

A photograph of a young woman with dark hair in a ponytail, wearing a white lace-trimmed top and light-colored pants, smiling and assisting an elderly woman. The elderly woman, with short grey hair and wearing a striped shirt and shorts, is seated in a wheelchair that is positioned on a stationary exercise bike. They are in a room with a brick wall in the background. The entire image has a blue tint.

**ACTIONS PRÉVENTIVES ET TRAITEMENT DU
DÉCONDITIONNEMENT**

Formation: Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire

Réalisé par Nathalie Beaupré, SAC

2022-08-03

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 

Introduction

Les actions préventives et traitements du déconditionnement (APTD) sont la responsabilité de tous les acteurs qui œuvrent dans les différents milieux de santé.

Pour ce faire, ces acteurs doivent développer les compétences nécessaires pour être en mesure d'assister les usagers dans les activités confiées par le professionnel responsable du plan d'intervention.



Objectifs généraux

Prévenir et traiter le déconditionnement physique des usagers en participant à des séances d'exercices individuels, de pédalier ou de marche assistée.

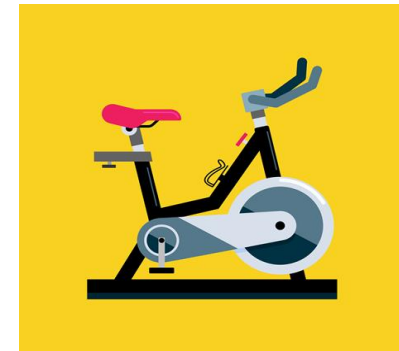
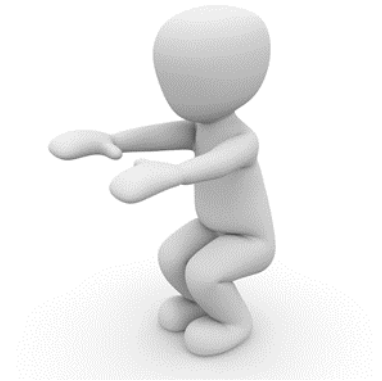
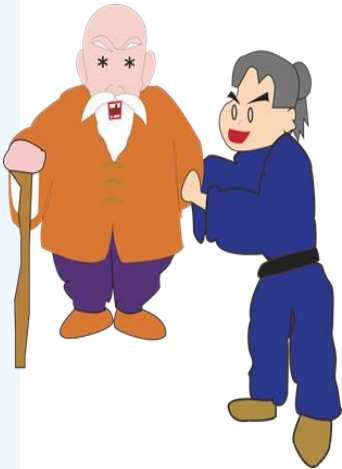
Favoriser la santé des usagers ainsi que le maintien de leur force, mobilité, autonomie et capacités résiduelles.

Diminuer les risques des chutes, de plaies de pression ainsi que les complications qui y sont reliées.



Objectif spécifique

Que les intervenants-partenaires soient en mesure d'assister de façon sécuritaire, optimale et efficace les usagers dans les divers APTD confiés par le professionnel responsable du plan d'intervention, plus spécifiquement les séances d'exercices individuels, les séances de pédalier ou de marche assistée.



Organisation de la formation

Professionnel responsable du plan d'intervention (formateur) :

Physiothérapeute, technologue en physiothérapie, ergothérapeute, kinésiologue

Intervenant-partenaire : Préposé en réadaptation, stagiaire ou étudiant en physiothérapie, ergothérapie, loisir ou kinésiologie, technicien en éducation spécialisée, technicien en loisir, préposé aux bénéficiaires

Durée approximative de formation :
45 à 60 minutes



Stratégies

S'assurer de toujours respecter son plan de travail

Travailler en collaboration avec le professionnel responsable du plan d'intervention

Éviter d'infantiliser l'usager

Ne pas contredire ou ramener à la réalité un usager dément ou confus

Donner des consignes verbales pour orienter l'usager dans son environnement et le supporter dans sa tâche

Utiliser des mots simple et des phrases courtes

Répéter ou reformuler la phrase si nécessaire

Se positionner devant l'usager et à sa hauteur pour établir un contact visuel lors de consignes

Parler fort et lentement

Si le refus est catégorique ne pas trop insister et revenir un autre moment ou un autre jour



Programme d'exercices personnalisés

Programme d'exercices assisté à la chambre
quotidiennement

Ce programme concerne aussi les unités de lits de soins
post-aigus, URFI DP et COVID+



Instructions



Réaliser un programme d'exercices quotidiennement et de façon individuelle avec chaque usager **qui est stable à l'effort et au niveau médical**

Fournir l'assistance ou la supervision requise à la réalisation du programme d'exercices

Le programme d'exercices généraux pour unités COVID-19 peut aussi être utilisé pour la clientèle atteinte de la COVID-19

Rôles de l'intervenant-partenaire

-Avant la séance d'exercices



Déposer le programme d'exercices recommandé par le professionnel responsable du plan d'intervention dans le cartable individuel présent dans chacune des chambres des usagers à la section : *Exercices*

Bien prendre connaissance de la liste des usagers confiés (stables à l'effort et au niveau médical)

Connaître les règles à respecter dans la réalisation sécuritaire des exercices

Bien connaître la standardisation des exercices

S'assurer auprès de l'infirmière avant chaque séance que l'utilisateur est toujours stable au niveau médical et que la séance d'exercices est indiquée

Prendre connaissance et s'assurer du respect des balises, recommandations et suivis du professionnel qui sont inscrits dans le formulaire « *Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »

S'assurer que l'environnement physique est sécuritaire et calme

Éteindre le téléviseur et fermer la porte au besoin

Rôles de l'intervenant-partenaire

-Pendant la séance d'exercices

Respecter le rythme de l'utilisateur et son état de fatigue

Rappeler les bienfaits de l'exercice à l'utilisateur et ses proches

Bien expliquer l'exercice et le démontrer en le mimant soi-même

Guider l'utilisateur pendant la réalisation de ses exercices

S'assurer qu'il est bien positionné, respire bien et qu'il ne bloque pas sa respiration

Actionner les freins du fauteuil roulant

S'assurer qu'il porte:

- Ses verres correcteurs, ses appareils auditifs et que les soins d'hygiène sont faits au préalable
- Des chaussures bien ajustées et non glissantes pour les exercices assis ou debout

Arrêter la séance au moindre malaise ou au moindre signe que sa sécurité est compromise : perte d'équilibre, chute, douleur, inconfort, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer, augmentation de la confusion...



Rôles de l'intervenant-partenaire

-Après la séance d'exercices

Sécuriser l'usager avant de quitter la chambre :
Positionnement, cloche d'appel à portée de main, mesure de sécurisation ou de contention déjà en place: ceinture au fauteuil, ridelle...

Rapporter à l'infirmière et au professionnel responsable du plan d'intervention tout changement observé chez l'usager : douleur, malaise, inconfort, enjeu de sécurité, perte d'équilibre, chute, augmentation de la confusion, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer...

Compléter la grille « *Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur* »

Compléter le formulaire « *Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »



Formulaire « *Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »

Formulaire disponible au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu

Compléter le tableau dans le formulaire « *Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* » après chaque période d'activités

La colonne « *Commentaires ou observations pertinents* » sert à communiquer avec le professionnel responsable du plan d'intervention

Y inscrire toute information pertinente ou questionnement dont vous souhaitez recevoir un suivi par le professionnel responsable du plan d'intervention

Nom, Prénom :

Dossier :

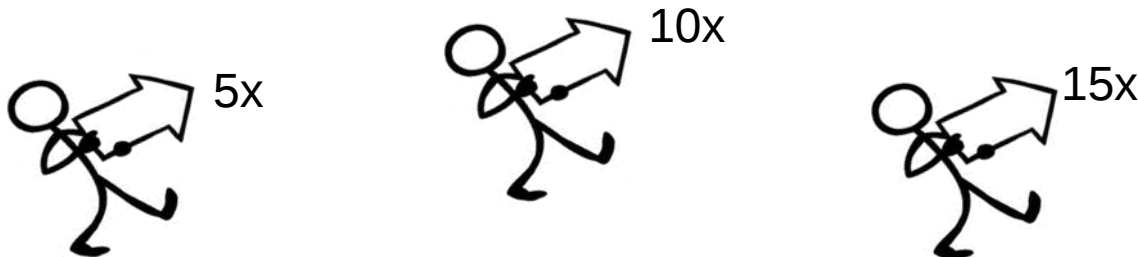
SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CONFIEES À UN INTERVENANT-PARTENAIRE				
ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉALISÉES	DATE (aaaa/mm/jj)	SIGNATURE (intervenant-partenaire)	COMMENTAIRES OU OBSERVATIONS PERTINENTS	SUIVIS DU PROFESSIONNEL
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				

Balises cliniques

Encourager l'utilisateur à faire les mouvements lentement, le plus loin/haut possible sans douleur

- Étape #1 : Jusqu'à 5 répétitions du mouvement (ne pas dépasser ce nombre lors de la première exécution)
- Étape #2 : Jusqu'à 10 répétitions du mouvement
- Étape #3 : Jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux séries d'une durée de 30 à 60 secondes

Débuter par l'étape #1. Une fois la 1ère étape réussie, progresser lentement vers l'étape #2. Lorsque la 2ème étape est réussie, progresser lentement vers l'étape #3. Progresser le nombre de répétitions selon les capacités de l'utilisateur.



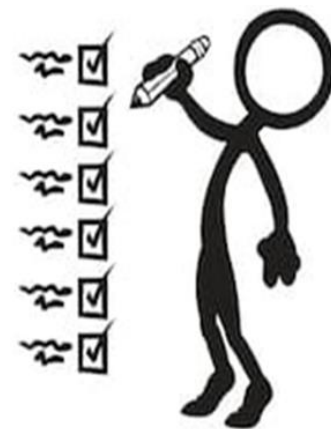
Niveau de mobilité

Le niveau de mobilité de chaque usager ainsi que les exercices à exécuter sont déterminés au préalable par le professionnel responsable:

Niveau 1 : Usager alité ou incapable d'effectuer des transferts lit-fauteuil même avec l'assistance de 1 ou 2 personnes (utilisation du lève-personne)

Niveau 2 : Usager capable d'effectuer des transferts lit-fauteuil avec ou sans aide à la marche, avec ou sans assistance

Niveau 3 : Usager capable de se tenir debout seul et de marcher avec ou sans aide à la marche



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.1. Faire le pont

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, le dessous des pieds en contact avec le matelas et les mains appuyées contre le matelas.

Soulever les fesses lentement le plus haut possible sans douleur, puis redescendre lentement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.2. Lever la cuisse (genou)

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, le dessous des pieds en contact avec le matelas

Dégager le pied du matelas, lever lentement la cuisse (genou) et l'amener vers soi le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3)

Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner)



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.3. Glisser le talon vers soi

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les jambes allongées.

Glisser le talon vers la fesse du même côté en pliant le genou le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).

Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur / plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.4. Glisser le talon vers l'extérieur

Position de départ : couché sur le dos (à plat), une jambe allongée et l'autre pliée (dessous du pied en contact avec le matelas).

Glisser lentement le talon de la jambe allongée vers l'extérieur du lit, le plus loin possible, en gardant les orteils alignés vers le plafond, puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).

Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur / plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.5. Tirer vers soi et pointer les pieds

Position de départ : couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, une serviette ou un oreiller roulé sous les chevilles pour dégager les talons du lit.

Tirer les pieds vers soi le plus possible, puis les pointer le plus possible sans douleur.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.6. Serrer le poing

Position de départ : couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, une serviette roulée dans la main.

Serrer la serviette le plus fort possible pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.7. Lever les bras

Position de départ : couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit.

Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.

Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.8. Glisser les bras de côté (ange dans la neige)

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les bras allongés le long du corps, les paumes des mains tournées vers le plafond.

Glisser lentement les deux bras sur le matelas vers l'extérieur du lit, puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Autre progression (étape #4) : 10 répétitions du mouvement, assis dans le lit (**Position de départ** : bras allongés, paumes des mains tournées vers l'extérieur du lit).

Variante : faire l'exercice un côté à la fois.



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.9. Plier le coude

Position de départ : couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, les bras allongés le long du corps.

Plier lentement le coude et essayer de toucher, avec sa main, l'épaule du même côté, puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : toucher, avec sa main, l'épaule de l'autre côté.



Niveau 1

Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.10. Fermer et ouvrir les mains

Position de départ : couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit.

Ouvrir lentement les mains en écartant le plus possible tous les doigts, puis former un poing.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : faire l'exercice un côté à la fois.



Niveau 2 :

Position assise – Membres inférieurs

2.1. Se lever et se rasseoir

Position de départ : assis au fauteuil/chaise avec appui-bras, les pieds au sol (face au PAB).

Placer ses mains sur les appui-bras, se pencher vers l'avant, puis se lever lentement en poussant avec les mains sur les appui-bras. Se redresser lentement le plus possible.

Se pencher lentement pour placer les mains sur les appui-bras, puis s'asseoir lentement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 2 :

Position assise – Membres inférieurs

2.2. Étendre la jambe

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

Déplier lentement le genou en étendant la jambe le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Autre progression (étape #4) : tenir la position jambe allongée pendant 5 à 10 secondes avant de redescendre.

Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



Niveau 2 :

Position assise – Membres inférieurs

2.3. Marcher sur place

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

Lever le genou le plus haut possible en alternance (revenir à la position de départ en levant l'autre genou).

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : ajouter le balancement du bras opposé.



Niveau 2 :

Position assise – Membres inférieurs

2.4. Ouvrir et fermer les jambes

Position de départ : assis au fauteuil, pieds au sol, le dos droit.

Lever les pieds du sol, ouvrir les jambes vers l'extérieur et redéposer les pieds (pieds écartés), puis lever les pieds du sol, refermer les jambes et redéposer les pieds (pieds collés).

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : combiner avec l'exercice «8-Ouvrir et refermer les bras» (ouverture / fermeture des jambes et bras en même temps).



OU



Niveau 2 :

Position assise – Membres inférieurs

2.5. Lever les talons / lever les orteils

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

Lever les talons le plus haut possible en gardant les orteils au sol et redescendre, puis lever les orteils le plus haut possible en gardant les talons au sol et redescendre.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : lever seulement les talons OU les orteils.



Niveau 2 :

Position assise – Membres supérieurs

2.6. Serrer le poing

Position de départ : assis au fauteuil, serviette roulée dans la main.

Serrer la serviette le plus fort possible sans douleur pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Faire le même exercice avec l'autre main (ne pas alterner).

Variante : faire l'exercice les deux côtés en même temps.



Niveau 2 :

Position assise – Membres supérieurs

2.7. Lever les bras

Position de départ : assis au fauteuil.

Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.

Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



Niveau 2 :

Position assise – Membres supérieurs

2.8. Ouvrir et refermer les bras

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et collés sur soi.

Déplier lentement les coudes tout en ouvrant les bras vers le haut et les côtés (forme d'un X), puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 2 :

Position assise – Membres supérieurs

2.9. Boxer sur place

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et poings serrés.

Déplier lentement le coude en dirigeant le poing le plus loin possible vers l'avant en alternance (revenir à la position de départ en dépliant l'autre coude).

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante : faire l'exercice un côté à la fois.



Niveau 2 :

Position assise – Membres supérieurs

2.10. Faire un cercle avec le bras allongé sur une surface

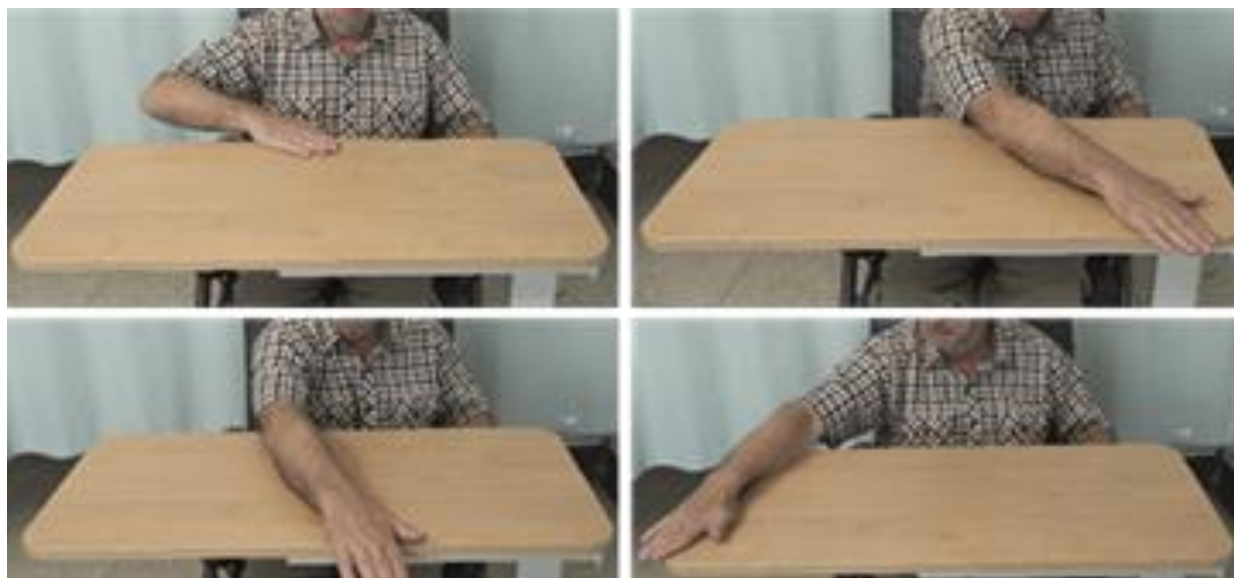
Position de départ : assis au fauteuil, table de lit devant.

Faire un grand cercle avec le bras en déplaçant la main sur la table comme si on voulait la nettoyer.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Avec le même bras, faire l'exercice dans la direction opposée.

Faire le même exercice avec l'autre bras (ne pas alterner).



Niveau 3 : Position debout – Membres inférieurs

Position de départ pour les exercices 3.1 à 3.6 :

Debout, derrière un mobilier stable, les mains légèrement appuyées dessus pour le maintien de l'équilibre.

Important! Une chaise ou un fauteuil est placé derrière l'utilisateur.

Niveau 3 :

Position debout – Membres inférieurs

3.1. Plier et redresser les genoux

Plier lentement les genoux en reculant les fesses et en se penchant vers l'avant, comme pour s'asseoir (ne pas s'asseoir), puis se redresser doucement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 3 :

Position debout – Membres inférieurs

3.2. Se lever et se rasseoir

Même exercice que le numéro 2.1 du Niveau 2 :
Position assise



Niveau 3 :

Position debout – Membres inférieurs

3.3. Lever la cuisse (genou)

Lever lentement la cuisse (genou) le plus haut possible, puis redescendre.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



Niveau 3 :

Position debout – Membres inférieurs

3.4. Écartier la jambe (hanche)

Écartier la jambe vers l'extérieur sans plier le genou le plus loin possible, puis revenir lentement à la position de départ. Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



Niveau 3 :

Position debout – Membres inférieurs

3.5. Monter sur la pointe des pieds

Monter lentement sur la pointe des pieds le plus haut possible en gardant les jambes allongées (sans plier les genoux), puis redescendre doucement.

Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



41

Niveau 3 :

Position assise – Membres inférieurs

3.6. Lever le devant des pieds

Lever lentement les devants des pieds et les orteils le plus haut possible, en gardant les talons au sol et les jambes allongées, puis revenir doucement à la position de départ. Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 3 : Position assise – Membres supérieurs

Mêmes exercices que le Niveau 2.

Séances de pédalier

Séances individuelles de pédalier

Ce programme concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+

Pour optimiser les séances, il est recommandé qu'une tierce personne soit en charge des déplacements des usagers et apporte support et soutien au bon fonctionnement des séances de pédalier



Instructions

Réaliser des séances de pédalier avec les usagers **qui sont stables à l'effort et au niveau médical**

Utilisation de deux types de pédaliers :

- Pédalier des membres supérieurs nécessitant une table ajustable
- Pédalier des membres inférieurs

Le professionnel responsable du plan d'intervention:

- Planifie les séances de pédalier hebdomadaires
- Détermine l'éligibilité des usagers à participer aux séances

Fréquence : 1x par semaine de façon individuelle ou selon les recommandations spécifiques

Durée : 12 min par pédalier ou selon les recommandations spécifiques

Lieu : salle de physiothérapie ou autre selon le milieu
Un contexte de pandémie peut nécessiter que l'intervenant délégué se déplace aux étages

Désinfecter les pédaliers entre chaque utilisation



43

Balises cliniques



Le professionnel responsable du plan d'intervention indique sur le formulaire « *Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »

- Le type de pédalier à utiliser
- La durée de la séance
- La résistance que l'on doit ajuster le pédalier
- Toute particularité ou recommandation



Rôles de l'intervenant-partenaire

-Avant la séance de pédalier

Connaître les règles à respecter dans la réalisation sécuritaire des séances de pédalier

Bien prendre connaissance de la liste des usagers confiés (stables à l'effort et au niveau médical)

Bien connaître le fonctionnement des pédaliers et la façon de bien positionner les usagers

S'assurer auprès de l'infirmière avant chaque séance que l'utilisateur est toujours stable au niveau médical et que la séance de pédalier est indiquée

Prendre connaissance et s'assurer du respect des balises, recommandations et suivis du professionnel qui sont inscrits dans le formulaire « *Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »

S'assurer que l'environnement physique est sécuritaire et calme



Rôles de l'intervenant-partenaire

-Pendant la séance de pédalier

Rappeler les bienfaits des séances de pédalier à l'utilisateur et ses proches

Actionner les freins du fauteuil roulant

Respecter le rythme de l'utilisateur et son état de fatigue

Bien lui expliquer le fonctionnement du pédalier et comment l'utiliser adéquatement

Le superviser et le guider pendant la séance

S'assurer qu'il est bien positionné, respire bien et qu'il ne bloque pas sa respiration

S'assurer qu'il porte:

- Ses verres correcteurs, ses appareils auditifs et que les soins d'hygiène sont faits au préalable
- Des chaussures bien ajustées et non glissantes lors de l'utilisation du pédalier pour les membres inférieurs

Arrêter la séance au moindre malaise ou au moindre signe que la sécurité est compromise : douleur, inconfort, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer, augmentation de la confusion...



Rôles de l'intervenant-partenaire

-Après la séance de pédalier

Rapporter à l'infirmière et au professionnel responsable du plan d'intervention tout changement observé chez l'utilisateur

Compléter la grille « *Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur* »

Compléter le formulaire « *Séances d'activités physiques confiées à un intervenant partenaire* »



Grille « Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur »

Grille disponible au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu

Après chaque séance d'exercices, initialiser la case correspondant aux séances de pédalier dans la grille « Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur »

Chaque case représente une durée de 15 minutes, pour une durée de 30 minutes, initialiser 2 cases

				CATÉGORIE 1					
				Physique					Culturel /
				Exercices	Pédalier mains / pieds	Danse	Jeux / lancer	Jeux de mémoire	
Programme de marche : Doit être réalisé minimum 1 x par jour pour chaque usager				Marche / Autopropulsion du fauteuil					
Aides techniques et (Distance):				15	15	15	15	15	
de minutes par activité	usager	Bulle	Ch.						
Grand J	0	201	0						
ret M	0	202	0						
hlin D	0	203	0						
ivé P	0	204	0						
agh M	0	205	0						



Formulaire « Séances d'activités physiques confiées à un intervenant partenaire »

Formulaire disponible au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu

Compléter le tableau dans le formulaire « Séances d'activités physiques confiées à un intervenant partenaire » après chaque période d'activités

La colonne « Commentaires ou observations pertinents » sert à communiquer avec le professionnel responsable du plan d'intervention

Y inscrire toute information pertinente ou questionnement dont vous souhaitez recevoir un suivi par le professionnel responsable du plan d'intervention

Nom, Prénom :

Dossier :

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CONFIÉES À UN INTERVENANT-PARTENAIRE				
ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉALISÉES	DATE (aaaa/mm/jj)	SIGNATURE (intervenant-partenaire)	COMMENTAIRES OU OBSERVATIONS PERTINENTS	SUIVIS DU PROFESSIONNEL
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				

Section 3:

Programme de stimulation à la marche et d'autopropulsion du fauteuil roulant

Programme de stimulation à la marche (marche assistée ou supervisée)

Programme de stimulation à l'auto-propulsion en fauteuil roulant (pour les non marcheurs)

Programme qui concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+



Instructions

Réaliser des séances de marche ou d'autopropulsion au fauteuil avec les usagers **qui sont stables à l'effort et au niveau médical**

Encourager fortement la marche ou l'autopropulsion du fauteuil roulant lors de tous les déplacements:

- En lien avec les activités de la vie quotidienne
- Dans le centre : salon, salle à manger, coiffeuse, rencontre avec les professionnels, sorties, lorsque va chercher sa médication...

Ne pas utiliser de fauteuil roulant lorsqu'un usager a la capacité physique de marcher, même si le temps de déplacement est augmenté

Valider avec l'infirmière ou le professionnel responsable du plan d'intervention lors d'une incertitude ou d'un questionnement par rapport au niveau d'assistance ou à l'utilisation d'une aide technique



Groupes de marche ou autopropulsion du fauteuil roulant

Il est possible de mettre en place des groupes supervisés :

Durée : 60 minutes

Fréquence : cibler 1x / semaine lorsque possible

Nombre de participants : 10-12 usagers ou rotation de petits groupes de 3-4 pour être en mesure de faire marcher tous les marcheurs. Choisir l'option qui répond le mieux aux besoins des usagers



Balises cliniques

Le professionnel responsable du plan d'intervention indiquera sur le formulaire « *Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »:

- Le niveau de supervision ou d'assistance (à une ou deux personnes)
- Si l'on doit suivre l'utilisateur avec son fauteuil roulant
- L'aide technique qu'il utilise pour ses déplacements: canne, marchette...
- Si l'on doit utiliser une ceinture de marche ou non
- La distance de marche souhaitée
- Toutes particularités ou recommandations



-Avant la séance de marche ou d'autopropulsion du fauteuil



Connaître les règles à respecter dans la réalisation sécuritaire du programme de marche et autopropulsion du fauteuil

Bien connaître les techniques de supervision ou d'assistance à la marche ou à l'autopropulsion du fauteuil

S'assurer auprès de l'infirmière avant chaque séance que l'utilisateur est toujours stable au niveau médical et que la séance est indiquée

Prendre connaissance et s'assurer du respect des balises, recommandations et suivis du professionnel responsable du plan d'intervention qui sont inscrits dans le formulaire « *Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »

S'assurer que l'environnement physique est sécuritaire, désencombré et calme

Pour faciliter le transfert de assis à debout et de debout à assis:

- Si l'utilisateur est au lit, placer le lit à un niveau qui facilite le lever, généralement un peu plus haut (repositionner ensuite le lit au niveau le plus bas)
- Si l'utilisateur est positionné au fauteuil roulant, actionner les freins

Attendre quelques secondes au lever et s'assurer d'un bon équilibre avant de débiter la marche

Rôles de l'intervenant-partenaire

-Pendant la séance de marche ou d'autopropulsion du fauteuil

Respecter le rythme de l'utilisateur et son état de fatigue

Rappeler les bienfaits de la marche ou autopropulsion du fauteuil à l'utilisateur et ses proches

Le guider pendant la réalisation de la marche ou de l'autopropulsion du fauteuil

S'assurer qu'il garde le tronc droit, lève les pieds, respire bien et qu'il ne bloque pas sa respiration

S'assurer qu'il porte:

- Ses verres correcteurs, ses appareils auditifs et que les soins d'hygiène sont faits au préalable
- Des chaussures bien ajustées et non glissantes

Arrêter la séance au moindre malaise ou au moindre signe que sa sécurité est compromise : perte d'équilibre, chute, douleur, inconfort, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer, augmentation de la confusion...



-Après la séance de marche ou d'autopropulsion du fauteuil

Sécuriser l'usager avant de quitter la chambre :
Positionnement, cloche d'appel à portée de main, mesure de sécurisation ou de contention déjà en place: ceinture au fauteuil, ridelle...

Rapporter à l'infirmière et au professionnel responsable du plan d'intervention tout changement observé: douleur, malaise, inconfort, enjeu de sécurité, perte d'équilibre, chute, augmentation de la confusion, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer...

Compléter la section « *Programme de marche* » de la grille
« *Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur* »

Compléter le formulaire « *Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire* »



Grille « Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur »

Grille disponible au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu

Après chaque séance, initialiser la case correspondant au programme de marche ou promenade en fauteuil dans la grille « *Activités dirigées et de loisirs - Moments de bonheur* »

Chaque case représente une durée de 15 minutes, pour une durée de 30 minutes, initialiser 2 cases

				CATÉGORIE 1						
				Catégories:	Physique					Culturel /
				Programme de marche : Doit être réalisé minimum 1 x par jour pour chaque usager	Marche / Autopropulsion du fauteuil	Exercices	Pédaler mains / pieds	Danse	Jeux / lancer	Jeux de mémoire
Durée : 15 minutes par activité				Aides techniques et (Distance):	15	15	15	15	15	15
usager	Bulle	Ch.								
Jrard J	0	201		0						
ret M	0	202		0						
hlin D	0	203		0						
ivé P	0	204		0						
agh M	0	205		0						



Formulaire « Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire »

Formulaire disponible au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu

Compléter le tableau dans le formulaire « Séances d'activités physiques confiées à un intervenant-partenaire » après chaque période d'activités

La colonne « Commentaires ou observations pertinents » sert à communiquer avec le professionnel responsable du plan d'intervention

Y inscrire toute information pertinente ou questionnement dont vous souhaitez recevoir un suivi par le professionnel responsable du plan d'intervention

Nom, Prénom :

Dossier :

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CONFIEES À UN INTERVENANT-PARTENAIRE				
ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉALISÉES	DATE (aaaa/mm/jj)	SIGNATURE (intervenant-partenaire)	COMMENTAIRES OU OBSERVATIONS PERTINENTS	SUIVIS DU PROFESSIONNEL
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				
☐ Pédaliers				
☐ Marche				
☐ Exercices				

- Rédaction
 - Nathalie Beaupré, SAC, DSHAPPA
- Collaboration
 - Karim Zid, technologue en physiothérapie, DSHAPPA

Questions? Commentaires?

