

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

## 1. Énoncé

- Capsules Exercices-Repas
- Énoncé qui concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+

## 2. Objectifs

- Prévenir et traiter le déconditionnement physique des usagers par des capsules d'exercices animées lors des repas

## 3. Instructions

- Animer des capsules d'exercices à la salle à manger avant les heures des repas du dîner et du souper :
  - Amener les usagers à la salle à manger 10 min avant le repas
  - Pendant que les usagers attendent leur repas, faire jouer 2-3 chansons rythmées (environ 10 min)
  - Sur l'air de la musique, mimer les gestes et encourager les usagers à exécuter les mêmes exercices
  - Faire lever les usagers qui peuvent se tenir debout, les autres participent assis
  - Assister les mouvements chez les usagers qui n'ont pas la capacité d'initier le geste

## 4. Intervenants concernés : rôles et responsabilités

### Gestionnaire

- Équiper les salles à manger d'un système de son
- Libérer un employé pour l'animation des *Capsules Exercices-Repas*

### Infirmière et infirmière auxiliaire

- Supporter les animateurs dans l'accomplissement des *Capsules Exercices-Repas*

**Personne identifiée pour animer les *Capsules Exercices-repas* :**

- Animer les *Capsules Exercices-Repas*
- Assister ou superviser les usagers qui en ont besoin : superviser un usager debout, assister les transferts, accompagner l'usager dans l'exécution d'un geste...
- Être dynamique, chanter, rire, danser, bouger, encourager fortement les usagers à bouger...

**5. Documents de référence**

- [Document de référence 1 : Exercices pour capsule « Exercices-Repas »](#)
- [Document de référence 2 : Pictogrammes 1 – Capsules Exercices-Repas](#)
- [Document de référence 3 : Pictogrammes 2 – Capsules Exercices-Repas](#)
- [Document de référence 4 : Pictogrammes 3 - Capsules Exercices-Repas](#)
- [Document de référence 5 : Liste des APTD motrices réalisées par les usagers](#)