

Mesures de prévention du déconditionnement chez la personne âgée en contexte de pandémie-volet RPA

COVID-19

<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca>

PRÉVENTION DES CHUTES

<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/prevention-des-chutes/>

Téléchargez ces outils pour les transmettre aux aînés !



Auto-questionnaire pour déterminer si vous êtes à risque de chutes.
[Vérifiez si vous êtes à risque de chutes](#)



Quelques recommandations pour bien choisir une **chaussure**.
[Comment choisir une chaussure pour prévenir les chutes](#)



La prise de **médicaments** peut être un facteur de risque lié aux chutes.
[Bien connaître tous ses médicaments](#)



Lorsqu'on vieillit, il est important de visiter un **optométriste** tous les ans.
[Faites vérifier votre vision](#)



Activités virtuelles du mois de la prévention des chutes
<https://www.novembresanschute.ca/adultes>



Programme de **prévention des chutes** en ligne sur 10 semaines (Français seulement). <https://www.cnfs.ca/marche-vers-le-futur>



Comment prévenir les chutes en hiver ?
Dépliant [« Agir ensemble pour prévenir les chutes »](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est important pour la santé physique et psychologique de rester actif et de bien manger. Voici des programmes et activités à promouvoir dans les milieux de vie des personnes aînées pour les aider à rester en forme.



Programme Le GO pour bouger! 5 blocs d'exercices simples à faire à la maison, disponibles en vidéo ou en fiches à imprimer et adaptés pour répondre tant aux besoins des personnes qui sont déjà bien actives qu'à ceux qui utilisent une aide pour se déplacer ou se lever. Il y a un bloc pour tous les niveaux!

Le matériel complet est mis à votre disposition. Le programme se diffuse bien sur les réseaux de communication télévisuelle à l'intérieur des milieux de vie, des chaînes de télévision communautaire ou peut s'intégrer facilement à la grille horaire des activités dans une résidence, par exemple en « activité de balcon, en activité par bulles sociales. Diffusez-les tous les jours à la même heure, faites-en la promotion !

TÉLÉCHARGEMENT Consultez et téléchargez le programme Le GO pour bouger!

👉 En français : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines>

👉 En anglais : <https://santemontreal.qc.ca/en/public/advice-and-prevention/physical-activity-for-seniors>

• **Vidéos Viactive** : <https://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive/>

• **Programmes services** : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/pour-les-aines/>

ALIMENTATION

Si vous avez de la difficulté à planifier un repas, à faire les courses ou à vous procurer nourriture ou médicaments, il existe des ressources et des services : Vous pouvez composer le **211** pour y avoir accès;

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2018-06/187-2-alimentation-riche-en-proteines-et-en-energie.pdf>

Mesures de prévention du déconditionnement chez la personne âgée en contexte de pandémie-volet RPA

COVID-19


BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE


Vous vous sentez isolés? Maintenir une bonne santé mentale, c'est important. Voici des outils :

- Une fois à la maison, qu'est-ce qu'on fait? <https://acsmmontreal.qc.ca/news/outils-pour-les-personnes-de-70-ans-et-plus-et-leurs-proches/>
- Laisser sa trace en participant au projet de Janette Bertrand, **Écrire sa vie** : <http://centreamantage.ca/ecrire-sa-vie/>
- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-276W.pdf>
- **Maintenez des liens** avec vos proches grâce à la technologie et à tous les moyens de communication à leur portée. N'hésitez pas à leur recommander de faire appel à des ressources d'aide communautaire.

VIVRE UN DEUIL

La pandémie de la COVID-19 a entraîné la mort de nombreuses personnes en peu de temps. Un deuil rendu particulier, notamment par le climat d'incertitude et les mesures de confinement qui ont dû être mises en place pour freiner la progression du virus. Si quelqu'un a besoin de soutien à la suite de la perte d'un proche, cette personne peut s'adresser à différentes ressources.

 Site Internet Palliaco : <https://www.palliaco.org>

 Téléphone: 1-819-717-9646

 Site Internet Pallia-Vie : <https://www.pallia-vie.ca>


 Téléphone: 450-431-3331


PARTICIPATION SOCIALE

Proposez aux aînés isolés de recevoir des visites ou appels d'amitié via le centre d'action bénévole (CAB) local

 Site Internet : <https://www.fcabq.org> pour la liste de tous les CAB


 Site Internet : <https://www.actionbenevoledelarouge.com> (secteur Vallée de la Rouge, Antoine Labelle)

 Site Internet : <https://www.petitsfreres.ca/>

 Téléphone : (514) 527-8653 ou le 1-866-627-8653

Devenir membre de la FADOQ :

 Site Internet : <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/quoi-faire-9>

 Téléphone : 1-819-429-5858

Restez en contact virtuellement avec vos proches :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-28W.pdf>

PROCHES AIDANTS


L'APPUI pour les proches aidants

 Site Internet : <https://www.lappui.org/>

 Service Info-Aidant: 1-855-852-7784


L'Antr'Aidant

 Site Internet : <https://www.lantraidant.com>

 Téléphone: 579-888-0211

Société Alzheimer des Laurentides

 Site Internet : <https://www.alzheimerlaurentides.com>

 Téléphone: 1-800-978-7881

Consignes intérimaires destinées aux responsables des milieux de vie collectifs pour aînés avec des troubles neurocognitifs

 En français : https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Coronavirus/20200416_Troubles-neurocognitifs_consignes-logement-aines-MTL-COVID19-FR.pdf

 En anglais : https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Coronavirus/20200424_Troubles-neurocognitifs_consignes-logement-aines-MTL-COVID19-EN.pdf