

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE

**MAI EST
LE MOIS DE LA SANTÉ VISUELLE**



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

MAI 2022



L'équipe du programme SMART de VON est heureuse d'annoncer l'élargissement de son partenariat avec le Centre communautaire La Girouette.

En effet, afin de mieux répondre aux besoins de tous les participants et partenaires du programme SMART de VON, nous collaborons étroitement avec l'équipe du Centre communautaire La Girouette dans le but de distribuer la version française du bulletin mensuel du programme, que vous pourrez vous procurer :

- sur le site Web du programme SMART de VON (<http://www.vonsmart.ca/>);
- au Centre communautaire La Girouette (copie papier);
- par courriel en en faisant la demande à Meghan Simon ou au Centre communautaire La Girouette (cclagirouette@gmail.com).



Le programme SMART de VON

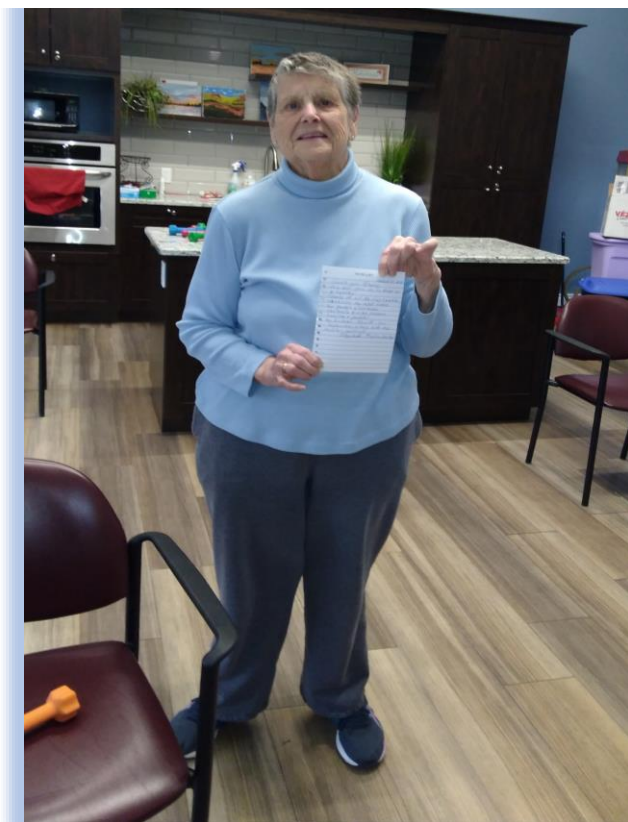
Nous aidons les personnes âgées vivant dans la communauté à rester actives, à participer à la vie communautaire et à éviter les chutes!

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

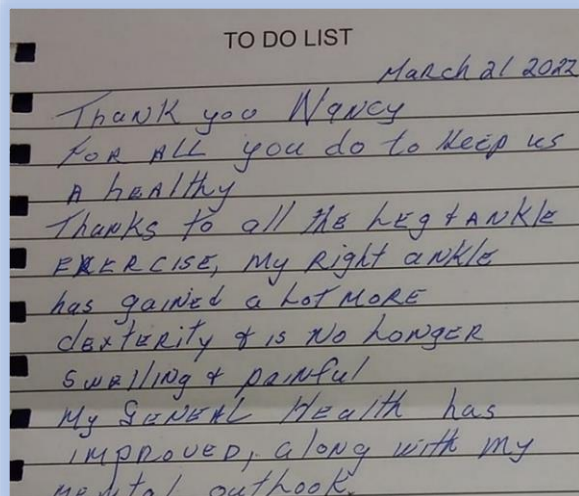
- Khrista Boon, superviseure, Érié St-Clair (khrista.boon@von.ca)
- Melissa Baldock, coordonnatrice, Windsor-Essex (melissa.baldock@von.ca)
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent (meghan.simon@von.ca)



Amis de la santé physique!



Voici Betty, qui vit dans une maison de retraite de Chartwell dans la région de Windsor-Essex. Elle a présenté à l'instructrice du programme SMART de VON une belle note dans laquelle elle décrit les progrès qu'elle a réalisés grâce à sa participation aux séances d'exercices du programme. Merci Betty, pour ce gentil message!



Figurent sur la photo Khrista B., superviseure du programme SMART, et Meghan S., coordonnatrice du programme pour Chatham-Kent. Elles ont eu l'occasion de donner un exposé aux étudiants du programme d'assistant en ergothérapie et en physiothérapie du Collège St. Clair de Chatham. Un gros merci au professeur Philip Rance de les avoir invitées.

Le saviez-vous?

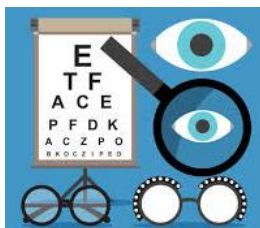
Mai est le Mois de la santé visuelle

Avec l'âge, votre vision pourrait changer. Malheureusement, ces changements et une baisse de la vision peuvent augmenter votre risque de chute. Voilà pourquoi il est important d'aller chez l'optométriste ou l'ophtalmologiste chaque année pour passer un examen complet de la vue. Vous vous assurerez ainsi d'avoir la bonne ordonnance pour vos lunettes afin d'optimiser votre vision. Cet examen permet aussi de détecter les signes précoces de maladies de l'œil ou de suivre l'évolution de telles maladies.

Conseils pour favoriser votre santé visuelle afin de réduire votre risque de chute

- Nettoyez vos lunettes.
- Protégez-vous les yeux. Portez des lunettes de soleil, même l'hiver.
- Utilisez correctement vos verres bifocaux ou changez de lunettes selon l'activité.
- Prenez votre temps et laissez à vos yeux le temps de s'ajuster aux changements d'éclairage.
- Certains médicaments peuvent avoir un effet sur la vision. Si c'est votre cas, consultez votre médecin ou le pharmacien à ce sujet.
- Assurez-vous que les pièces sont bien éclairées et que l'éclairage est uniforme dans toute la maison.
- Réduisez l'éblouissement dans la maison.
- Installez des veilleuses ou des lumières à détection de mouvement dans les corridors et la salle de bain.
- Prenez votre temps si vous percevez mal la profondeur. Cela pourrait vous empêcher de reconnaître les changements de profondeur (escaliers, trottoir, etc.) ou de repérer les obstacles qui pourraient vous faire trébucher.
- Sachez que le port du masque peut embuer vos lunettes.

Prendre soin de votre santé visuelle vous aidera à demeurer autonome et à réduire votre risque de chute.



Chronique mensuelle :

Instructrice du programme SMART de VON



Melissa Baldock

Melissa s'est jointe à l'équipe du programme SMART de VON il y a quatre ans en tant qu'instructrice de conditionnement physique. Elle est maintenant coordonnatrice du programme dans la région de Windsor-comté d'Essex. Elle détient un baccalauréat en sciences de la santé (avec spécialisation en kinésiologie) et est kinésiologue agréée depuis 2014. Récemment, elle est retournée aux études et a reçu un diplôme avec distinction en thérapie par les loisirs. Melissa est originaire de la région de Barrie. C'est en 2015 qu'elle est venue s'installer à Windsor avec son mari et leurs deux chiens. En 2020, Melissa est devenue mère d'une fillette intelligente et curieuse, qui la tient fort occupée. Melissa vient de terminer son congé de maternité et a bien hâte de réintégrer son rôle au sein du programme. Elle détient toutes sortes de certificats et adore la formation continue. Elle cherche toujours à enrichir ses connaissances et à partager son savoir avec les autres. Melissa croit que le mouvement est un médicament et qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger.

Attention quand vous marchez! La prévention des chutes chez les personnes âgées vivant dans la collectivité

mcmasterviellissementoptimal.org



Chez les personnes âgées, le risque de chute est un phénomène bien réel. En fait, près de 20% des personnes âgées au Canada qui vivent à la maison ont signalé au moins une chute en 2008-2009, tandis que plus de 250 000 ont déclaré avoir subi une blessure liée à une chute en 2009-2010.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les personnes âgées font des chutes, notamment les maladies chroniques, les problèmes d'équilibre, une mauvaise vision, les troubles cognitifs, les effets secondaires des médicaments, les chaussures inadéquates et les chutes précédentes. Avec tant de facteurs de risque de chute, la peur de tomber doit être prise au sérieux. Heureusement, il y a des choses que vous pouvez faire pour garder vos deux pieds sur terre en toute sécurité. On sait, par exemple, que l'exercice aide à éviter les chutes dans les établissements de soins de longue durée. Mais que peut faire l'exercice pour les 92% de personnes âgées au Canada qui vivent de façon autonome dans la collectivité?

Ce que la recherche nous apprend

Il s'avère que l'exercice — seul ou en combinaison avec d'autres stratégies — aide à réduire le risque de chutes chez les personnes âgées vivant dans la collectivité.

Une revue systématique a révélé que l'exercice seul - effectué trois fois par semaine pendant environ 12 mois - peut abaisser le risque de chutes de façon générale, et plus spécifiquement les chutes qui entraînent des blessures. La plupart des études ont évalué des stratégies visant à améliorer la vitesse de marche, l'équilibre, et la force musculaire. Les exercices bénéfiques comprennent le tai chi, la musculation et les exercices visant à améliorer la flexibilité. Alors que l'exercice est parfois associé à des douleurs mineures, des ecchymoses ou des blessures et des fractures découlant de l'activité, il n'accroît pas le risque de blessures graves.

Une autre revue systématique et une méta-analyse ont aussi révélé que l'exercice, seul ou en combinaison avec d'autres stratégies, prévient les chutes (et particulièrement les chutes entraînant des blessures). Des stratégies telles que les orthèses, les protecteurs de hanche, les initiatives des patients visant à l'amélioration de la qualité (c'est-à-dire l'autogestion et l'éducation), ainsi que les activités visant à évaluer et modifier son environnement s'avèrent, quand elles sont combinées à l'exercice, toutes utiles pour réduire le risque de chutes. Qui plus est, le risque de chutes graves entraînant des blessures est réduit quand l'exercice est combiné à des tests de vision et au traitement des problèmes visuels, surtout quand ces deux stratégies se conjuguent aux efforts d'élimination des facteurs de risque dans l'environnement de chacun. Malheureusement, les résultats de la revue systématique indiquent également que la combinaison de l'exercice avec certaines stratégies pourrait conduire à un risque de chutes, ainsi qu'à un risque accru de blessures à la suite d'une chute. L'accroissement du risque chez certains individus pourrait provenir de leur plus grande capacité de se déplacer en raison de l'exercice. Cependant, tout risque doit être équilibré par la nécessité d'améliorer la mobilité.

Il ne faudrait pas que les chutes soient un phénomène inévitable pour les personnes âgées vivant à domicile. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour garder vos pieds bien plantés au sol. L'exercice peut être une excellente option, mais vous devriez parler avec votre professionnel de la santé et tenir compte de vos propres valeurs et de vos préférences pour décider quelle stratégie vous convient le mieux.

Dernières nouvelles de VON

Aucun cours le lundi 23 mai 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>