

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



DÉCEMBRE 2024

L'approche des Fêtes suscite en nous un sentiment de réjouissance et de gaieté. Toutefois, en cette période d'effervescence, nous nous laissons parfois distraire, nous nous dépêchons et oublions les stratégies importantes de prévention des chutes.

Comme nous le savons, les chutes peuvent avoir des effets négatifs durables sur la santé, la mobilité et le quotidien en général. Nous vous encourageons à prendre le temps d'apprécier les petits bonheurs et à jouir des Fêtes d'une nouvelle façon. Par exemple, cette année, vous pourriez avoir besoin de plus d'aide pour décorer. Pourquoi ne pas en profiter pour inviter quelqu'un à se joindre à vous pour vous donner un coup de main et ainsi créer une nouvelle tradition? Vous pourriez en faire un moment spécial. Si vous avez des problèmes d'équilibre, de coordination ou d'étourdissement, vous pourriez demander de l'aide pour installer les décorations qui nécessitent l'utilisation d'un marchepied ou d'une échelle (p. ex. accrocher les décorations dans le sapin).

Pendant la période des Fêtes, beaucoup de gens voyagent pour aller rendre visite à des proches. Si vous êtes dans un nouveau milieu, il est important de redoubler de vigilance, de scruter votre environnement pour repérer les dangers et d'apporter les changements nécessaires pour assurer votre sécurité. Il pourrait y avoir beaucoup de va-et-vient, des enfants qui courent et des animaux de compagnie qui se promènent. Qui plus est, le changement de routine peut parfois être angoissant. Soyez tendre à votre égard, planifiez à l'avance avec votre famille et vos amis et prenez le temps qu'il vous faut. Bougez avec intention et profitez pleinement de ce merveilleux temps de l'année!

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 sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

Khrista Boon, superviseure
(khrista.boon@von.ca)

-ou-

Melissa Baldock, kinésiologue
(melissa.baldock@von.ca)

-ou-

Meghan Simon, kinésiologue
(meghan.simon@von.ca)



Évitez de glisser et de tomber cet hiver

15 janvier 2024 - Université McMaster



À l'approche de la saison hivernale, la beauté des paysages enneigés peut entraîner une série de défis, notamment un risque accru de glisser et de tomber. À mesure que la neige et la glace s'accumulent, les allées, les marches, les entrées et les trottoirs deviennent glissants, ce qui rend les déplacements difficiles, en particulier pour les personnes âgées. Les chutes sont responsables chaque année de nombreuses hospitalisations liées à des blessures chez les personnes âgées, dont beaucoup entraînent des blessures graves.

Pour rester stable sur vos pieds cet hiver et toute l'année, nous avons compilé quelques mesures que vous pouvez prendre pour minimiser vos risques.

Entretenez les allées extérieures

Si vous vivez dans une maison, il est important de garder les allées extérieures dégagées de neige et de glace. Pelleter régulièrement la neige et appliquer du déglacant peut empêcher l'accumulation sur les surfaces glissantes. Si pelleter votre allée ou votre allée est intimidant, pensez à demander à un ami, un membre de votre famille ou un voisin de vous aider à déneiger et à répandre du sel sur les surfaces ou faites appel à un service payant pour obtenir de l'aide. Lorsque vous circulez dans les espaces publics, soyez particulièrement prudent, car les trottoirs peuvent être glissants.

Choisissez des chaussures appropriées

Choisir des chaussures appropriées est votre première ligne de défense contre les glissades et les chutes. Optez pour des chaussures ou des bottes avec des semelles antidérapantes et une bonne traction. Assurez-vous qu'ils sont chauds, imperméables et bien ajustés pour offrir la stabilité dont vous avez besoin lorsque vous marchez sur des surfaces glacées ou enneigées.

Soyez proactif concernant la santé de vos pieds

Des blessures aux infections en passant par les déformations et bien plus encore, la liste des problèmes auxquels nos pieds peuvent « se heurter » s'étend bien au-delà de cette embêtante table basse que nos orteils semblent toujours trouver. Maintenir la santé de nos pieds grâce à des visites de routine chez un podiatre est une autre méthode sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour prévenir les chutes.

Renforcez vos pieds pour rester dessus

Les exercices qui renforcent les muscles du pied qui contribuent à la stabilité et au mouvement peuvent améliorer la force, l'équilibre et la mobilité des orteils et réduire le risque de chute.

Restez informé des conditions météorologiques

Gardez un œil sur les prévisions météorologiques, notamment lors des tempêtes hivernales. Planifiez vos sorties pendant la journée et évitez autant que possible de sortir dans des conditions météorologiques extrêmes.

Prenez votre temps

En hiver, il est essentiel de ralentir et de faire de petits pas, surtout lorsque vous marchez sur un terrain accidenté ou glacé. Se précipiter augmente le risque de perdre l'équilibre. Planifiez à l'avance et accordez-vous plus de temps pour atteindre votre destination en toute sécurité.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les pieds en santé favorisent la stabilité et l'équilibre.

En pensant à l'article à la page deux, faites les exercices ci-dessous pour améliorer la force et la mobilité de vos pieds.

Boucles de serviettes

- Agripper une serviette avec les orteils pour l'approcher de vous. 15 reps.



Soulèvement des orteils

- Soulevez les gros orteils seulement, en maintenant les talons bien stables. 15 répétitions
- Soulevez les orteils 2 à 5 seulement, en maintenant les talons bien stables. 15 répétitions



Flexion des pieds

- Roulez deux petites serviettes ou chaussettes dans le sens de la longueur et asseyez-vous confortablement sur votre chaise.
- Placez une serviette roulée sous la plante de votre pied droit et l'autre sous le talon. Utilisez les serviettes pour équilibrer le poids uniformément entre la balle et le talon.
- Soulevez les 10 orteils vers le haut sans lever le pied de la serviette.
- Ensuite, remuez vos orteils de haut en bas et effectuez des mouvements d'avant en arrière pour faire travailler la voûte plantaire. Évitez si possible de courber vos orteils.
- Continuez à fléchir vos pieds pendant 10 répétitions complètes sur le côté droit, puis répétez avec le pied gauche.



Sources :

<https://inphysio.fr/blogs/news/exercices-soulagement-de-la-douleur-des-pieds?srltid=AfmBOooKumbFltW3ekBs-GQ3-sMCNI15GCoGihKSYHRPOXUfLL0yd4B>

<https://www.laurentidespodiatre.com/exercices-astuces.php>

VOICI AUTUMN PEREIRA, NOTRE STAGIAIRE AIDE- ERGOThÉRAPEUTE/AIDE- PHYSIOTHÉRAPEUTE



Bonjour! Je m'appelle Autumn Pereira et je suis ravie de faire un stage étudiant au sein de l'équipe SMART de Sarnia-Lambton. Je suis née et j'ai grandi à Corunna, en Ontario, et je suis en deuxième année du programme d'aide-ergothérapeute et d'aide-physiothérapeute au Collège de Lambton. Au cours de la dernière année et demie du programme, j'en ai appris sur l'importance de garder le corps et l'esprit actifs – surtout en vieillissant – ce qui a nourri ma passion pour le travail auprès de personnes âgées dans la communauté et la promotion du vieillissement en santé.

Obtenir un stage au sein du programme SMART de VON est la réalisation d'un rêve! Depuis mon entrée en fonction il n'y a pas longtemps, je constate l'attention et le dévouement dont font preuve les membres de l'équipe SMART dans leurs interactions avec les personnes âgées. Cette expérience est inspirante et m'incite à en apprendre davantage sur le vieillissement sain et actif ainsi que sur la prévention des chutes. Elle a consolidé mon intérêt pour le travail auprès des aînés dans la communauté. Le stage m'offre une expérience incroyable et j'ai hâte de voir ce que me réservera l'avenir après l'obtention de mon diplôme!

En dehors de mes études et de mon stage, j'aime passer du temps avec mes amis, ma famille et mes chiens, lire et faire des marches. J'ai récemment commencé à faire des randonnées pédestres! J'adore explorer de nouveaux parcs provinciaux et je prévois faire des randonnées cet hiver. Je suis très heureuse de mettre à profit ma passion pour le travail auprès des personnes âgées et mes connaissances en ergothérapie et en physiothérapie en tant que membre de l'équipe du programme SMART de Sarnia-Lambton.



Même si la nouvelle année approche à grands pas, je ressens le besoin de profiter du temps qu'il reste en 2024 pour faire un retour sur le chemin qu'a parcouru le programme SMART de VON au cours de la dernière année. L'analogie de trajectoire de vol tombe bien en cette année qui a été marquée par divers trajets et changements de cap et par diverses destinations, c'est-à-dire par toutes sortes de réalisations, de défis et de jalons importants.

Les raisons de nous réjouir ne manquent pas.

Ci-dessous et à droite, je vous présente un aperçu du bilan de l'année du programme SMART de VON. Je vous encourage à réfléchir aussi au parcours que vous avez suivi en 2024. Comment l'année s'est-elle amorcée? Vous êtes-vous envolés vers l'inconnu pour découvrir de nouvelles possibilités et connaissances et de nouveaux endroits? Avez-vous ressenti de la turbulence en route? Comment avez-vous géré les changements et les défis cette année? Comment s'est passé l'atterrissage en cette fin d'année? Êtes-vous prêts à décoller en 2025?

TRAJECTOIRE DE VOL DU PROGRAMME SMART DE VON EN 2024

Nombre de séances d'exercices chaque mois dans tout Erie St Clair → **786**

Nombre de participants chaque mois → **6642**

Séances de prévention des chutes fournies en 2024 → **55**

Plus de 200 abonnés reçoivent notre bulletin mensuel (offert en anglais et en français)

Examens « Mobility Matters »

Dans la région d'Érié St-Clair, 150 personnes ont participé :

- 75 résidents de maisons de retraite
- 75 participants aux séances communautaires

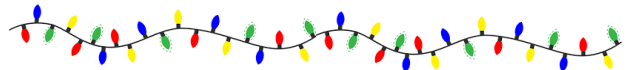
Remarque : Nous avons entrepris les examens de suivi et avons constaté un maintien ou une amélioration des résultats depuis la réalisation des premiers examens.

Nouveaux partenariats (cette liste n'est pas exhaustive)

- Carrefour santé de l'Active Lifestyle Centre (et reprise des séances d'exercices SMART avec le groupe de soutien de la maladie de Parkinson)
- We Serve Seniors
- Équipe de santé familiale de Tilbury
- Équipe de santé familiale de Chatham-Kent
- Société Alzheimer et programmes de jour pour adultes
- Croix-Rouge
- Club d'âge d'or
- Paulin Memorial Church
- General Mihailovich Place Apartments
- Équipe de santé familiale de Harrow
- Harrow United Church
- Dalhousie Place Apartments

JALONS IMPORTANTS

- La participante au programme SMART Dorothy C. a célébré son 105^e anniversaire de naissance!
- Le 17 octobre a été désigné Journée de l'exercice et de la prévention des chutes.
- Le programme SMART a célébré ses 30 ans en 2024!



**JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE
À TOUS NOS AMIS DE LA BONNE
FORME PHYSIQUE!**



**DE L'ÉQUIPE DU PROGRAMME
SMART DE VON**

RAPPEL



**PAS DE SÉANCES :
mardi 31 décembre 2024
mercredi 1^{er} janvier 2025**

(Remarque : Le congé des Fêtes est plus long à certains emplacements. Communiquez avec l'équipe de votre programme local.)