

## ANNEXE 2 : Initiatives et outils de prévention du déconditionnement au Québec

Différentes initiatives et outils en ligne ont été mis de l'avant durant la pandémie pour la prévention du déconditionnement chez les personnes âgées. En voici quelques-unes (liste non exhaustive) :

### Pour les professionnels œuvrant auprès des aînés :

---

- Le document [COVID-19 - Particularités gériatriques - Guide de soins et revue de la littérature](#), une initiative du Service de gériatrie du Centre hospitalier universitaire de Montréal;
- Le [Coffre à outils pour les infirmières et infirmiers travaillant auprès des personnes âgées en hébergement](#), une initiative de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

### Pour les aînés :

---

- Sur le site Web Québec.ca, consulter la page [Prévenir le déconditionnement chez les aînés en contexte de pandémie](#).
- 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, dont [Le GO pour bouger!](#) : 5 programmes d'exercices adaptés pour les aînés en fonction de leur forme physique.
- Deux programmes d'exercices simples et sécuritaires élaborés par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. Les deux programmes sont disponibles et en format imprimable (**voir annexe 3**) et en format vidéo :
  - [Usager sans auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacement.](#)
  - [Usager avec auxiliaire de marche \(cane, marchette, ambulateur, etc.\) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche.](#)
- Le site Web [Le CRIUGM répond au confinement des aînés](#), lancé par le centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, pour garder actifs les aînés en période de confinement.
- [Vidéos ressources COVID de la Fondation AGES](#) : Capsules d'informations et trucs pour maintenir l'autonomie et la mobilité en période de confinement.
- L'initiative [Déconfinement Virtuel pour Aînés](#) (DV Aînés) fondée dans le contexte d'isolement et de distanciation sociale lié à la pandémie et dont la mission est de centraliser les ressources afin d'aider les aînés à naviguer sur les plateformes virtuelles et d'avoir accès à une multitude d'activités offertes pour soutenir les personnes âgées et leurs proches en temps de crise.
- La brochure [Trucs et conseils pour les aînés manger sainement, maintenir une routine et demeurer actif durant la pandémie de la COVID-19](#) du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.
- La page Web [Saine alimentation pendant la pandémie](#) du Gouvernement du Canada : des informations sur une alimentation saine pendant la pandémie de COVID-19.
- La page Web [Aller mieux en contexte de pandémie \(COVID-19\)](#) du gouvernement du Québec.
- La page Web [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19](#) : Informations sur les différentes réactions possibles en contexte de pandémie et des moyens pour améliorer la situation.