



DESTINATAIRES : Tous les gestionnaires cliniques et le personnel infirmier du CISSS de Chaudière-Appalaches

DATE : Le 10 juin 2020

OBJET : Éviter le déclin de l'autonomie fonctionnelle de nos aînés hospitalisés selon l'Approche Adaptée à la Personne Âgée (AAPA)

La Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique remercie le personnel soignant qui a à cœur d'offrir des soins de qualité à nos aînés hospitalisés, particulièrement ceux en isolement à cause de la COVID-19.

Nous savons que le tiers des aînés hospitalisés développe des pertes fonctionnelles et que celles-ci persistent trois mois après l'hospitalisation chez la moitié d'entre eux.

Conséquences liées à l'immobilisation

Elles sont nombreuses tant chez l'aîné hospitalisé que sur le système de santé :

- Diminution de l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne (AVQ) et activités de la vie domestique (AVD), et de la qualité de vie des aînés;
- Augmentation du fardeau pour les proches;
- Augmentation du taux de relocalisation en centre d'hébergement;
- Augmentation des visites à l'urgence, des réhospitalisations et du taux de mortalité.

Interventions préventives universelles

Voici quelques exemples d'interventions préventives :

- S'assurer que l'utilisateur porte ses prothèses (dentaire, auditive, visuelle), le cas échéant;
- Encourager l'utilisateur à se lever pour aller à la toilette plutôt que d'utiliser l'urinal et la baignoire;
- Encourager la participation de l'utilisateur aux soins d'hygiène et à la routine du matin;
- Encourager la mobilisation au fauteuil TID et lors des repas.

... 2

Spécifiquement pour nos aînés hospitalisés isolés, voici une directive et des suggestions permettant d'éviter le déclin fonctionnel :

Clientèle	Directive et suggestions
<p>Usager en isolement gouttelettes/contact et protection oculaire</p> <p>(Usager asymptomatique en isolement préventif, suspecté et COVID-19 positif)</p>	<p>Aucune autorisation de marche n'est permise tant que l'usager est en isolement.</p> <p>Pour limiter le nombre de visites à la chambre, utiliser le téléphone pour encourager l'usager à se mobiliser à sa chambre.</p> <p>Impliquer les proches lors des contacts téléphoniques ou virtuels avec la personne hospitalisée.</p> <p>Voici quelques exemples d'activités facilement réalisables dans la chambre, pouvant tenir compte du niveau d'autonomie de la personne :</p> <ul style="list-style-type: none">• Bouger les bras et les jambes par soi-même, en position debout, assise et couchée;• Se lever cinq 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 (signes vitaux, hygiène, administration de la médication, etc.) pour se mobiliser et préserver son équilibre.

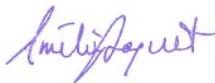
Sources : MSSS (2020-04-29). *Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée isolée dans son milieu de vie en contexte de pandémie, notamment en RPA, RI-RTF et CHSLD.*

MSSS (2011). *Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier, Cadre de référence.*

Nous vous proposons également un guide d'exercices pouvant être remis et enseigner à l'usager sur directive de l'infirmière (en pièce jointe).

Nous vous remercions de votre habituelle collaboration.

Pour toute question, veuillez vous référer à la conseillère en soins infirmiers de votre secteur.






Amélie Paquet
Infirmière en pratique avancée par intérim
Approche adaptée à la personne âgée (AAPA)
Direction des soins infirmiers, volet pratiques
professionnelles et développement clinique







Yves Roy
Directeur adjoint des soins infirmiers, volet pratiques
professionnelles et développement clinique

Contenu et diffusion approuvés par : Marco Bélanger




**Programme d'exercice pour usager SANS auxiliaire de marche
et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacements**

Exercices	Descriptions
<p>Mini-squat</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 à 15 Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Debout face au comptoir ou derrière une chaise avec appuis légers :</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>N.B. : Pour augmenter la difficulté, vous pouvez essayer de descendre plus bas.</p> <p>Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.</p>
<p>Flexion de la hanche</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 à 15 Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir avec appuis nécessaires (1 ou 2 main(s)) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement. <p>Faites 10 à 15 répétitions par jambe.</p>
<p>Flexion plantaire des chevilles</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 à 15 Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir :</p> <ul style="list-style-type: none">• Montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement. <p>Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.</p>

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Exercices	Descriptions
<p>Flexion dorsale des chevilles</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 à 15 Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> Levez le devant des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement. <p>Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.</p>
<p>Se lever et s'asseoir</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 5 à 10 Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras et une table devant :</p> <p>Pour se lever :</p> <ul style="list-style-type: none"> Placez vos mains sur les appuie-bras; Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains; Relevez-vous bien droit. <p>Pour s'asseoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuie-bras; Assoyez-vous lentement; Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice. <p>Faites 5 à 10 répétitions selon vos capacités.</p>
<p>Marche de côté</p> 	<p>Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Debout face au comptoir avec appuis légers :</p> <ul style="list-style-type: none"> Marchez de côté vers la droite puis vers la gauche. <p>Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.</p>
<p>Serrer le poing</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 à 15 par main Fréquence : 3 à 5 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise avec le dos bien appuyé :</p> <ul style="list-style-type: none"> Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes. <p>Faites 10 à 15 répétitions avec chaque main.</p>

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

Exercices	Descriptions
<p>Flexion des hanches, assis</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 fois chaque côté Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Faites 10 répétitions chaque jambe.</p>
<p>Extension des genoux</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 fois chaque côté Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Faites 10 répétitions chaque jambe.</p>
<p>Se lever et s'asseoir</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 5 fois Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras, devant une table :</p> <p>Pour se lever :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placez vos mains sur les appuie-bras; • Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains; • Relevez-vous bien droit. <p>Pour s'asseoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuie-bras; • Assoyez-vous lentement; • Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice. <p>Faites 5 répétitions, selon vos capacités.</p>

Exercices	Descriptions
<p>Flexion des épaules</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 fois Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras, le dos décollé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>** Ne pas avancer la tête pendant l'exercice. **</p> <p>Faites 10 répétitions, selon vos capacités.</p>
<p>Serrer le poing</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 10 fois chaque côté Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise, le dos bien droit et appuyé au dossier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez pendant 5 secondes. <p>Faites 10 répétitions par main.</p>
<p>Exercice circulatoire</p> 	<p>Séries 1 à 2 Répétitions : 15 à 20 fois Fréquence : au moins 3 fois par semaine</p> <p>Assis sur une chaise fixe avec appuie-bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous d'avoir le dos bien appuyé au dossier de la chaise; • Tirez les pieds vers vous, puis pointez-les. <p>Faites 15 à 20 répétitions.</p>