

Fiche 21		Programme d'exercices personnalisé	
Direction responsable DIRECTION DES SERVICES D'HÉBERGEMENT POUR LES AINÉS ET LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE		Émis	2021-04-22
Expéditeur Nathalie Beaupré		Entrée en vigueur	2021-04-22
Destinataires Tout le personnel du CISSMO – Hébergement- Réadaptation		Révisé	2022-10-21

1. Énoncé

- Programme d'exercices assisté à la chambre quotidiennement
- Énoncé qui concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+

2. Objectifs

- Favoriser la santé des usagers ainsi que le maintien de leur force, mobilité, autonomie et capacités
- Diminuer les risques des chutes, de plaies de pression ainsi que les complications qui y sont reliées
- Prévenir le déconditionnement physique des usagers

3. Instructions

- Réaliser un programme d'exercices quotidiennement et de façon individuelle avec chaque usager
- Fournir l'assistance ou la supervision requise à la réalisation du programme d'exercices
- Le niveau de mobilité de chaque usager est déterminé au préalable:
 - Niveau 1 : Usager alité ou incapable d'effectuer des transferts lit-fauteuil même avec l'assistance de 1 ou 2 PAB (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 d'un préposé
 - Niveau 3 : Usager capable de se tenir debout seul et de marcher avec ou sans aide à la marche
- Le programme d'exercices généraux pour unités COVID-19 peut aussi être utilisé pour la clientèle atteinte de la COVID 19

4. Intervenants concernés : rôles et responsabilités

Gestionnaire

- Libérer les ressources humaines pour l'implantation du programme d'exercices personnalisé

Infirmière

- Mettre à jour le plan thérapeutique infirmier (PTI) et le plan de travail des préposés aux bénéficiaires (PAB)
- S'assurer que tous les usagers ont le programme d'exercices qui correspond bien à leur niveau de mobilité
- Rédiger les références au professionnel concerné en cas de besoin de réévaluation
 - [CLI-60444 Reference aux services de physiothérapie - ergothérapie](#)
- Assurer un suivi des usagers inscrits à la séance d'exercices individuels de façon à être en mesure de confirmer la stabilité médicale pré-requise à sa participation
- Travailler en collaboration avec le professionnel responsable du plan d'intervention

Infirmière auxiliaire

- Contribuer à la mise à jour du PTI et du plan de travail des PAB
- Rapporter à l'infirmière tout changement observé chez les usagers

Professionnel responsable du plan d'intervention: Physiothérapeute, technologue en physiothérapie, ergothérapeute, kinésiologue

- Déterminer l'éligibilité à participer aux séances d'exercices
- Effectuer la liste des usagers considérés à risque en lien avec une instabilité à l'effort, au niveau médical ou certaines conditions particulières, qui seront encadrés et supervisés uniquement par un professionnel autorisé
- Encadrer / superviser les séances d'exercices pour les usagers instables à l'effort ou au niveau médical
- Effectuer la liste des usagers stables à l'effort et au niveau médical qui seront encadrés et supervisés par un professionnel autorisé ou un intervenant-partenaire
- S'assurer que l'intervenant -partenaire maîtrise bien la standardisation des exercices
- Évaluer et identifier le niveau de mobilité de l'utilisateur
- Identifier les exercices à réaliser pour chaque usager (biffer les exercices jugés non appropriés ou non sécuritaires)
- Identifier les balises et paramètres qui seront utilisés
- Remettre une copie du programme d'exercices à infirmière pour dépôt dans le cartable FADM
- Remettre une copie du programme d'exercices à l'intervenant-partenaire pour dépôt dans le cartable à la chambre de chaque usager
- Pour les usagers confiés à un intervenant-partenaire, compléter le formulaire « [CLI-60546 Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire](#) » (Section « *Balises cliniques* »):
 - Le déposer au poste des PAB ou autre endroit selon le milieu, pour que tous y aient accès en tout temps
 - Le présenter à l'intervenant-partenaire qui supervisera la séance d'exercices individuels
 - Consulter régulièrement la section « *Commentaires / observations pertinents* » complétée par l'intervenant-partenaire
 - Assurer un suivi aux commentaires / observations pertinents
 - Lorsque le formulaire est finalisé, le déposer au dossier
- Une réévaluation à chaque 8 semaines est généralement recommandée ou plus tôt si un changement dans l'état de l'utilisateur est noté

Intervenant-partenaire: Préposé en réadaptation, préposé aux bénéficiaires, technicien en éducation spécialisée, technicien en loisir, stagiaire ou étudiant en physiothérapie, ergothérapie, kinésiologie, loisir, kinésologue (lorsqu'actes délégués par professionnel autorisé)

- S'assurer du respect de son plan de travail
- Travailler en collaboration avec le professionnel responsable du plan d'intervention
- 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*
 - Prendre connaissance de la liste des usagers confiés à l'intervenant-partenaire (stables à l'effort et au niveau médical)
 - Connaître les règles à respecter dans la réalisation sécuritaire des séances d'exercices individuels
 - 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 responsable du plan d'intervention qui sont inscrits dans le formulaire « [CLI-60546 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
- Pendant la séance d'exercices individuels
 - Rappeler les bienfaits des séances d'exercices à l'utilisateur et ses proches
 - Respecter le rythme de l'utilisateur et son état de fatigue
 - Bien expliquer l'exercice et le démontrer à l'utilisateur 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 la sécurité est compromise : douleur, inconfort, étourdissement, vertige, fatigue anormale, nausée, difficulté à respirer, augmentation de la confusion...
- Après la séance d'exercices
 - Sécuriser l'utilisateur 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'utilisateur : douleur, malaise, inconfort, enjeu de sécurité...
 - Compléter la grille : [Activités dirigées et de loisirs- Moments de bonheur](#)
 - Compléter le formulaire « [CLI-60546 Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire](#) »

5. Documents de référence

- Document de référence 1 : [Programme d'exercices personnalisé - instructions](#)
- Document de référence 2 : [Programme d'exercices personnalisé](#)
- Document de référence 3 : [Exercices pour unités COVID-19](#)
- Document de référence 4 : [Programme d'exercices personnalisé – Instructions EN](#)
- Document de référence 5 : [Exercices pour unités COVID-19 EN](#)
- Document de référence 6 : [Programme d'exercices personnalisé EN](#)
- Document de référence 7 : [CLI-60546 Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire](#)
- Document de référence 8 : [PPT Formation Activités physiques confiées à un intervenant-partenaire](#)
- Document de référence 9 : [Protocole de réentraînement Sprint](#)
- Document de référence 10 : [Liste des APTD motrices réalisées par les usagers](#)