2020-04-29

DIRECTIVES POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT CHEZ LA PERSONNE AÎNÉE ISOLÉE DANS SON MILIEU DE VIE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE, NOTAMMENT EN RPA, RI-RTF ET CHSLD

Dans le contexte actuel de pandémie, les personnes aînées sont plus à risque de déconditionnement moteur (perte d'indépendance), cognitif (perte d'autonomie) et social (perte des liens sociaux) dû aux mesures de confinement. Ce déconditionnement entraîne des 1) troubles de l'équilibre et de la marche induisant un risque de chutes récurrentes et de fractures élevé, 2) un déclin des performances cognitives avec risque de confusion, 3) une diminution des capacités cardio-respiratoires avec un risque d'insuffisance cardiaque et d'infection en autre. L'ensemble de ces complications peut mener à une hospitalisation voir au décès. Il est donc important de mettre en place des interventions pour prévenir le déconditionnement des personnes aînées.

Selon l'approche adaptée à la personne âgée (AAPA), six (6) domaines de la santé sont à surveiller chez la personne aînée. Ces 6 aspects se déclinent par l'acronyme « AINÉES » : **A**utonomie et mobilité, **I**ntégrité de la peau, **N**utrition et hydratation, **É**limination, **É**tat cognitif et comportement, **S**ommeil.

Les interventions présentées dans ce document visent donc à prévenir la détérioration des domaines de l'acronyme AINÉES touchés par le déconditionnement, soit l'autonomie et la mobilité, la nutrition et l'hydratation ainsi que l'état mental et le comportement, incluant l'état psychologique.

AUTONOMIE ET MOBILITÉ

Comme les personnes âgées sont appelées à demeurer plus longtemps dans leur chambre ou leur appartement, il faut profiter de toutes les occasions pour les faire bouger selon leurs capacités et les aider à préserver leur niveau d'indépendance (capacité à se déplacer de manière sécuritaire) et d'autonomie (capacité à prendre une décision adaptée) habituelle. C'est pourquoi il faut :

- faire la tournée des unités locatives ou des chambres, en personne ou par téléphone, pour encourager les usagers ou des résidents à se mobiliser de façon régulière et sécuritaire;
- fournir l'aide requise pour la mobilisation et les déplacements;
- encourager les ou résidents à effectuer leurs soins de base, tels l'hygiène et l'habillement, ainsi que les activités domestiques ou les faire participer le plus possible à ces activités si de l'aide est requise;

- s'assurer que le personnel intervenant auprès d'une personne aînée et habilitée à le faire continue à soutenir les efforts à se mobiliser, notamment les professionnels en réadaptation, le cas échéant;
- encourager toute initiative qui permet le maintien de l'autonomie et la mobilisation des personnes aînées dans le respect des directives et des principes de prévention et contrôle des infections.

Voici quelques exemples d'activités facilement réalisables pouvant être suggérées, en tenant compte du niveau d'autonomie :

- bouger les bras et les jambes par soi-même, en position debout, assise ou couchée;
- se lever 5 fois de suite d'une chaise matin et soir;
- si possible, se lever debout toutes les heures ou profiter des interventions requises par les intervenants pour se mobiliser et préserver son équilibre;
- utiliser différents moyens, dont les applications ou les plateformes numériques en ligne pour visionner des vidéos d'exercices simples à réaliser.

La plateforme numérique québécoise de conditionnement physique **Move 50 +** propose des programmes d'entraînement disponibles gratuitement permettant aux aînés confinés de demeurer actifs et ainsi minimiser le risque de déconditionnement physique.

Voir le lien suivant : https://move50plus.ca/

Une équipe de réadaptation du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec a aussi développé deux programmes simples et sécuritaires pour la clientèle à domicile, en RPA et également en RI-RTF, soit un programme pour les usagers avec auxiliaire de marche et un autre pour les usagers sans auxiliaire de marche. Les deux programmes sont disponibles en format vidéo et en format imprimable (voir en annexe).

Usager avec auxiliaire de marche (canne, marchette, ambulateur, etc.) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche.

Lien avec vidéo :
https://hep.physiotec.ca/program-login.php?program_id=11110855&client_id=13574082

Usager sans auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacement.

Lien avec vidéo :
https://hep.physiotec.ca/program-login.php?program_id=11129930&client_id=13610582

Certaines personnes ne seront pas en mesure de faire ces programmes de façon autonome. Nous vous suggérons de remettre le programme en version imprimée aux usagers ou résidents qui sont en mesure de le faire seuls dans un premier temps, et si le

temps vous le permet, d'accompagner les usagers ou résidents ayant besoin de stimulation et de supervision.

Si vous avez une hésitation face aux différentes activités, vous référer à l'équipe de réadaptation ou à l'intervenant responsable du suivi professionnel de l'usager.

NUTRITION ET HYDRATATION

L'activité repas qui habituellement est un moment de plaisir et de socialisation s'avère perturbée dans une situation de confinement et peut entraîner une perte d'appétit. De plus, les personnes aînées ressentent moins rapidement la soif et sont à risque de déshydratation. Un apport protéino-énergétique et hydrique adéquat est primordial pour prévenir les conséquences de la dénutrition et de la déshydratation. C'est pourquoi il importe :

- de faire la tournée régulière des unités locatives ou des chambres, en personne ou par téléphone, ou profiter de tous les moments possibles pour encourager les usagers ou les résidents à s'hydrater;
- si possible, dédiez un membre du personnel qui peut offrir régulièrement de l'eau aux usagers ou résidents régulièrement, dans le respect des directives et principes de prévention et contrôle des infections;
- d'encourager la prise de repas et l'hydratation lors des visites nécessaires;
- de donner le niveau d'assistance requis à chaque repas, lorsque requis;
- de porter une attention particulière aux apports des usagers lors des repas ou les questionner régulièrement sur ce qu'ils ont mangé pour déceler rapidement un problème d'apport alimentaire;
- de référer à la nutritionniste si des difficultés à l'alimentation ou des signes de dysphagie sont observés;
- d'encourager toute initiative favorisant les usagers à s'alimenter et s'hydrater, dans le respect des directives et des principes de prévention et contrôle des infections.

Voici quelques interventions plus spécifiques pouvant être suggérées :

- avoir une hygiène buccodentaire régulière et adéquate;
- lors des repas, mangez d'abord le plat principal, car sa teneur en protéines est élevée et cela favorise la guérison;
- prendre des collations riches en protéines (à base de noix, de légumineuses, de produits laitiers, suppléments alimentaires, etc.), si la condition médicale le permet. Référer à la nutritionniste au besoin;
- boire minimalement 1,5 litre d'eau ou de boisson par jour, sauf si une condition médicale exige une restriction en liquides;
- boire de façon régulière;
- utiliser des moyens de communication comme l'appel vidéo pour permettre de socialiser avec ses proches lors de l'activité repas.

ÉTAT COGNITIF ET COMPORTEMENT / ÉTAT PSYCHOLOGIQUE

Le contexte de pandémie a pour conséquence la sous-stimulation et l'isolement, en plus de générer beaucoup de stress, d'anxiété et même de peur. Ces conditions augmentent le risque de déclin des performances cognitives et de symptomatologie dépressive. C'est pourquoi il faut :

- assurer une communication régulière avec les usagers ou les résidents, que ce soit en personne ou par téléphone;
- surveiller fréquemment l'état d'éveil, l'humeur ou tout changement dans l'état mental de l'usager lors de vos communications avec lui pour détecter l'émergence de problèmes comme la dépression ou le délirium;
- encourager toute initiative permettant aux usagers de se divertir, de socialiser ou et d'exercer leurs fonctions cognitives, dans le respect des directives et des principes de prévention et contrôle des infections.

Les activités qui font travailler la mémoire et les autres fonctions mentales tels la stratégie et le jugement sont à privilégier pour maintenir ses capacités cognitives. Voici quelques exemples :

- mots croisés;
- sudoku;
- apprendre à jouer d'un instrument de musique;
- s'initier à l'informatique;
- faire des casse-têtes;
- etc.

Les activités d'occupation qui génèrent des sentiments positifs et qui permettent le divertissement sont à privilégier pour réduire les émotions négatives. En voici quelques-unes :

- regarder des albums photo ou fournir un cadre photo numérique;
- lire un livre, une revue ou tout autre ouvrage d'intérêt;
- utiliser différents moyens de communication pour que l'usager contacte ses proches : téléphone, courriels, messages textes, appels vidéo, etc.;
- discuter d'éléments positifs de leur histoire de vie avec un membre du personnel lors des visites;
- pratiquer la méditation ou toute autre activité d'intériorisation;
- avoir une routine régulière pour garder le rythme;
- consulter la page « Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 » : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47197.

Exemple d'interventions de routine basées sur l'AAPA

- S'informer de la personne (voir l'histoire de vie au dossier si disponible)
- Faire une programmation de tournée aux chambres et interagir, poser des questions sur les intérêts, vérifier l'état d'éveil, changement dans l'humeur, dans la communication
- Vérifier si l'usager a bien dormi, s'il a reçu eu un appel de la famille, s'il a douleur ou un malaise
- Mettre le verre d'eau à la disposition de la personne
- Vérifier la portion mangée dans l'assiette ou au plateau, l'appétit
- Mettre le calendrier à la bonne date pour orienter la personne
- Mettre à la disposition de l'usager la cloche d'appel (si besoin)
- S'assurer que la personne change de position, bouge
- Mettre à la disposition de l'usager des accessoires qui pourraient l'aider à bouger

Programme d'exercice pour usager <u>SANS</u> auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacement.

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

Notes :

1 Mini-squat

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout face au comptoir ou derrière une chaise avec appuis légers:
-Pliez vos genoux comme si vous voudriez vous asseoir puis redressez-vous complètement.
-Assurez-vous de toujours maintenir les pieds à plat au sol et de laisser vos genoux bien alignés avec vos pieds.

N.B.: Pour augmenter la difficulté, vous pouvez essayer de descendre plus bas.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

2 Flexion de la hanche

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir avec appuis nécessaires (1 ou 2 mains):
-Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement.

Faites 10 à 15 répétitions par jambe.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

3 Flexion plantaire des chevilles

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir:
-Montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

4 Flexion dorsale des chevilles

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir:
-Levez le devant des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

5 Se lever et s'asseoir

Séries: 1 à 2 Réps: 5 à 10 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras et une table devant:
Pour se lever:
-Placez vos mains sur les appuis-bras.
-Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains.
-Relevez-vous bien droit.
Pour s'asseoir:
-Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuis-bras.
-Assoyez-vous lentement.
-Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice.

Faites 5 à 10 répétitions selon vos capacités.

6 Marche de côté

Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout face au comptoir avec appuis légers:
-Marchez de côté vers la droite puis vers la gauche.

Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

7 Serrer le poing

Séries: 1 à 2 Réps: 10-15/main Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Assis sur une chaise avec le dos bien appuyé:
-Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes.

Faites 10 à 15 répétitions avec chaque main.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Coronavirus (COVID-19)

Programme d'exercices pour usager AVEC auxiliaire de marche (canne, marchette, ambulateur, etc.) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche

Maintien à domicile

Client
RPA

Notes :

1 Flexion des hanches, assis

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
-Soulevez lentement la cuisse vers le haut, puis abaissez-la au sol.

Faites 10 répétitions chaque jambe.

2 Extension des genoux

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
-Levez le pied en tirant les orteils vers vous, puis abaissez-le au sol.

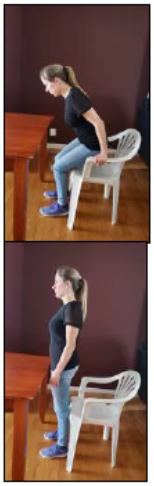
Faites 10 répétitions chaque jambe.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Maintien à domicile

Client
RPA

3 Se lever et s'asseoir



Séries: 1 à 2 Réps: 5 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras, devant une table:
Pour se lever:
-Placez vos mains sur les appuis-bras.
-Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains.
-Relevez-vous bien droit.

Pour s'asseoir:
-Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuis-bras.
-Assoyez-vous lentement.
-Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice.

Faites 5 répétitions, selon vos capacités.

4 Flexion des épaules

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras, le dos décollé:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit.
-Joignez vos mains ensemble.
-Soulevez les mains vers le haut le plus possible sans douleur, puis abaissez-les.
Ne pas avancer la tête pendant l'exercice.

Faites 10 répétitions, selon vos capacités.

Maintien à domicile

Client
RPA

5 Serrer le poing

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine Tenir: 5 secondes

Assis sur une chaise, le dos bien droit et appuyé au dossier:
-Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez pendant 5 secondes.

Faites 10 répétitions par main.

6 Exercice circulatoire

Séries: 1 à 2 Réps: 15 à 20 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien appuyé au dossier de la chaise.
-Tirez les pieds vers vous, puis pointez-les.

Faites 15 à 20 répétitions.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés