Confinement



Prévenir la perte d'indépendance

- Majorité des personnes plus âgées: autonomes et en assez bonne santé
- Maladies souvent évitables
 - Changer certaines habitudes peut permettre de prévenir ou de retarder les maladies

Détecter tôt
les risques pourrait
permettre de changer nos
habitudes de vie et
maintenir notre
indépendance plus
longtemps

Pourquoi ne sommes-nous pas plus proactifs?



Pourquoi ne sommes-nous pas plus proactifs?

À quel point sommes-nous proactifs?

- Les informations nous place souvent en situation d'échec, ou nous infantilise:
 - Vous devriez faire plus d'exercice...
 - Vous devriez manger mieux...
 - Vous devriez boire moins...
- Alors qu'on adopte déjà plusieurs bonnes habitudes
- Nous avons plutôt besoin:
 - de prioriser les habitudes les plus importantes pour nous
 - de savoir comment les adapter à notre situation

Nous seuls pouvons choisir ce qui est bon pour nous

Programme éducatif *Vieillir en Santé*

Vieillir en santé | Accueil

vieillirensante.ulaval.ca

UNIVERSITÉ L'AVAL

Vieillir en santé

Nous rejoindre

À propos | Auto-évaluation | Formations

me connecter

Vieillir en santé

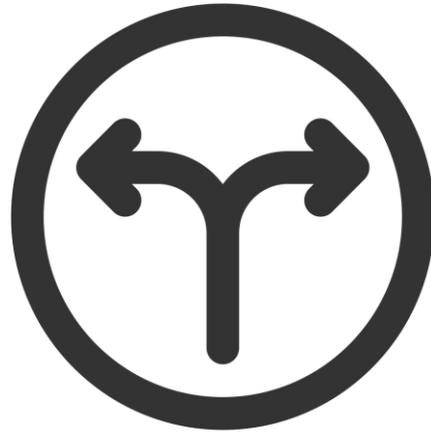
En vieillissant, il est important de maintenir vos capacités à effectuer les tâches de la vie quotidienne comme manger, s'habiller ou se laver. Maintenir vos capacités à effectuer ces tâches vous aidera à conserver votre qualité de vie et à demeurer dans votre résidence le plus longtemps possible.

Illustration: Two elderly people (a man and a woman) are shown. The man is wearing glasses. They are surrounded by icons: a lightbulb (idea), a question mark, a telephone, a speech bubble, an apple, and a document with 'Aa' (text size).

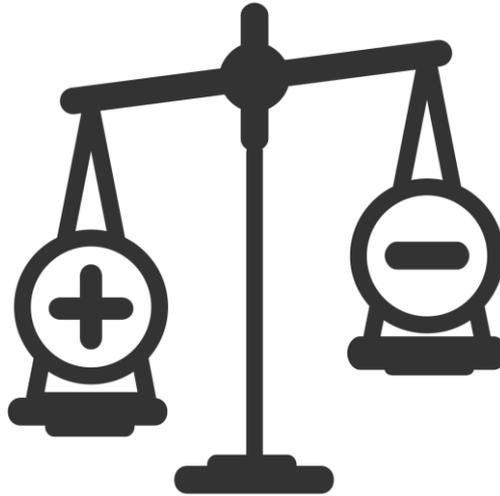
Pour clarifier nos
priorités

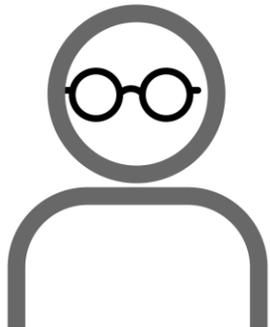
Pour choisir les
habitudes de vie qui
nous conviennent

La prise de décision

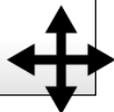


Avantages et inconvénients





**Vigueur ou
mobilité**



Alimentation



Vie sociale



**Mémoire et
attention**



Humeur

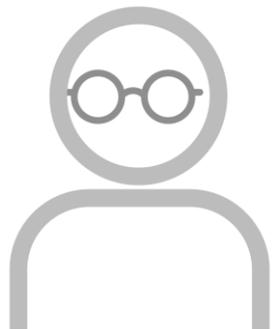


Sommeil

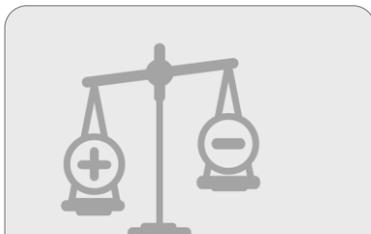


Autosoins





• Activité physique



• Activités de loisirs

Vigueur ou mobilité

Nous devons connaître et surveiller ces aspects de notre santé

... sociale



Mémoire et attention



Humeur



Sommeil

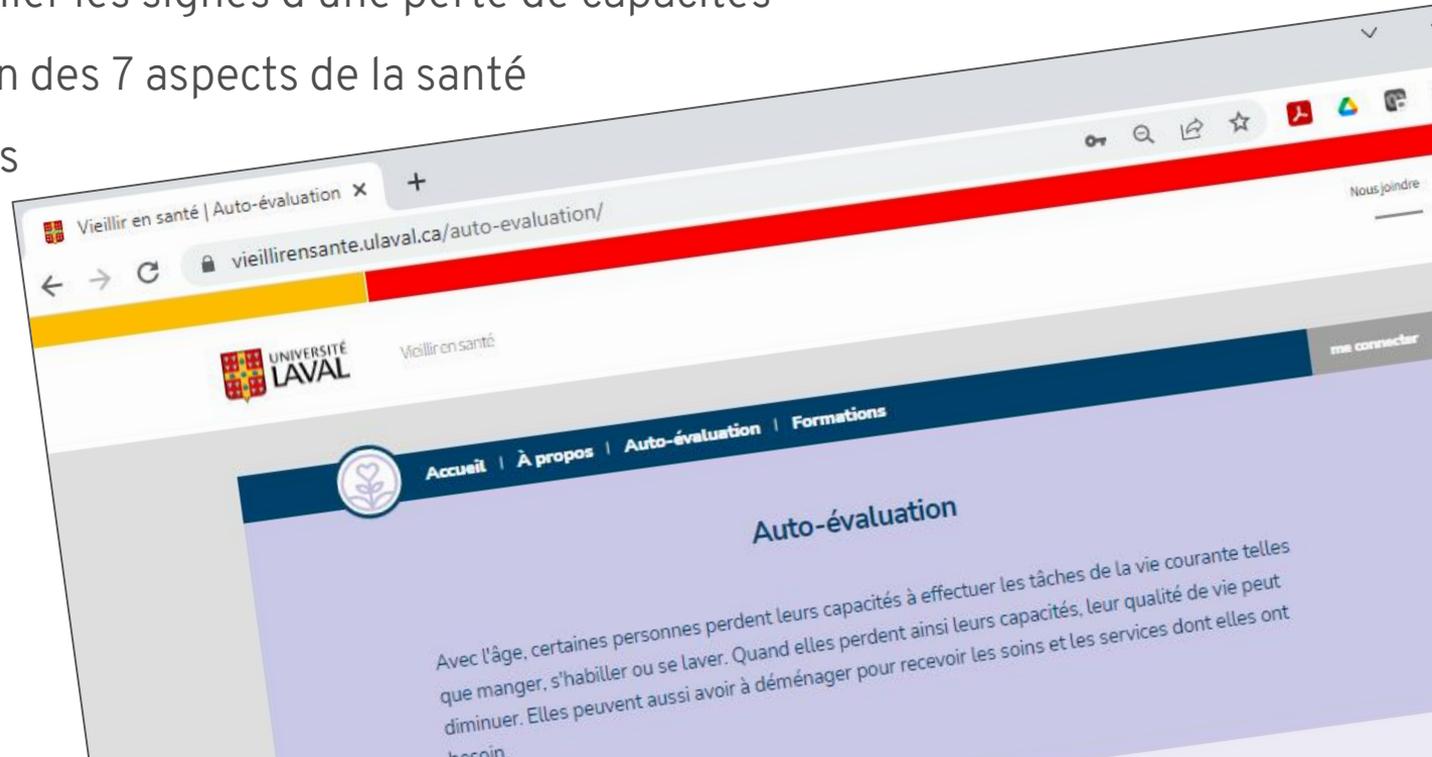


Autosoins



Auto-évaluation

- Pour surveiller les signes d'une perte de capacités
- Pour chacun des 7 aspects de la santé
- 21 questions



Le programme éducatif Vieillir en Santé



Accueil
Auto-évaluation



**Informations
générales sur
chaque aspect**

Données probantes
Mythes
Préjugés



**Exercice pour
clarifier mes
priorités**



Options

Avantages et
inconvénients des
différents
changements aux
habitudes de vie



Ressources

- 1) 211 pour accéder aux services communautaires
- 2) Ressources sur Internet
- 3) Services privés à proximité



Considérer mes options pour maintenir ma vigueur et ma mobilité



Activité physique adaptée aux personnes âgées

[En savoir plus sur l'option](#)



Jeux vidéos actifs

[En savoir plus sur l'option](#)



Alimentation méditerranéenne

[En savoir plus sur l'option](#)



Aides à la mobilité (cane, marchette, déambulateur, béquilles)

[En savoir plus sur l'option](#)



Suppléments de vitamine D

[En savoir plus sur l'option](#)



Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées

[En savoir plus sur l'option](#)



Surveiller votre santé sans faire de changement

[En savoir plus sur l'option](#)

Considérer mes options pour maintenir ma vigueur et ma mobilité



**Activité physique
adaptée aux
personnes âgées**

[En savoir plus
sur l'option](#)

Avantages et inconvénients de l'activité physique pour maintenir ma vigueur et ma mobilité



Avantages de l'activité physique adaptée aux personnes âgées

↑ Vigueur –
Force
musculaire

Faire de l'activité physique peut améliorer la force musculaire.

 [En savoir plus sur les études](#) ▼

↑ Capacités
physiques

Faire de l'activité physique peut améliorer les capacités physiques.

 [En savoir plus sur les études](#) ▼

↓ Risques de
chutes

Faire de l'activité physique peut diminuer les risques de chutes.

 [En savoir plus sur les études](#) ▼



Inconvénients de l'activité physique adaptée aux personnes âgées

↑ Problèmes
aux
articulations,
muscles et
tendons

Faire de l'activité physique peut entraîner des douleurs temporaires aux muscles.

Certaines personnes développent des problèmes aux muscles, aux os, ou aux articulations. Par exemple :

- tendinite
- élongation musculaire
- douleur aux articulations
- aggravation de l'arthrose.

 [En savoir plus sur les études](#) ▼

Aspects
pratiques :
Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, on doit y consacrer du temps. On recommande:

- au moins 2 séances par semaine d'exercices de musculation.

Surveiller ma santé sans faire de changement

- Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement.
- Ce choix vous appartient, car:
 - Plusieurs moyens sont disponibles
 - Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
 - Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.

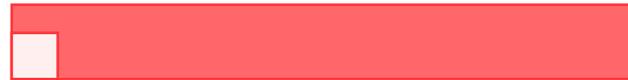
Surveiller ma santé sans faire de changement pour maintenir ma vigueur et ma mobilité

Avantages



- Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains
- ↓ Inconvénients associés aux changement des habitudes de vie
- Prendre la chance que la mobilité et la vigueur se maintiennent d'elles-mêmes

Inconvénients



- ↑ Risques de décès
- ↑ Risques d'admission en centre de soins de longue durée
- ↑ Sentiment d'impuissance
- ↓ Qualité de vie



Vieillir en santé

En vieillissant, il est important de maintenir vos capacités à effectuer les tâches de la vie quotidienne comme manger, s'habiller ou se laver. Maintenir vos capacités à effectuer ces tâches vous aidera à conserver votre qualité de vie et à demeurer dans votre résidence le plus longtemps possible.



Nous vous proposons un programme d'éducation à la santé qui présente les stratégies les plus bénéfiques pour maintenir 7 aspects de votre autonomie. Pour chacun de ces aspects, nous vous aiderons à choisir une action à mettre en place pour maintenir vos capacités.

Vous pourrez aussi choisir de ne rien faire, si c'est ce qui vous convient le mieux. Vous découvrirez aussi les différents services offerts près de chez vous. Ces services pourront vous soutenir pour le maintien de votre autonomie.

Mémoire et attention

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Vie Sociale

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Vigueur et mobilité

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Alimentation

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Humeur

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Autosoins

[Cliquez pour en savoir plus](#)



Sommeil

[Cliquez pour en savoir plus](#)



<https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>

Des options ayant démontrées des impacts positifs dans les études scientifiques



Vigueur ou mobilité

- Activité physique adaptée aux aînés
- Jeux vidéo actifs
- Activités corps-esprit adaptées aux aînés
- Aides à la mobilité
- Alimentation méditerranéenne
- Suppléments de vitamine D
- Exercices de mémoire
- Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement



Alimentation

- Livraison de repas à domicile
- Suppléments alimentaires
- Suppléments alimentaires et conseils nutritionnistes
- Hygiène des dents
- Surveiller votre poids sans faire de changement



Vie sociale

- Activité physique adaptée aux aînés
- Visites d'amitié
- Appels vidéo
- Jeux vidéo actifs
- Activités de loisirs et de formation
- Porter attention à votre satisfaction face à votre vie sociale, sans faire de changement



Sommeil

- S'endormir en écoutant de la musique
- Activité physique adaptée aux personnes âgées
- Activités corps-esprit
- Méditation
- Psychothérapie
- Acupuncture ou acupression
- Luminothérapie
- Mélatonine
- Surveiller votre sommeil sans faire de changement



Autosoins

- Applications interactives
- Soutien par des pairs
- Formation par des pairs
- Formation par des professionnels de la santé
- S'informer sur Internet



Mémoire et attention

- Exercices de mémoire et de concentration
- Activité physique adaptée aux aînés
- Activités pour créer des liens sociaux
- Méditation ou activités corps-esprit
- Participer à un projet de recherche
- Art-thérapie
- Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement



Humeur

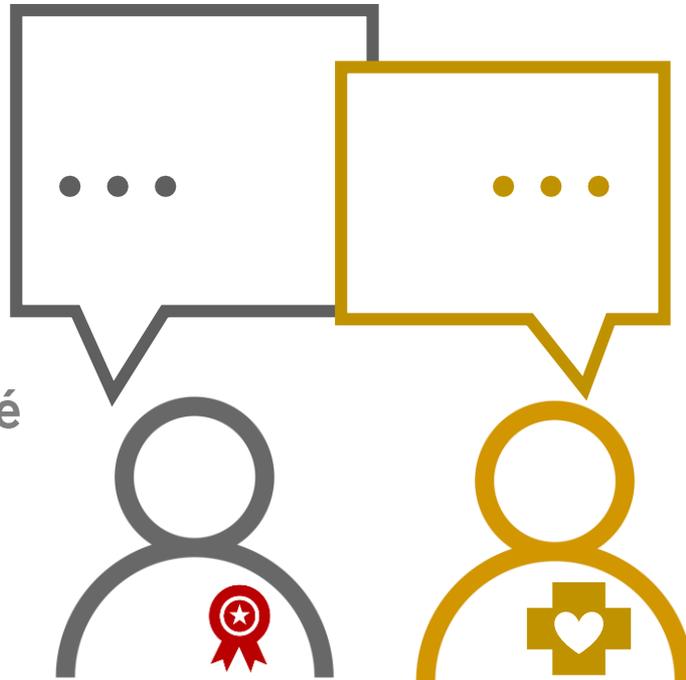
- Activité physique adaptée aux aînés
- Détente musculaire progressive
- Luminothérapie
- Psychothérapie
- Activités pour créer des liens sociaux
- Antidépresseurs
- Surveiller votre humeur sans faire de changement

La décision partagée



Deux experts

- Priorités
- Valeurs
- Préférences
- Historique de santé
- Expérience de vie
- Ressources



- Expertise des soins et services
- Connaissances des options, de leurs avantages et inconvénients

Avantages de collaborer à la décision partagée

- Être au cœur des décisions qui nous concernent
- Gérer nous-même notre santé
- Faire des choix qui nous conviennent
- Être proactif à l'égard de notre santé
- Avoir confiance dans les habitudes et traitements choisis



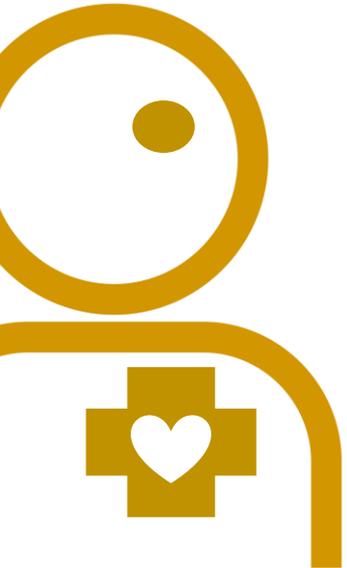
Comment se préparer à la décision partagée?

- Réfléchir aux questions que nous posera l'intervenant ou l'intervenante
- Penser à ce qui est le mieux pour nous
- Se préparer à intervenir:
 - à parler de nous-même
 - à poser des questions pour clarifier ce qu'on ne comprend pas
 - à exprimer nos inquiétudes
 - à dire nos préférences



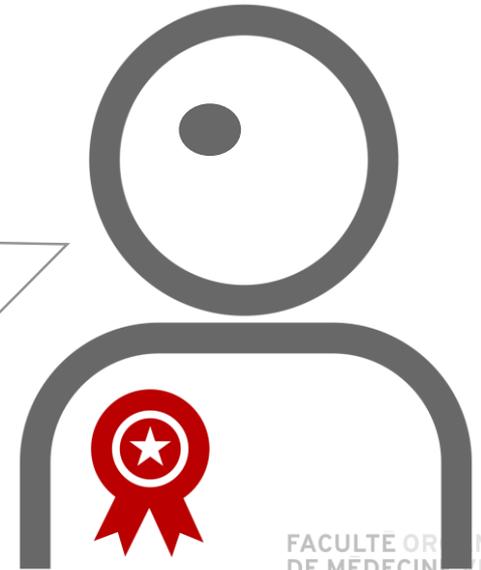
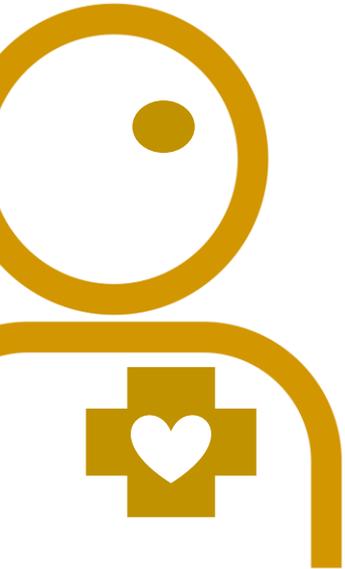
Questions de l'intervenant

- Êtes-vous certain de ce qui constitue le meilleur choix pour vous?
- Est-ce que vous connaissez les avantages et inconvénients de chacune des options?
- Avez-vous le sentiment de savoir ce qui est le plus important pour vous concernant les avantages et les inconvénients?
- Avez-vous suffisamment de soutien afin de faire votre choix?



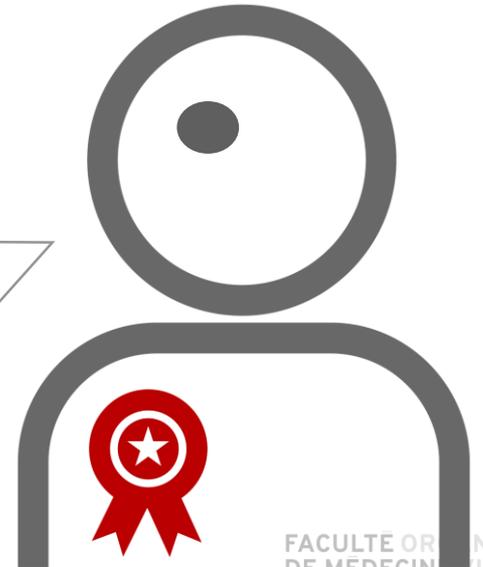
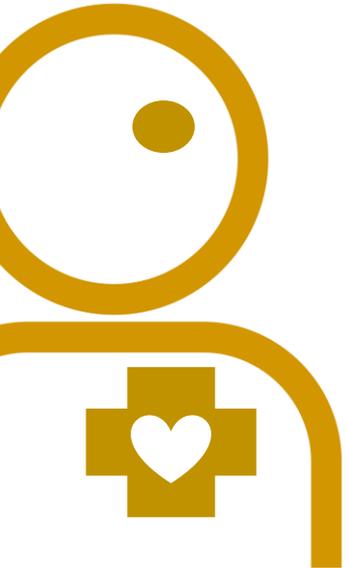
Nos questions à poser avant de prendre un décision

- Quelles sont mes options ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients possibles de ces options ?
- Quelle est la probabilité que chacun de ces avantages et inconvénients m'arrive ?
- Que se passera-t-il si je ne fais rien ?

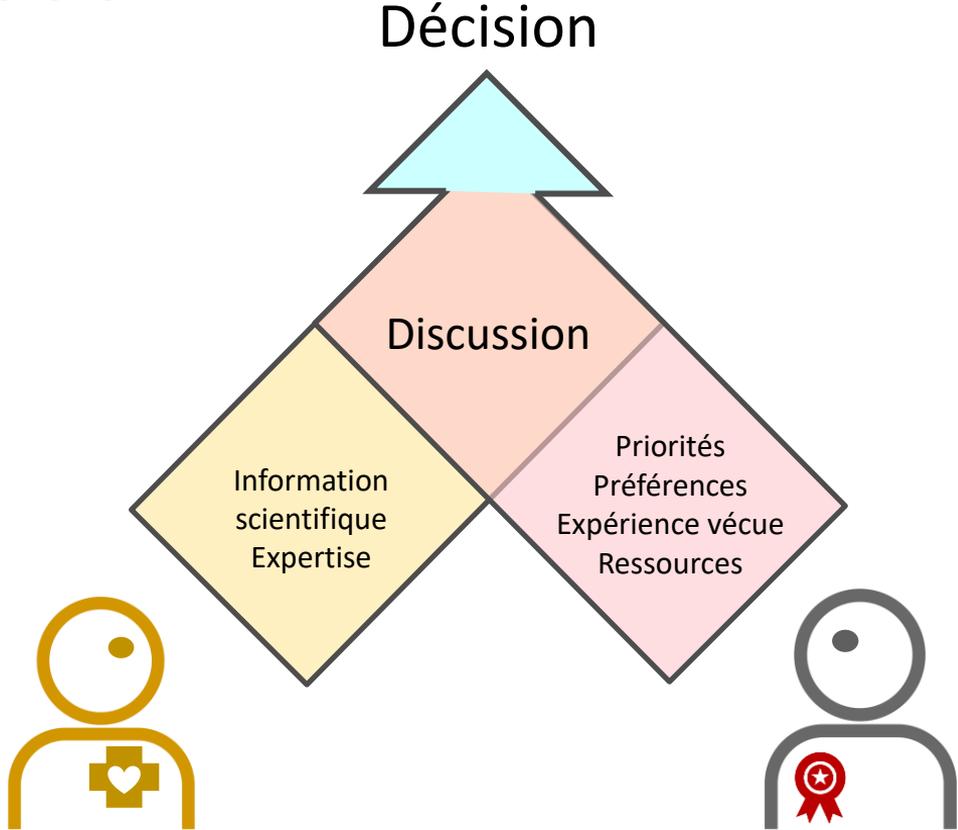


Nos questions à poser avant de prendre un décision

- Ai-je vraiment besoin de ce service, de ce test ou traitement?
- Quels sont les risques ?
- Existe-t-il des options plus simples et plus sûres ?
- Quels sont les coûts ? Combien de temps cela prend-il?



La bonne décision



Résumé des stratégies pour clarifier nos priorités pour vieillir en santé

Faire un choix

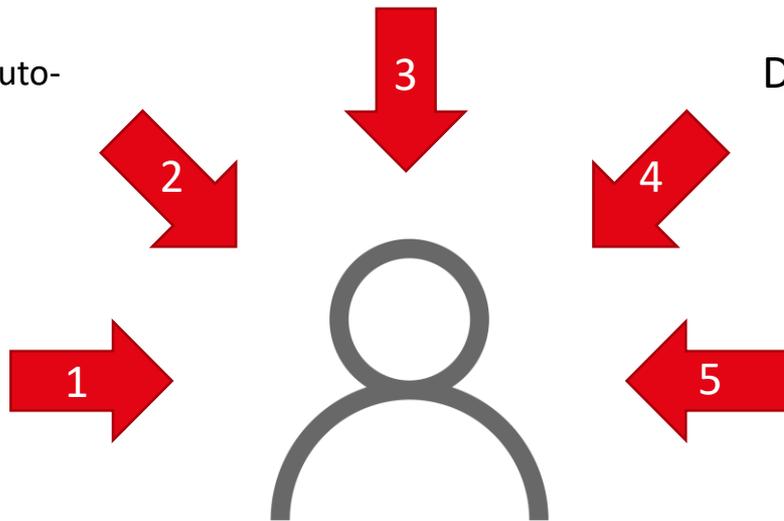
Surveiller

Questionnaire d'auto-évaluation

Discuter notre choix
avec proches ou
intervenants

Connaître les 7
aspects de la santé
pour favoriser
notre autonomie

Mettre en oeuvre
notre choix



Ressources dans le Programme Vieillir en santé

Ressources

- **Composez le 211 sur votre téléphone ou visitez le site Internet <https://www.211quebecregions.ca/>**
 - Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.
 - Entrez les mots-clés: Yoga, Tai Chi, Pilates
- **Ressources accessibles sur Internet**
 - [Vidéos de Tai chi de la FADOQ](#): La FADOQ offre différents vidéos
 - [Recherche Internet de site de Yoga](#): Ce lien Internet permet d'accéder à différents vidéos de Yoga en ligne gratuit à faire à la maison.
 - [Recherche Internet de site de Pilates](#): Ce lien Internet permet d'accéder à différents vidéos de Pilates en ligne gratuit à faire à la maison.
 - [Recherche Internet de sites de Tai Chi](#): Ce lien Internet permet d'accéder à différents vidéos de Pilates en ligne gratuit à faire à la maison.
- **Autres**
 - [Ressources pour faire du Yoga proche de chez vous](#)
 - [Ressources pour faire des Pilates proche de chez vous](#): Ce lien Google Maps permet de trouver des centre de Pilates près de chez vous.
 - [Ressources pour faire du Tai Chi proche de chez vous](#): Ce lien Google Maps permet de trouver des centre de Tai Chi près de chez vous.
- **Composez le 811 sur votre téléphone**
 - Pour recevoir des conseils et être orienté vers les services sociaux.

Le 211

Ressources accessibles sur Internet

Liens Google maps

pour trouver les services privés payant proches de chez vous

Le 811

Le 211

- Pour être orienté vers les ressources communautaires
- Par téléphone, par Internet
- Gratuit



The screenshot shows the homepage of the 211 website. At the top left is the 211 logo, which consists of the numbers '211' inside a red circle with a registered trademark symbol. To the right of the logo is a navigation menu with five items: 'RÉPERTOIRES', 'DONNÉES', 'À PROPOS', 'JOINDRE LE 211', and 'PROPOSER UN DOSSIER'. Below the navigation menu is a large banner with a dark grey background and a pattern of small, light grey icons representing various community services. On the left side of the banner, the text reads 'BESOIN D'AIDE?' followed by 'LE 211 EST LÀ POUR VOUS.' in a larger font. Below this, it says 'Découvrez les programmes et services sociaux de proximité.' and 'Gratuit – 240 langues - Confidentiel'. At the bottom left of the banner, there is a red button with the text 'OBTENIR DE L'AIDE' and two red icons: a speech bubble and a telephone handset. On the right side of the banner, there is an illustration of a woman with dark hair tied back, wearing a red top and red pants, sitting at a desk and working on a laptop. She is wearing a headset with a microphone.

Le 811

- Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux.
- Par téléphone
- Gratuit
- En français et en anglais

Projet de recherche en cours

Objectifs de recherche

- Mettre à la disposition des personnes âgées les ressources pour renforcer leur sentiment d'être capable de faire des changements à leurs habitudes de vie pour maintenir leur indépendance.

Questions:

1. Qu'est-ce qui influence l'adoption de changements aux habitudes de vie?
2. Que doit-on changer au programme pour mieux répondre aux besoins?
3. Dans quelles circonstances le programme mène-t-il à l'adoption de ces changements aux habitudes de vie?

Personnes ciblées

Primaires

- Personnes de 65+

Secondaires

- Famille et amis des personnes âgées
- Travailleurs des organisations communautaires
- Professionnels de la santé du SAD et des GMF
- Pharmaciens communautaires
- Infirmières des RPA
- Agents du référencement du 211
- Intervenants du 811



Projet 1

Qu'est-ce qui influence l'adoption de changements aux habitudes de vie?

- Évalué par
 - Patients: 17
 - Proches aidants: 15
 - Représentants de organisations communautaires: 10
 - Professionnels de la santé: 11
- Entrevue semi-structurée suivant un guide d'entrevue
- Effets indésirables du programme?



Projet 2

Dans quelles circonstances le programme mène-t-il à l'adoption de ces changements aux habitudes de vie?

- Distribution dans les RPAs
- Questionnaires et entrevue auprès des personnes âgées et des intervenants
 - 3 mois avant implantation
 - 3 mois après implantation
 - 6 mois après implantation



Projet 2 – ce que nous évaluerons

- Habitudes de vie
- Qualité de vie
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Autonomie en santé
- Utilisation des services de santé et communautaires
- Évaluation de l'implantation du programme
 - Niveau d'exposition au programme
 - Profondeur de l'implantation
 - Satisfaction face au programme

Discussion ouverte

- Qu'est-ce qui vous surprend?
- Qu'est-ce qui vous intéresse?
- Qu'est-ce qui vous semble important?
- Qu'est-ce qui vous semble moins important?



Organisation partenaires et subventionnaires

Convergence
action bénévole

CEVQ

Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION



Fonds de recherche
Société et culture

Québec 

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

 UNITÉ DE SOUTIEN
SSA | QUÉBEC
Ensemble pour un système de santé qui apprend



Réseau canadien
des soins aux
personnes fragilisées

IVPSA

Institut sur le vieillissement
et la participation sociale des aînés
de l'Université Laval


VITAM

CENTRE DE RECHERCHE
EN SANTÉ DURABLE

FACULTÉ ORGANISME
DE MÉDECINE VIVANT

MERCI

Anik Giguère, PhD

Professeure agrégée
Département de médecine familiale et
de médecine d'urgence

Chercheuse, VITAM Centre de
recherche en santé durable, Centre
d'Excellence sur le Vieillissement de
Québec

anik.giguere@fmed.ulaval.ca