

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



SEPTEMBRE 2024

L'ÉTÉ EST DÉJÀ TERMINÉ?

En un clin d'œil, l'été nous a quittés et les enfants de la région d'Érié St-Clair sont de retour sur les bancs d'école. Les changements de saisons nous incitent à prendre le temps de réfléchir à ce que chacune a à offrir. Ils nous rappellent que chaque chose a son temps, sa place et sa raison d'être et qu'il y a toujours des occasions de s'épanouir. Bien que les saisons changent, l'exercice, lui, devrait être un élément constant à longueur d'année. En effet, même si les températures changeantes nous obligent à adapter notre style et nos programmes d'exercices, il demeure important de garder un mode de vie actif.

De plus, avant l'arrivée le 22 septembre de l'équinoxe d'automne, qui entraîne des matins frais et de vives couleurs, nous vous recommandons de faire le tour de votre maison pour déterminer s'il vous reste des projets à achever avant que les journées plus froides s'installent. C'est aussi une bonne idée d'évaluer rapidement votre espace de vie; assurez-vous que les passages sont libres, que les rampes d'escalier sont bien installées et que les ampoules intérieures et extérieures fonctionnent. N'oubliez pas aussi de remplacer les piles des détecteurs de fumée. En préparant votre espace de vie en vue du changement de saison, vous pouvez optimiser votre milieu et minimiser les facteurs de risque environnementaux des chutes. Préparons-nous ensemble au changement de saison!

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)



L'adaptation de votre environnement peut-elle aider à la prévention des chutes?

5 juin 2024 - Université McMaster

En dehors du fait de tomber amoureux ou dans l'œil de quelqu'un, les chutes sont quelque chose que nous voulons éviter, en particulier avec l'âge. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : chaque année, plus de 37 millions de chutes entraînent des soins médicaux et plus de 680 000 personnes dans le monde meurent des suites d'une chute (1).

Au Canada, la plupart des personnes âgées — plus de 92 % d'entre elles — vivent dans la collectivité, c'est-à-dire dans un logement privé ou une résidence spécifiquement destinée aux personnes âgées, comme une résidence pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes (2). En dehors de leur âge, les personnes âgées vivant dans la collectivité sont confrontées à divers aléas qui augmentent leurs risques de faire une chute. Il s'agit notamment des antécédents de chutes, des maladies chroniques, des problèmes sensoriels, d'une limitation de leur mobilité, de la prise de certains médicaments, de comportements dangereux comme de hâter le pas et de facteurs environnementaux (3-7).

Les facteurs environnementaux sont l'un des principaux responsables, puisqu'ils sont à l'origine de 30 à 50 % des chutes. Il s'agit notamment d'un éclairage inadéquat, de la présence de marches et de surfaces de marche inégales, glissantes ou encombrées (3-5; 8-10). Compte tenu du rôle important que jouent ces facteurs environnementaux dans l'augmentation du risque de chute, cette revue systématique récente nous permet de déterminer si les programmes visant à lutter contre ces facteurs environnementaux sont efficaces pour réduire les chutes chez les personnes âgées vivant au sein de la collectivité (3).

Ce que la recherche nous apprend

Dans le cadre de la revue systématique, les programmes environnementaux comprenaient :

1. des évaluations des risques de chute qui fournissent des suggestions pour modifier ou adapter l'environnement,
2. des technologies ou des appareils d'assistance (par exemple, une évaluation de la vue et le port de lunettes, d'orthèses sur mesure, de semelles intérieures amovibles, de couvre-chaussures antidérapants, l'installation de veilleuses automatiques et la livraison de repas),
3. l'éducation sur les risques de chute et l'auto-évaluation de la maison, et
4. des modifications permanentes des caractéristiques physiques du logement afin d'accroître la capacité à effectuer les activités quotidiennes de manière autonome.

Source : <https://www.mcmasterviellissementoptimal.org/blog/detail/blog/2024/06/05/l-adaptation-de-votre-environnement-peut-elle-aider-%C3%A0-la-pr%C3%A9vention-des-chutes>



RÉSERVEZ LA DATE!

**CÉLÉBRATION DU 30^e ANNIVERSAIRE DU
PROGRAMME SMART DE VON**

LE 17 OCTOBRE 2024, À 10 h 30

**JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR UNE SÉANCE D'EXERCICES « AVEC »
DES PARTICIPANTS DE TOUS LES AUTRES PROGRAMMES SMART DE
L'ONTARIO ET DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE!**

DÉTAILS À VENIR

LE SAVIEZ-VOUS?

Le programme SMART de VON offre gratuitement **TOUTES LES SEMAINES** des séances d'exercices virtuelles auxquelles vous pouvez participer dans le confort de votre foyer!

Comment y participer?

- Pour vous inscrire : 519 254-4866, poste 6225
- Envoyez-nous votre adresse courriel.
- Nous vous enverrons un lien Zoom.

Quand ont lieu les séances?

- Le lundi, à 10 h 30
- Le mardi (intermédiaire), à 12 h 30
- Le mardi (assis), à 14 h
- Le mercredi, à 10 h 30
- Le jeudi, à 14 h

Pourquoi choisir les séances virtuelles?

« Nouvellement retraitée, je me suis inscrite au programme SMART virtuel de VON il y a environ 6 mois. Je sais qu'il est essentiel de faire de l'exercice pour bien vieillir et je cherchais une occasion d'ajouter à mes autres formes d'exercice (danse en ligne, yoga sur chaise et marche quotidienne avec mon mari) des étirements et des exercices de renforcement musculaire. J'aime beaucoup ces séances virtuelles... l'engagement et les visages souriants des instructrices et instructeurs (en tant qu'hygiéniste dentaire à la retraite, j'aime les beaux sourires!); le contenu riche; les mots d'encouragement; l'attention et, bien sûr, le choix des chansons... la musique me motive énormément! De plus, j'aime socialiser, même sur Zoom, avec des gens qui ont le même objectif, soit améliorer leur santé. Enfin et surtout, comme je suis assez occupée, le fait de pouvoir faire de l'exercice grâce à ce mode virtuel est des plus pratiques et très important pour moi. Je suis reconnaissante de pouvoir participer à ces séances bénéfiques sans avoir à quitter mon domicile. »

- Karen, participante aux séances virtuelles



PARTENARIAT EN VEDETTE LEAMINGTON MENNONITE HOME



Mariel Konrad, IA, BScN,
directrice des soins infirmiers
et des services aux
personnes âgées



Les résidents de LMH du
Complexe Seniors qui
participent dans leur classe
d'exercice SMART

Les résidents de la maison de retraite Leamington Mennonite Home et les aînés de la communauté bénéficient d'un partenariat regroupant le foyer et le programme SMART (Senior Maintaining Active Roles Together) de VON – exercice et prévention des chutes.

Deux membres de notre personnel ont suivi une formation spécialisée du programme SMART de VON, ce qui nous permet d'offrir un programme d'exercices exceptionnel qui répond aux besoins physiques des aînés.

Depuis que nos deux membres accrédités du personnel ont commencé à animer des séances SMART il y a deux ans, nous avons remarqué une amélioration de la mobilité générale chez les résidents.

Récemment, notre foyer a été invité à participer au projet pilote d'examen « Mobility Matters », dont le but consiste à évaluer la mobilité, la force des jambes, l'équilibre et l'endurance chez les aînés. Ce type de projet est très utile à tous les aînés qui vivent dans une maison de retraite ou dans la communauté, et ce, pour toutes sortes de raisons. En voici quelques-unes :

- Il fournit une base de référence concernant l'activité chez les aînés.
- Il mesure l'amélioration de la qualité.
- Il fournit aux aînés un rapport écrit de leurs réussites et des aspects à améliorer.
- Il encourage et motive les aînés à continuer à participer au programme.
- Il comprend des évaluations de suivi tous les 4 à 6 mois.

Notre partenariat avec le programme SMART de VON a grandement sensibilisé notre personnel, les familles et les aînés aux bienfaits de la participation à un programme d'exercices. En effet, nos aînés constatent une amélioration sur le plan de la mobilité, de la force, de l'équilibre, de la flexibilité et de l'endurance depuis qu'ils participent au programme. « En général, après une séance d'exercices, j'ai plus d'énergie et j'ai l'impression d'avoir fait un bon entraînement, explique Anita, résidente. J'ai regagné l'usage de mes épaules et j'éprouve maintenant moins de douleur. » Le programme d'exercices s'est avéré stimulant pour tous nos résidents et les aînés de la communauté et il les motive à continuer à faire de l'exercice, en plus de les sensibiliser à l'importance de prévenir les chutes. Enfin, tous les bienfaits du programme encouragent d'autres aînés à y participer. Nous espérons poursuivre ce précieux partenariat pendant plusieurs années à venir.

À LA RECHERCHE DE MEMBRES

Le Réseau de prévention des chutes de Chatham-Kent sera rétabli et recherche activement des membres.

À savoir

- Quatre réunions virtuelles par année
- Première réunion prévue en septembre 2024

Qui peut s'y joindre?

- Anciens membres
- Représentants d'organismes de soins de santé
- Représentants de maisons de retraite
- Représentants d'établissements d'enseignement postsecondaire
- Aînés de la communauté de Chatham-Kent
- Toute personne qui veut en apprendre sur la prévention des chutes et sur les façons d'aider à ce chapitre

Rappel...

Il faut une communauté pour prévenir les chutes!



Vous voulez devenir membre?

Communiquez avec Katie à
kaitlin.ellery@von.ca

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE COMITÉ

CÉLÉBRONS LES AÎNÉS QUI ONT PARTICIPÉ AUX JEUX OLYMPIQUES 2024 DE PARIS

Mary Hanna

- 69 ans
- Équitation
- 7^e participation



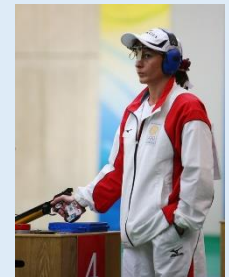
Zhiying Zeng

- 58 ans
- Tennis de table
- 1^{re} participation



Nino Salukvadze

- 55 ans
- Tir
- 9^e participation



Jill Irving

- 61 ans
- Équitation
- 1^{re} participation



RAPPEL

PAS DE SÉANCE

LE LUNDI 14 OCTOBRE
(ACTION DE GRÂCE)