

Prévenir le « déconditionnement » moteur, social et psychologique

Gestes concrets et propositions d'activités diverses pour la clientèle DI-TSA-DP

Maintenir et développer les acquis

Chaque petit geste compte!

La pandémie de la COVID-19 a des impacts sur l'ensemble de la société, que ce soit par l'anxiété liée à la maladie, les impacts sur la vie personnelle et professionnelle ou par les confinements vécus. La clientèle ayant une déficience intellectuelle (DI), un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou une déficience physique (DP) est particulièrement touchée par les mesures de confinement. Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) demande aux établissements de mettre en place des mesures pour prévenir le déconditionnement de cette clientèle.

Une des actions réalisées par la Direction des programmes Déficiences (DPD) du CISSS de la Montérégie-Ouest est la recension d'activités offertes ou créées par nos intervenants ou alors rendues disponibles sur Internet par des organismes ou des membres de la communauté. Ces activités peuvent autant servir aux enfants qu'aux adultes qu'ils soient en confinement ou en isolement préventif. Ces outils sont faits pour accompagner plus particulièrement les usagers, les parents et les responsables de RI-RTF dans un contexte qui sort de l'ordinaire. Les activités peuvent aussi être intéressantes pour un plus large public.

En contexte de confinement ou non, chaque petit geste compte. **Il faut profiter de toutes les occasions en fonctions de ses capacités, et ce, pour maintenir ses acquis et son autonomie :**

- Pratiquer des activités physiques, cognitives et sociales tous les jours pour rester actifs et se sentir mieux;
- Vérifier si des activités (en présence ou à distance) sont offertes par des organismes communautaires;
- Se rappeler l'importance de bien s'alimenter et de s'hydrater chaque jour.

Les activités sont disponibles à l'adresse suivante :

<https://santemonteregie.qc.ca/ouest/prevenir-le-deconditionnement-moteur-social-et-psychologique-clienteles-di-tsa-dp>

Vous y trouverez des informations en lien avec la COVID-19, des idées pour bouger, pour communiquer et stimuler le langage, pour cuisiner, pour développer la motricité fine, pour éveiller les sens, pour fabriquer et créer (artistique), pour gérer ses émotions et pour organiser son quotidien (sa routine).

La majorité des activités sont offertes en français, mais quelques-unes sont offertes en anglais (indiquées dans la page).