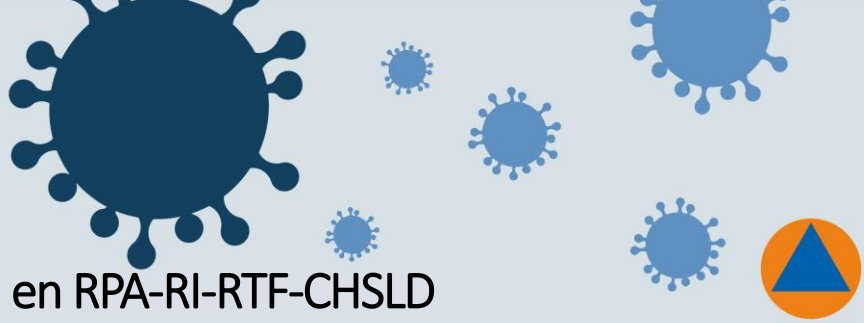


Communication COVID-19

Garder la forme et le moral en RPA-RI-RTF-CHSLD



Pour les responsables de RPA, RI, RTF et CHSLD

Objectif : Communiquer les outils du CISSS de Chaudière-Appalaches et des organismes communautaires de la région (ou autres partenaires) permettant aux aîné-e-s de poursuivre des activités physiques, cognitives et sociales à distance pour maintenir leur autonomie.



Il est important de mettre en place :

1. Des activités (physiques, cognitives et sociales) pour que les personnes restent actives pendant le confinement
2. Des activités à distance offertes par des organismes communautaires ou des proches
3. Des rappels réguliers aux résidents sur l'importance de s'hydrater

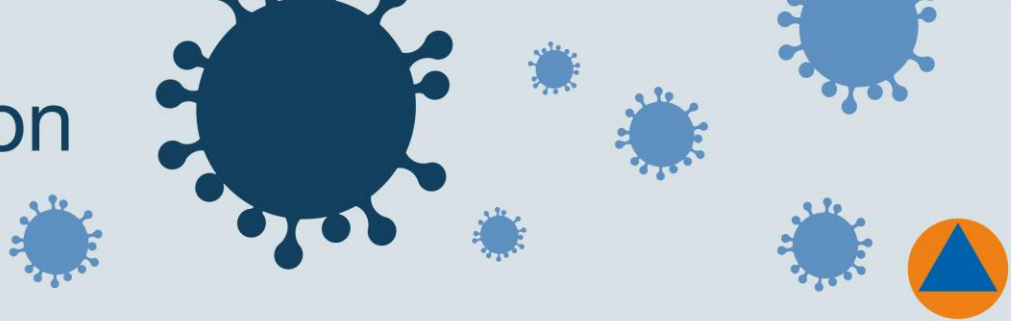
Exemples d'activités :

- Distribuer le programme d'exercices fourni par le CISSS de Chaudière-Appalaches – direction SAPA (**voir document joint**)
- Mettre en place, des « marches accompagnées » en respectant distanciation sociale (au besoin avec l'aide d'un proche, flèches au sol pour guider, horaire selon # de chambre). Fournir l'aide requise pour la mobilisation et les déplacements
- Distribuer du matériel d'activités / loisirs aux portes, mettre en place un réseau d'appels téléphoniques aux résidents, organiser des activités aux balcons; dans le respect des principes de prévention des infections
- Mettre à disposition les moyens technologiques pour faire des exercices et activités par vidéo (Ipad, ordinateur, cellulaires) ou utiliser les écrans de la résidence

Outils des organismes communautaires (ou autres partenaires) à mettre en place

- Rechercher ces groupes ou pages d'organismes sur Facebook qui offrent des séances d'exercices ou des activités en ligne :
 - Groupe **Ensemble dans l'isolement pour rester actif et positif**
 - Page **Entraide solidarité Bellechasse**
 - Page **Lien-Partage**
 - Page **Maison des aînés de Lévis**
- MOVE 50+ Exercices sur chaise : <http://move50plus.ca/cours-sur-chaise/>
- Programmation d'activités virtuelles du Pavillon du Cœur Beauce-Etchemins : <https://www.coeur.ca/fr/horaire-et-programmation>
- Rechercher et diffuser ces vidéos sur YouTube :

Communication COVID-19



- « La santé des aînés à l'ère de la COVID-19, autonomie et mobilité »
- « Capsule Covid 19 Stress Anxiété chez les aînés : adopter une nouvelle routine »
- « Capsule Covid 19 Stress Anxiété chez les aînés LECOURS SYMEDIA »
- Exercices pour garder votre cerveau actif (voir document joint)
- Activités culturelles en ligne : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites>
- Programme d'exercices de physiothérapie en vidéo :
 - Exercices sur chaise : https://hep.physiotec.ca/program-login.php?program_id=11110855&client_id=13574082
 - Pour usager se déplaçant sans canne / marchette de façon sécuritaire : https://hep.physiotec.ca/program-login.php?program_id=11129930&client_id=13610582
- Imprimer le napperon « Tout le monde gagne à bouger » (voir document joint)
- Ligne d'information et de référence aux services communautaires : **211**
- Consultation téléphonique avec un intervenant social : **811**
- Service téléphonique d'écoute active : **1 877 559-4095 (Tél-Écoute du Littoral)**

En cas d'urgence lié au déconditionnement physique, contacter le **811** ou le **CLSC**. Les intervenants en réadaptation du soutien à domicile fournissent des services par téléconsultation (téléphone ou autre) ou se déplacent si cela est nécessaire

Information à « copier-coller » dans une note à vos résidents et aux proches :

Durant le confinement, il est important de :

- ✓ Se mettre en action, se donner une nouvelle routine, ex. : s'habiller, exercices, activités de mémoire, appels téléphoniques
- ✓ Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Boire minimalement 1,5 litre d'eau (ou autre liquide) par jour, sauf si une condition médicale exige une restriction en liquides
- ✓ Être en mouvement fréquemment, ex. :
 - Se lever toutes les heures, marcher quelques minutes, aller boire un verre d'eau
 - Se lever pour manger sa collation ou pour parler au téléphone
 - Effectuer une petite tâche ménagère
- ✓ Lors des exercices :
 - Porter des souliers et vêtements confortables, porter ses lunettes et appareils auditifs habituels, se donner un peu d'espace pour bouger, respecter son rythme
 - Respirer normalement, arrêter si douleur ou inconfort, Prendre appui sur une chaise. Faire des exercices chaque jour ou presque (possible de répartir dans la journée)
- ✓ Faire des activités que vous aimez : chanter, lire, prier, jeux, casse-tête, s'initier à l'informatique
- ✓ Rester informé tout en limitant le temps d'exposition aux médias