

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

AOÛT 2022



C'est enfin l'été!

Pour beaucoup de gens, les mois d'été sont synonymes de plaisir, d'aventure et de détente. Cependant, avec l'âge, la physiologie change et nous devenons plus sensibles à la chaleur, à l'humidité et au soleil. Chez la personne âgée, la sensation de soif se fait moins sentir, la circulation sanguine est moins bonne, les maladies chroniques sont plus courantes et le risque de maladies liées à la chaleur est particulièrement élevé.

Voici quelques conseils pour vous aider à rester en sécurité cet été :

- Vérifiez la météo tous les jours.
- Habillez-vous convenablement.
- Prévenez la déshydratation.
- Faites attention à l'excès de chaleur.
- Restez au frais.
- Évitez les coups de soleil.
- Protégez-vous des insectes.
- Évitez les activités extérieures risquées.
- Recherchez l'ombre.

De plus, nos amis du Comité de prévention des chutes de Windsor-comté d'Essex ont préparé des conseils pour la prévention des chutes en été. Vous les trouverez à la page suivante.

Le programme SMART de VON

Nous aidons les personnes âgées vivant dans la communauté à rester actives, à participer à la vie communautaire et à éviter les chutes!

Pour en savoir plus long sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

- Khrista Boon, superviseure, Érié St-Clair (khrista.boon@von.ca)
- Melissa Baldock, coordonnatrice, Windsor-Essex (melissa.baldock@von.ca)
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent (meghan.simon@von.ca)



Conseils pour la prévention des chutes en été

Prenez quelques instants pour lire les conseils de prévention des chutes en été préparés par le Comité de prévention des chutes de Windsor-comté d'Essex.

PROFITER DES PLAISIRS DE L'ÉTÉ

- Les chaussures ouvertes et les sandales de plage présentent un risque de chute. Il est préférable de porter des chaussures bien ajustées.
- Les surfaces humides ou inégales peuvent présenter des risques de chute.
- Les zones extérieures devraient être bien éclairées.
- La déshydratation peut avoir des conséquences négatives.



L'équipe du programme SMART de VON se déplace dans la région d'Érié St-Clair

En haut à gauche : atelier sur la prévention des chutes à Sarnia

En haut à droite : foire pour les aînés à Blenheim

En bas à droite : atelier DROM au ElderCollege



Le saviez-vous?

N'importe qui peut tomber, mais à mesure que vous vieillissez, le risque devient plus grand. Chaque année, une personne âgée sur trois aura une chute. La prévention des chutes ne consiste pas uniquement à arrêter les chutes avant qu'elles ne surviennent. C'est une façon de garder son indépendance.

Les personnes âgées veulent vivre une vie active et indépendante. Prendre soin de ses pieds et ses chaussures est important afin d'aider à prévenir les chutes. Si vos pieds sont douloureux, le soin des ongles est mauvais ou si vous avez des problèmes avec vos pieds, la façon dont vous marchez peut changer. Des pieds qui sont en bonne santé et sans douleur peuvent vous aider à garder votre équilibre.

Le soin des pieds

- Vérifiez vos pieds souvent pour des cors, des plaies ouvertes, des rougeurs, de la peau sèche et de l'épaississement des ongles. Demandez de l'aide ou utilisez un miroir au besoin
- Lavez vos pieds dans de l'eau tiède, non pas dans de l'eau chaude
- Séchez vos pieds complètement après les avoir lavés, particulièrement entre vos orteils.
- Taillez vos ongles d'orteils tout droit et pas trop court
- Pour des pieds enflés, reposez vos pieds sur un tabouret lorsque vous vous assoyez
- Allez voir un professionnel de la santé si vous avez le diabète, ou si vous vivez de la douleur ou tout autre changement avec vos pieds

Chaussure

- Portez des chaussures ajustées qui vous offrent du soutien et vous permettent un peu d'espace si vos pieds enflent
- Achetez des chaussures tard dans la journée, si vos pieds enflent
- Évitez de marcher à pieds nus, en chaussettes ou en pantoufles à talons ouverts
- Portez des chaussures de soutien dans votre maison

https://www.trouverlequilibrenb.ca/files/ugd/c0d3aa_6a75454913334153aa1197ad4967cfcf.pdf



Chronique mensuelle : Instructeur du programme SMART de VON



Scott Duff

Scott s'est joint à l'équipe du programme SMART de VON il y a un peu plus de trois ans. Il aime beaucoup son rôle d'instructeur de conditionnement physique auprès des personnes âgées et estime qu'il s'agit du meilleur emploi de sa vie! L'aspect le plus valorisant de son travail c'est de voir les participants devenir plus forts et améliorer leur équilibre pour réduire leur risque de chute. Scott aime également la composante sociale du programme SMART et il s'est fait de nombreux amis amateurs d'activité physique dans le cadre de sa participation au programme.

Scott a vécu à différents endroits comme Windsor, Chatham, London, Edmonton et Chicago. Il est célibataire, mais préfère se qualifier de « chatbataire », le nouveau terme pour désigner un célibataire qui vit avec un ou plusieurs chats.

Selon Scott, travailler pour le programme SMART de VON, collaborer avec la direction et le personnel, ainsi qu'avec tous les partenaires communautaires est une expérience formidable.

La santé des pieds : Une approche terre à terre pour prévenir les chutes

<https://www.mcmastervieillissementoptimal.org>



Avez-vous du mal à rester debout ? Si c'est le cas, assurez-vous que vos pieds sont en bonne santé. Cette approche terre à terre pourrait bien être ce dont vous avez besoin pour garder les pieds bien campés au sol.

Vous le savez déjà... les chutes sont la principale raison pour laquelle les personnes âgées du Canada se retrouvent à l'hôpital. Mis à part les égratignures et les contusions mineures, une chute peut vous instiller la peur de tomber, et peut également entraîner des blessures graves, voire la mort. Les chutes qui peuvent survenir à peu près n'importe où coûtent également des milliards de dollars au système de santé chaque année.

Il existe de nombreuses façons de prévenir les chutes, notamment l'exercice, l'examen de votre médication ou la vérification de votre vue. La santé des pieds est également importante, mais cette stratégie a tendance à recevoir moins d'attention... jusqu'à présent. Récemment, de nombreuses recherches ont établi un lien entre les chutes et des problèmes comme la douleur au pied, le manque de force musculaire, une faible amplitude de mouvement dans la cheville et les durillons ou oignons. Les chaussures peuvent également poser problème, surtout si elles ont des talons hauts, n'ont pas de sangle ou ont peu de contact avec la plante du pied.

Si vous vous inquiétez de la santé de vos pieds, vous voudrez peut-être consulter un podiatre ou podologue en Europe. Les podiatres se spécialisent dans les soins des pieds. Ils évaluent, diagnostiquent et traitent les problèmes des membres inférieurs afin d'améliorer votre capacité de mouvement. Parmi les traitements possibles, mentionnons l'élimination des tissus malsains, les interventions chirurgicales, le changement de chaussures ou les orthèses.

Au Canada, pour consulter un podiatre vous n'avez pas besoin d'être recommandé par votre omnipraticien. Et même s'ils ne sont pas couverts partout, les services de podiatrie peuvent être remboursés, du moins en partie, par certains régimes de santé provinciaux ou par des assurances privées.

En vieillissant, prendre soin de vos pieds pourrait augmenter vos chances de rester bien campés sur eux. Cela signifie que la visite chez un podologue peut être une consultation qui en vaut la peine.

Dernières nouvelles de VON

Bon congé civique de l'équipe du programme SMART de VON.



Rappel : il n'y aura aucun cours le lundi 1^{er} août 2022.

Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseure de programme : khrista.boon@von.ca

Melissa Baldock, coordonnatrice : melissa.baldock@von.ca

Meghan Simon, coordonnatrice : meghan.simon@von.ca

<http://www.vonsmart.ca/>