

Prévenir le déconditionnement des personnes ayant une DI-TSA-DP

Aide-mémoire

Qu'est-ce que le déconditionnement?

C'est la perte des acquis, des routines ou l'arrêt du développement lié à l'inactivité. La situation de pandémie de la COVID-19, notamment le confinement, peut entraîner un déconditionnement au plan moteur, psychologique et social.

Les personnes ayant une DI, un TSA ou une DP sont vulnérabilisés par le contexte pandémique :

- Problème de communication
- Compréhension de la situation
- Capacité à se protéger
- Risque de complication si résultat positif à la COVID-19
- Prise en charge hospitalière plus complexe

Le confinement peut vouloir dire plus de temps à la chambre, dans la ressource ou au domicile. Cela peut avoir comme conséquence la perte des acquis, l'isolement, l'anxiété ou l'augmentation des difficultés comportementales.

Bien-être psychologique

Il est important de s'informer des éléments suivants auprès de l'utilisateur, de sa famille naturelle ou du responsable RI-RTF :

- Est-ce qu'il y a des changements dans l'humeur ou l'état mental de l'utilisateur?
- Est-ce que l'utilisateur est plus anxieux qu'habituellement?
- Est-ce que la personne a de nouveaux problèmes de sommeil?
- Est-ce que la personne mange moins ou plus?

Il est important d'intervenir pour prévenir le déconditionnement, il ne faut pas attendre les impacts négatifs sur l'utilisateur pour intervenir. Voici quelques exemples :

- Parler du projet de vie ou des projets moyen long terme avec l'utilisateur ou d'autres éléments positifs, lorsque possible.
- Mettre en place ou revoir la routine de vie; créer de nouveaux repères pour l'utilisateur.
- Encourager les contacts avec les proches (amis, famille) dans le respect des mesures en place.
- Proposer des activités à la personne responsable.
- Diriger la personne vers les bons services, si nécessaire.

Condition physique (autonomie et mobilité)

Il est important de s'informer des éléments suivants auprès de l'utilisateur, de sa famille naturelle ou du responsable RI-RTF :

- Est-ce que l'utilisateur bouge autant qu'avant (ex. : marcher dans les corridors, exercices, jeux extérieurs)?
- Est-ce qu'il y a apparition de plaies pouvant être liées à l'immobilité?
- Est-ce que l'utilisateur a encore la possibilité de réaliser ses routines et ses activités courantes avec la même autonomie?

Il est important d'intervenir pour prévenir le déconditionnement, il ne faut pas attendre les impacts négatifs sur l'utilisateur pour intervenir. Voici quelques exemples :

- Rappeler à la personne ou aux responsables l'importance de bouger dans le contexte de confinement, autant sur le plan moteur que psychologique.
- Trouver des alternatives ou des moyens compensatoires pour favoriser l'autonomie de la personne.
- Mettre en place des activités physiques adaptées.
- Diriger la personne vers les bons services, si nécessaire.

Nutrition

Il est important de s'informer des éléments suivants auprès de l'utilisateur, de sa famille naturelle ou du responsable RI-RTF :

- Est-ce que la personne a changé des habitudes alimentaires?
- Est-ce qu'il y a une perte ou une prise de poids?

Il est important d'intervenir pour prévenir le déconditionnement, il ne faut pas attendre les impacts négatifs sur l'utilisateur pour intervenir. Voici quelques exemples :

- S'assurer que le repas soit une période intéressante de la journée.
- Mettre en place des routines (ex. collation, hydratation).
- Diriger la personne vers les bons services, si nécessaire.

Outils de référence à partager

- [Bottin d'activités pour prévenir le déconditionnement des personnes ayant une DI, un TSA ou une DP](#)
- [Guide pour prévenir le déconditionnement des aînés isolés en contexte de pandémie](#)
- [Directives du MSSS en matière de prévention du déconditionnement DI-TSA-DP](#)