

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



JANVIER 2025

Bonne et heureuse année!

Le début d'une nouvelle année suscite en nous un regain d'espoir et nous incite à en faire la meilleure année possible. Alors que vous faites un retour sur la dernière année, nous espérons que vous célébrez vos réussites et que vous reconnaissez les obstacles que vous avez dû surmonter. N'oubliez pas que les expériences vécues en 2024 ne vous définissent pas, mais qu'elles améliorent plutôt votre capacité d'accomplir des activités que vous aimez.

En vieillissant, il est encore plus important de prendre soin de notre bien-être physique, mental et émotionnel. En cette nouvelle année, prenez le temps de réfléchir à votre santé en général et faites-vous la promesse de l'améliorer. Quel que soit votre promesse ou votre objectif, vous êtes la seule personne à pouvoir en assurer la réalisation et évaluer votre succès.

Il peut être utile de choisir une personne à qui rendre des comptes. Cette personne pourra vous encourager à apporter des changements à votre mode de vie, comme faire plus d'exercice et passer moins de temps assis, apprendre une nouvelle compétence ou découvrir un nouveau passe-temps pour profiter pleinement de la vie. Avoir les outils et la structure nécessaires en place peut vous aider à garder le cap et à suivre vos progrès. Sachez qu'apporter des petits changements peut faire beaucoup de bien; célébrez chaque petite réussite. Surtout, accordez la priorité à votre bien-être, faites preuve de patience à votre égard, gardez une attitude positive et amusez-vous!

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)



EXPLORER LES AIDES À LA MOBILITÉ

Les aides à la mobilité permettent aux personnes qui ont des problèmes liés à la mobilité ou au mouvement d'être plus autonomes et de jouir d'une plus grande liberté. Qu'il s'agisse d'une canne, de bâtons de marche ou de n'importe quel type de marchette, les aides à la mobilité peuvent rendre la vie plus agréable lorsqu'on les utilise correctement. Découvrez ci-dessous les activités auxquelles se prête chaque style d'aide à la mobilité, ainsi que des conseils de sécurité concernant l'entretien et le choix de la taille de l'appareil.

Entretien

- Inspectez les freins, les roulettes et le châssis régulièrement ou lorsque l'utilisateur signale un problème.
- Vérifiez la hauteur du châssis périodiquement, car votre équilibre, votre force et votre posture pourraient avoir changé.
- Assurez-vous que les poignées des marchettes, des cannes et des bâtons de marche sont en bon état.
- Inspectez le bout de la canne ou des bâtons de marche pour vous assurer qu'il offre assez de stabilité et de traction.

Trouver l'aide à la mobilité qui convient

- Prenez rendez-vous avec un ergothérapeute ou un physiothérapeute inscrit au Programme d'appareils et accessoires fonctionnels (PAAF) de l'Ontario.
- Trouvez une entreprise inscrite au PAAF où acheter votre aide à la mobilité.

Canes

- Utilisées pour les problèmes d'équilibre légers.
- Supportent généralement jusqu'à 25 % du poids.
- Améliorent la stabilité en agrandissant la base d'appui.



Marchette standard

- Offre le plus de stabilité.
- Il faut la force du haut du corps et de l'endurance pour lever la marchette.
- Populaire chez les personnes qui se remettent d'un remplacement/d'une blessure articulaire ou d'une opération et chez celles qui doivent prendre des précautions liées à la mise en appui.

Marchette à deux roues

- Idéale pour les personnes qui trouvent l'utilisation d'une marchette standard trop difficile et qui ont besoin de stabilité, mais pas d'une mise en appui constante.
- Moins de soutien en raison des deux roues avant, mais plus de soutien qu'une marchette à 3 ou à 4 roues.



Marchette à quatre roues (déambulateur)

- Offre une certaine stabilité.
- Pour les personnes qui n'ont pas besoin de beaucoup d'assistance.
- Convient aux personnes qui ont des problèmes d'équilibre, qui ont déjà fait des chutes, qui ont peu d'endurance ou dont le bas du corps est faible.
- Avantages du déambulateur : freins sur les poignées, siège et dossier, panier, facile à déplacer – il suffit de pousser (plutôt que de lever et d'avancer), permet de plus longs déplacements et permet de se reposer au besoin.

Bâtons de marche nordique et bâtons Activator

- Accessoires de marche qui offrent un soutien occasionnel – ne sont pas conçus pour offrir une aide à la mobilité à long terme, comme les cannes ou les marchettes.
- Conçus pour améliorer l'équilibre, la stabilité et la posture et pour alléger la pression exercée sur le dos et les articulations inférieures – conviennent dans les cas suivants : programmes de réadaptation, personnes âgées, avant ou après un remplacement de la hanche ou du genou, AVC, douleur chronique et affections rachidiennes.



Sources: <https://www.webmd.com/healthy-aging/how-to-choose-walker-older-adults>
<https://urbanpoling.com/fr/getting-started/>
<https://www.seniorfitness.net/cane-vs-walking-stick/>

LE SAVIEZ-VOUS?

Le mois de janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer au Canada

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

- L'Alzheimer est une maladie neurodégénérative chronique qui détruit les neurones, détériorant la fonction cognitive et la mémoire avec le temps. C'est une pathologie irréversible qui ne s'inscrit pas dans le vieillissement normal.

Comment est-elle diagnostiquée?

- La première mesure que prendra votre médecin de famille pour déterminer si vous êtes atteint (ou non) d'un trouble neurocognitif est de mener une évaluation initiale.
- Il n'existe pas de test unique pour déterminer si une personne est atteinte d'un trouble neurocognitif. Le diagnostic est établi dans le cadre d'une évaluation systématique visant à éliminer les autres causes possibles. Tant qu'il n'y aura pas de test concluant, les médecins continueront de parler de «trouble neurocognitif possible ou probable» ou «maladie d'Alzheimer possible ou probable».

Signes et symptômes

- Troubles de mémoire affectant le fonctionnement
- Difficultés avec les tâches courantes
- Problèmes de langage et de communication
- Confusion temporelle et spatiale
- Altération du jugement
- Difficulté avec l'abstraction
- Objets égarés
- Changements d'humeur, de personnalité et de comportement
- Perte d'intérêt
- Troubles de la vision ou de la motricité

Traitement

- Il n'existe actuellement aucun remède à la démence, mais des traitements peuvent aider à gérer les problèmes cognitifs et les changements d'humeur et de comportement. Il existe quatre médicaments approuvés par Santé Canada.

Exercice et la maladie d'Alzheimer

- Soyez actif! Votre bonne condition physique aide à garder votre cerveau en activité. L'activité physique peut vous aider à vous sentir en meilleure forme, réduire votre stress et vous garder en bonne santé. Les exercices aident à prévenir les faiblesses musculaires et les complications de santé associées à l'inactivité.
- L'activité physique encourage aussi une routine de jour normale et pourrait vous aider à améliorer votre humeur. Le type d'activité qui vous convient le mieux dépendra de votre niveau de forme physique, du niveau d'activité et de votre santé générale.

Société Alzheimer de Chatham-Kent – 519 352-1043
Société Alzheimer de Windsor-comté d'Essex – 519 974-2220
Société Alzheimer de Sarnia-Lambton – 519 332-4444

Source: <https://alzheimer.ca/fr>

PARTENARIAT EN VEDETTE

Société Alzheimer de Chatham-Kent



Nous sommes ravis de vous annoncer la création d'un partenariat avec la Société Alzheimer de Chatham-Kent.

Au Canada, plus de 597 000 personnes ont un trouble neurocognitif.

Chaque année, la Société Alzheimer de Chatham-Kent aide plus de 1 000 clients et partenaires de soins touchés par la maladie d'Alzheimer et d'autres troubles neurocognitifs. Si vous ou un proche soupçonnez un trouble neurocognitif, communiquez avec la Société Alzheimer de Chatham-Kent. Vous n'avez pas besoin d'y être adressé par votre fournisseur de soins primaires.

Programmes et services offerts

- Évaluations cognitives
- Counseling
- Soins de répit à domicile
- Groupes de soutien
- Programmes de jour (Chatham et Wallaceburg)
- Éducation
- Et plus encore

Nos partenaires à la Société Alzheimer vous offrent les conseils ci-dessous pour réduire votre risque d'avoir un trouble neurocognitif ou la maladie d'Alzheimer:

- Soyez physiquement actif.
- Faites travailler votre cerveau.
- Soyez socialement actif.
- Mangez sainement.
- Faites des choix sains et éclairés.

Source : <https://alzheimer.ca>

ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Le début d'une nouvelle année est une bonne occasion d'amorcer un nouveau départ, de réfléchir et d'établir des objectifs. Pensez aux Directives en matière de mouvement sur 24 heures. Que pourriez-vous faire différemment? Par exemple, faites-vous 150 minutes d'activité par semaine? Combien d'heures de sédentarité accumulez-vous chaque jour? Dormez-vous assez? Il peut être difficile de modifier son comportement, mais si vous prenez conscience du processus de changement, vous pouvez déterminer où vous en êtes et travailler vers l'apport de changements utiles et durables.

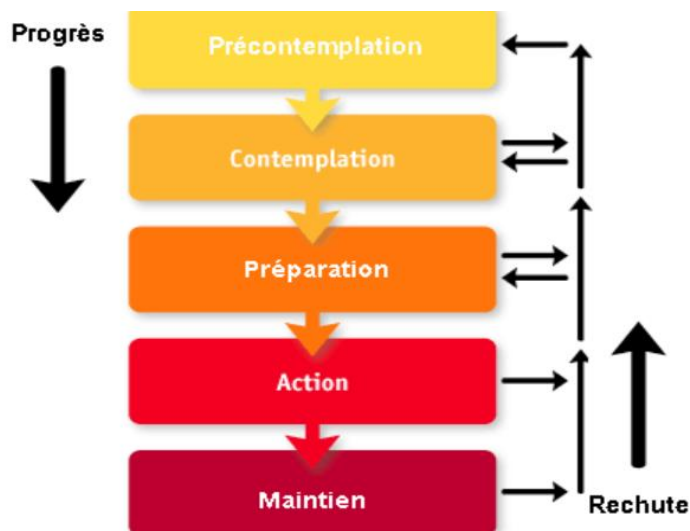
Modèle transthéorique de changement de comportement

Ce modèle a été proposé pour la première fois en 1983 à la suite d'études sur l'abandon du tabac. Le modèle transthéorique illustre comment le comportement change au fil du temps en passant par six étapes distinctes:

- **Précontemplation** – la personne n'est pas consciente du besoin de changer son comportement et n'a aucune intention de changer.
- **Contemplation** – la personne reconnaît l'importance de changer son comportement et s'engage à prendre les mesures nécessaires pour changer un comportement au cours des six prochains mois.
- **Préparation** – la personne planifie son changement de comportement et s'engage à mettre son plan à exécution.
- **Action** – la personne met son plan en œuvre et apporte des modifications à son comportement, habituellement pendant moins de six mois.
- **Maintien** – le nouveau comportement s'installe dans le quotidien, habituellement pendant plus de six mois.
- **Conclusion** – la personne a complètement adopté le nouveau comportement et n'a aucune envie de faire une rechute.

Il n'est jamais trop tard pour apporter un changement. Établissez un objectif, dressez un plan et mettez-le à exécution! Vous en êtes capable!

Source: https://canada.humankinetics.com/blogs/excerpt/the-transtheoretical-model-and-sport-psychology?srsltid=AfmBOoqzbn_7xXQIJ9AHM0M0MqPrVapFYU7i0R7Xy_0UQrLamYLnWW1F



RÉFLEXION

Réfléchir à l'année écoulée peut s'avérer un excellent point de départ pour établir des objectifs constructifs en vue de la prochaine année.

Nommez CINQ belles choses qui vous sont arrivées au cours de la dernière année.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nommez TROIS défis que vous avez relevés au cours de la dernière année.

- _____
- _____
- _____

Décrivez les souvenirs qui vous ont procuré du bonheur au cours de la dernière année.

OBJECTIFS POUR 2025

Que vos objectifs aient trait au conditionnement physique, aux voyages, à l'alimentation saine, au sommeil ou aux activités sociales, il est essentiel d'établir des objectifs qui sont importants pour vous.

- _____
- _____
- _____



**RAPPEL
PAS DE SÉANCES:
lundi 17 février 2025**

JOUR DE LA FAMILLE