

PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT

Qu'est-ce que le déconditionnement?

C'est l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité et à la sous-stimulation intellectuelle et sociale (MSSS, 2020). Il faut agir rapidement !

Quelles sont les personnes les plus à risque?

- Personnes âgées
- Personnes vulnérables, dont celles ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme

Qui peut jouer un rôle et agir pour contrer ces conséquences?

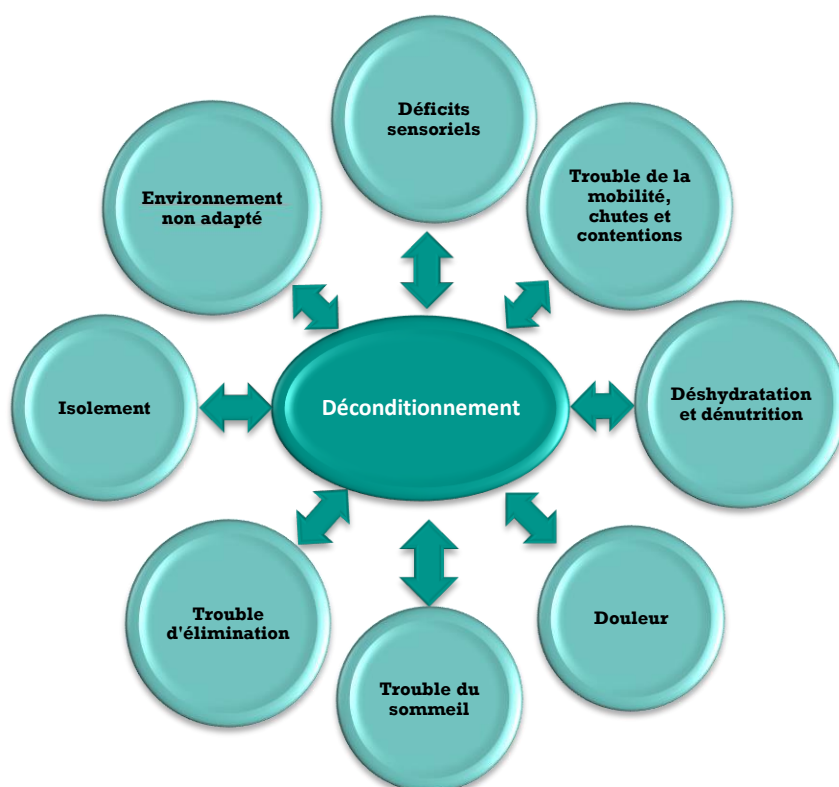
L'usager, les employés, les bénévoles et les proches doivent agir en prévention et être à l'affût de tout changement.

Quelles sont les conséquences de l'isolement et du déconditionnement sur la santé et la qualité de vie?

- Trouble de la marche et risque de chute
- Déclin des capacités cognitives et délirium
- Anxiété, dépression, trouble de comportement et insomnie
- Dénutrition et déshydratation
- Augmentation des hospitalisations et des décès
- Détérioration globale des systèmes (syndrome d'immobilisation)



FACTEURS DE RISQUE DU DÉCONDITIONNEMENT



ACRONYME « AINÉES »

Selon l'approche adaptée à la personne âgée (AAPA), six aspects de la santé sont à surveiller afin de prévenir le déconditionnement.

A ⇒ AUTONOMIE ET MOBILITÉ
I ⇒ INTÉGRITÉ DE LA PEAU
N ⇒ NUTRITION ET HYDRATATION
É ⇒ ÉLIMINATION
E ⇒ ÉTAT COGNITIF
S ⇒ SOMMEIL

PORTRAIT « AINÉES »

Quel était le portrait « AINÉES » avant la situation (ou depuis l'admission) ?

• Quelles interventions étaient en place pour maintenir le portrait « AINÉES » ?

Quelle est la détérioration ou le problème du portrait « AINÉES » ?

• Est-ce que le problème a ou pourrait avoir de l'impact sur le reste du portrait « AINÉES » ?
• Quelles interventions maintenir pour protéger le reste du portrait « AINÉES » ?

Quelles interventions permettraient de traiter le problème du portrait « AINÉES » ?

• Quels intervenants de l'équipe interdisciplinaire peuvent contribuer aux interventions ?
• Comment l'usager et ses proches peuvent être partenaires pour maintenir le portrait « AINÉES » ?
• Quelles informations communiquer et documenter pour maintenir le portrait « AINÉES » ?
• Réévaluation : Les interventions permettent-elles d'améliorer le portrait « AINÉES » ?

COMMENT PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT

Chaque petit geste compte!

Autonomie et mobilité

- ☐ Assurer l'exercice et la mobilisation
- ☐ Favoriser la participation aux AVQ et AVD
- ☐ Surveiller et soulager les signes de douleur

Intégrité de la peau

- ☐ Bien positionner au lit et au fauteuil
- ☐ Changer régulièrement de position
- ☐ Assurer la santé et les soins buccodentaires

Nutrition et hydratation

- ☐ Assurer l'hydratation et l'alimentation sécuritaires
- ☐ Adapter les repas aux goûts et aux recommandations
- ☐ Favoriser les repas au fauteuil et à la salle à manger

Élimination

- ☐ Favoriser la mobilisation et l'hydratation
- ☐ Favoriser une routine d'élimination

État cognitif et comportement

- ☐ Prendre le temps de discuter et d'écouter
- ☐ Éviter l'isolement (appels vidéo, etc.)
- ☐ Réaliser des passe-temps selon les intérêts
- ☐ Adapter l'environnement (repères, horloge)

Sommeil

- ☐ Assurer le maintien d'une routine
- ☐ Doser les siestes au besoin
- ☐ Assurer un environnement calme

UNE APPROCHE « AINÉES » ADAPTÉE ET INTERDISCIPLINAIRE

Intervenir au quotidien



REFERENCE

Gouvernement du Québec, 10 novembre 2020. Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne âgée en contexte de pandémie. Directive COVID-19. No. DGAPA-010