

Les programmes populationnels

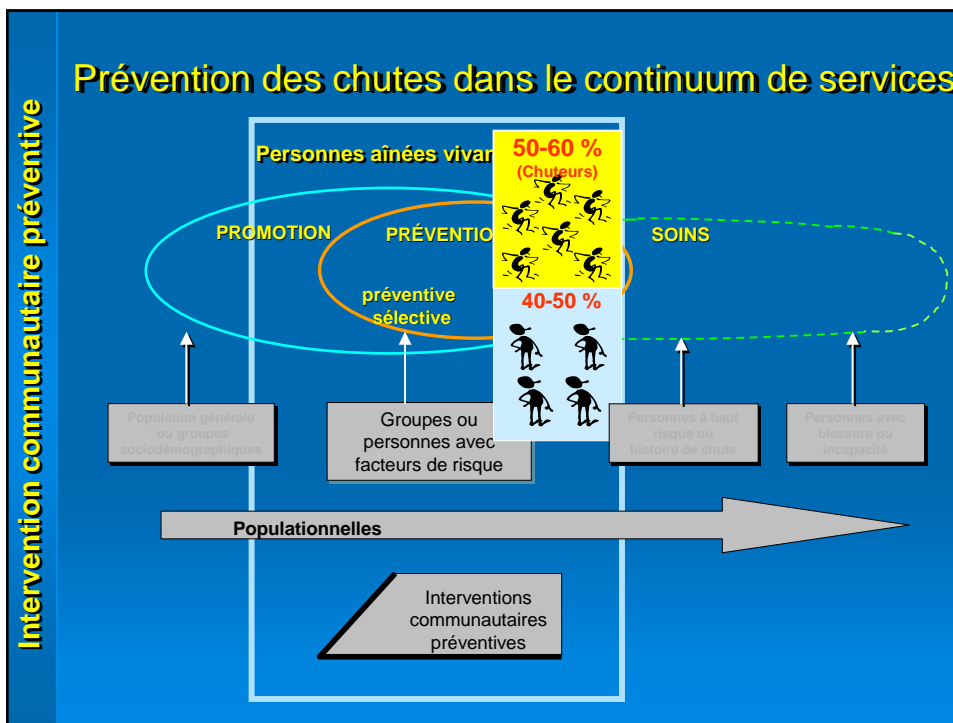
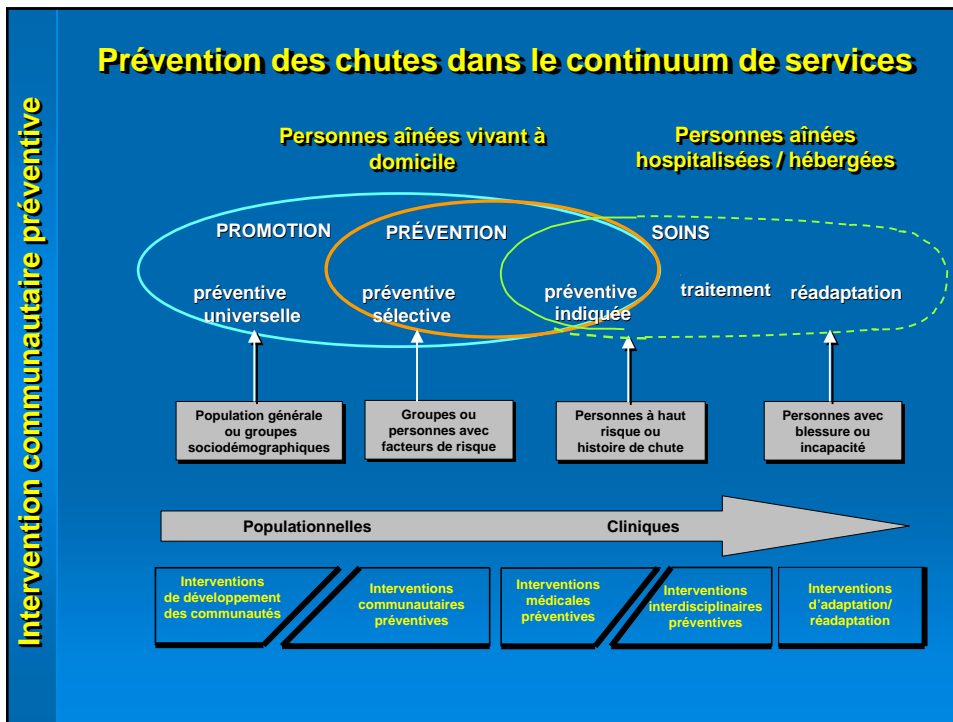
Interventions communautaires préventives

Francine Trickey
JASP 2003

Intervention communautaire préventive

Plan de la présentation

- Retour sur le continuum
- Description de l'approche
- Exemple d'intervention : le programme P.I.E.D.
- Conclusion



Objectifs

- Offrir une gamme de services communautaires préventifs aux personnes de 65 ans et plus qui présentent des facteurs de risque

Clientèle

Les aînés relativement autonomes:

- qui ont fait une chute dans la dernière année ou
- préoccupés par leur équilibre, leur mobilité ou les chutes

Choix des facteurs de risque

- Capacités physiques : équilibre, mobilité
 - Vestibulaire
 - Visuel
 - Force musculaire
- Environnement
 - Modifier les risques présents dans l'environnement domiciliaire
- Comportements
 - Favoriser les comportements sécuritaires

Philosophie d'approche

Dans un contexte communautaire, les évaluations et les plans d'intervention individualisés sont remplacés par :

- une offre de programmes « **efficaces** », ciblant des facteurs de risque de chute **prévalents** dans cette population

Sélection des participants

Autosélection à la suite d'une offre de service (journaux locaux, feuillets, etc.) :

- Problème subjectif de marche et d'équilibre
- Chute dans la dernière année

Référence des médecins ou intervenants des milieux cliniques à la suite d'une :

- Chute au cours de la dernière année
- Légère altération de la marche et de l'équilibre (observation, tests cliniques)

Contenu d'intervention

- Programme de groupe
- Multifactoriel, incluant :
 - Capacités physiques (équilibre, mobilité, force, vision)
 - Comportements
 - prise de risque, alcool, observance des médicaments, alimentation, etc)
 - Environnement (domicile)
- Intensité suffisante
- Dépistage et références pour des problèmes spécifiques

Organismes ciblés

Organismes porteurs

- Centres communautaires pour aînés
- CLSC

Autres milieux potentiels

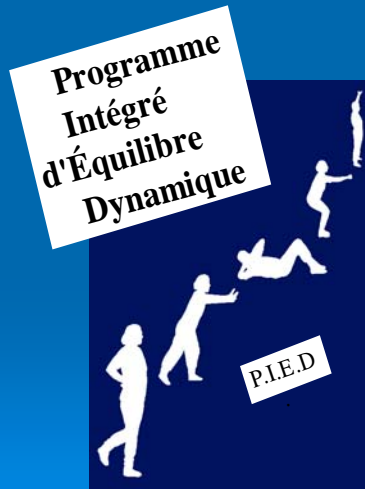
- Services de sports et loisirs des municipalités
- Centres sportifs

Durée de l'intervention

Programme d'exercices:

- 2 -3 fois par semaine, selon l'intensité
- 12 semaines
- Activités de maintien des acquis

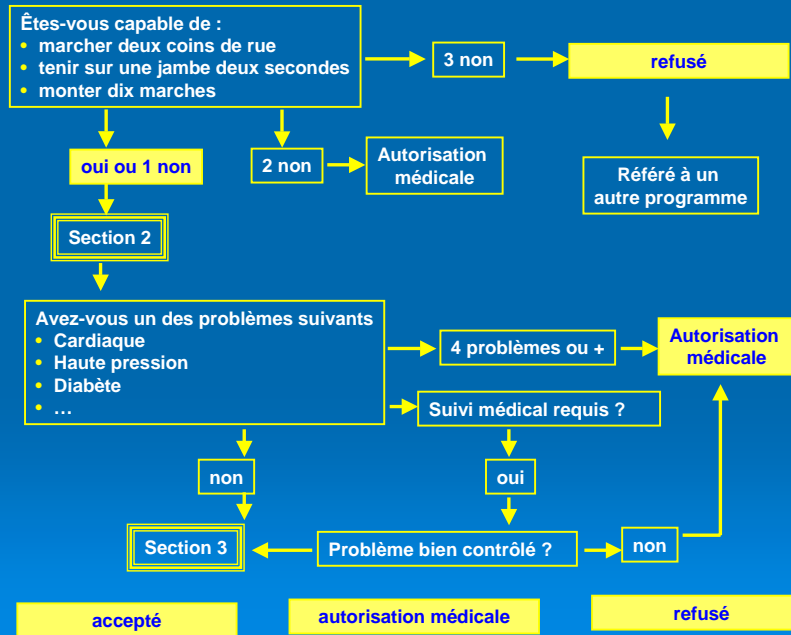
Exemple de programme prometteur



Volets du programme PIED

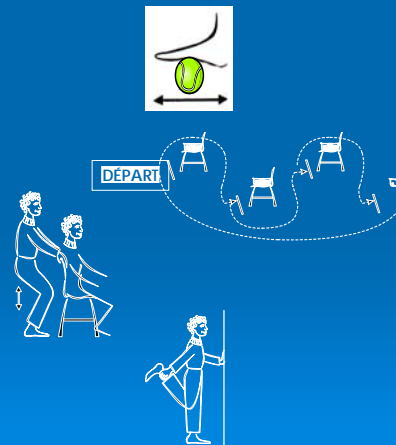


Grille d'aptitude aux exercices



Design des rencontres

- Exercices vestibulaires et de proprioception
- Activités d'équilibre
- Exercices de renforcement
- Assouplissements



Exemples d'exercices

Exercices d'échauffement



Fléchir le tronc



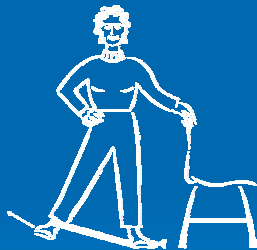
Pencher la tête sur le côté



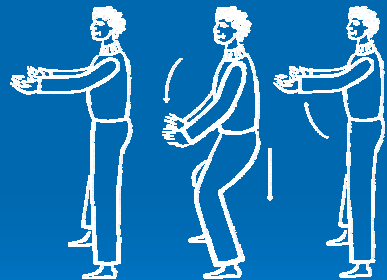
Rouler la balle

Exemples d'exercices

Exercices de renforcement



Flexion latérale de la jambe



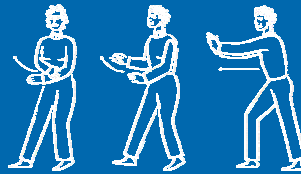
Assis-debout

Exemples d'exercices

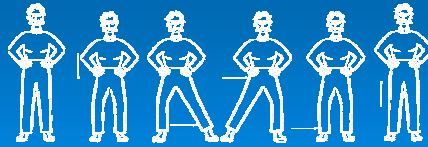
Exercices d'équilibre



Ramasser un objet au sol



L'aller-retour



Les pas de côté

Exemples d'exercices

Exercices d'assouplissement



Cuisses



Mollets



Arrière des cuisses

Budget

- Matériel : 500 \$ (groupe de 12)
- Animation professionnelle : 1500 \$

Financement :

- Par les participants (frais d'inscription)
- Subvention régionale ou locale
 - Fonds de démarrage
 - Subvention complète

Évaluation du programme

- Deux évaluations : 1995 (projet pilote) et une étude (2001-2004) en milieu naturel
- Résultats au printemps 2004
 - Taux de participation
 - Effets sur les facteurs de risque



- Défis**
- Intervention communautaire préventive**
- Intéresser les organismes communautaires ou les CLSC
 - Recruter des clientèles à risque
 - Favoriser le changement et l'appropriation des pratiques
 - Contenus d'exercices plus intensifs et plus spécifiques que les activités habituelles
 - Recours à un professionnel avec formation
 - Recours à des équipements spécifiques
 - Soutenir le milieu
 - Financer le démarrage du programme et compenser pour les frais supplémentaires non absorbables par les frais d'inscription
 - Soutien professionnel pour implantation, appropriation et maîtrise du contenu des activités

Conclusion

- Approche peu coûteuse
- Facile à implanter dans différents milieux et auprès d'un grand nombre d'aînés
- Efficaces pour améliorer l'équilibre réduire des facteurs de risque de chute

Recommandations

Les interventions communautaires préventives :

- Doivent être largement accessibles afin que les aînés aient accès à des programmes de prévention des chutes (agir avant la chute grave)
- Le financement du continuum de service doit soutenir les milieux communautaires qui souhaitent investir dans ces nouvelles pratiques préventives