

Dix pratiques inspirantes pour améliorer la vie des personnes âgées!

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX
Consortium-Inters4@uqar.ca

Cliquez ici pour accéder à différents documents (rapport détaillé et références, grilles d'évaluation, description des pratiques) relatifs à ce sujet.



Messages à celles et ceux qui côtoient des personnes âgées

EN BREF
La population du Québec vit plus longtemps qu'avant. Pour cette raison, différents groupes de la société s'intéressent au *bien vieillir* des personnes âgées. Souvent, bien vieillir implique de changer ses habitudes de vie. Ça peut être de manger mieux, de bouger plus, de commencer à utiliser le transport collectif et bien d'autres habitudes nouvelles.

Dans le but de soutenir ces groupes qui veulent aider les personnes âgées à changer certaines habitudes, le Consortium InterS4 a voulu identifier de meilleures stratégies pour le faire. Il a aussi documenté des initiatives concrètes qui permettent aux personnes âgées d'améliorer leurs conditions de vie.

Voici quelques pratiques inspirantes qui mettent en application certaines des stratégies identifiées.

La population du Québec vit plus longtemps qu'avant. Pour cette raison, différents groupes de la société s'intéressent au *bien vieillir* des personnes âgées. Souvent, bien vieillir implique de changer ses habitudes de vie. Ça peut être de manger mieux, de bouger plus, de commencer à utiliser le transport collectif et bien d'autres habitudes nouvelles.

Dans le but de soutenir ces groupes qui veulent aider les personnes âgées à changer certaines habitudes, le Consortium InterS4 a voulu identifier de meilleures stratégies pour le faire. Il a aussi documenté des initiatives concrètes qui permettent aux personnes âgées d'améliorer leurs conditions de vie.

Voici quelques pratiques inspirantes qui mettent en application certaines des stratégies identifiées.

Pour rendre un changement important désirable...

Des groupes ont pensé comme des vendeurs!

Ils ont cherché à COMPRENDRE la personne âgée



- En s'intéressant à ses préférences, besoins et désirs
 - En soutenant et en respectant ses choix et son projet de vie
- 1 **Pratique TCA Montmagny** ←
- 2 **Pratique Marché public mobile** →
- 3 **Pratique La Cantine à domicile** →



D'autres ont pensé comme des motivateurs!

Ils ont cherché à SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée



- En l'amenant à envisager le changement proposé comme une voie de passage pour mieux profiter des petits plaisirs de sa vie
- Des aliments soins comme je les aime. En brochette, sur le BBQ!
- Quel bonheur de marcher les orfèdes dans la mer avec ma petite-fille!



Note de breffage développée par Bourget, M., (2023), Consortium InterS4

D'autres ont pensé comme des motivateurs!

Ils ont cherché à SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée



- En soutenant sa capacité de contrôle et son pouvoir décisionnel en lien avec les changements qu'elle désire apporter à sa vie
- 4 **Pratique Urbaniste citoyen** ←
- 5 **Pratique Groupe Libertia** →



D'autres, encore, ont pensé comme des influenceurs!

Ils ont cherché à SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée



- En privilégiant des stratégies de type par et pour les personnes âgées
 - En parlant avec assurance, clarté, positivité et simplicité
 - En tirant parti de la richesse intergénérationnelle de la société
- 6 **Pratique ViActive** ←
- 7 **Pratique Normalisation du vieillissement** →



D'autres, enfin, ont pensé comme des bâtisseurs!

Ils ont cherché à AMENER la personne âgée À L'ACTION



- En la mettant directement à contribution pour résoudre des problèmes qui la concernent
 - En valorisant ses compétences dans la création d'innovations
 - En soutenant son approvisionnement des technologies
- 8 **Pratique Application de mobilité rurale!** →
- 9 **Pratique Hen Power** ←
- 10 **Pratique Le Go pour bouger!** →



Le Consortium InterS4 est un partenariat autour d'une plateforme de courtage de connaissances centrée sur l'organisation des services de santé et de services sociaux ainsi que sur le bien vieillir en santé en région.

Le courtage de connaissances est une méthode qui permet d'accéder efficacement aux meilleures connaissances disponibles pour résoudre un problème avec le plus d'efficacité possible et ainsi améliorer les services et les pratiques des acteurs du terrain. Il s'appuie sur les meilleures connaissances provenant d'écrits, de pratiques ou d'avis d'experts.

Cette note de breffage et le rapport complet de courtage de connaissances dont elle s'inspire ont été réalisés par le Consortium InterS4 dans le cadre de l'initiative *Vieillir en santé - Tirer parti des meilleures connaissances*, rendu possible grâce à la contribution financière de la Fondation Mirella et Lino Saputo.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ils ont cherché à COMPRENDRE la personnes âgées

1. Transport Collectif Adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

TCA est un organisme à but non lucratif qui soutient la MRC de Montmagny dans le développement d'une offre de services en transport collectif, y compris en transport adapté. Depuis 2019, la fréquentation du service est passée du simple au double sur ce territoire d'un peu moins de 24 000 habitants. Avec, entre autres, une belle offre de parcours urbains et ruraux et d'excursions socioculturelles, les initiatives de TCA contribuent au développement régional et au bien-vieillir chez soi, notamment auprès des plus vulnérables.



Le succès de cette initiative repose principalement sur la capacité de TCA à bien capter les besoins populationnels et les dynamiques territoriales pour les réinvestir dans une offre de service diversifiée et appréciée de la population.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

2. Marché public mobile

Dans l'état du Rhode Island, les personnes âgées en situation d'insécurité alimentaire ont pu profiter d'un marché public mobile offrant des fruits et légumes frais. Avec de petites infrastructures itinérantes flexibles, ce service a eu les principaux impacts suivants chez les participants :

- 40 % se sont mis à consommer de 1 à 2 tasses de fruits et légumes frais par jour;
- 88 % ont dit avoir profité de la grande accessibilité physique du service disponible en quelques points stratégiques du territoire;
- 84 % ont connu une contribution positive de ce service au maintien de leur santé;
- 73 % se sont sentis davantage inclus dans la communauté.



Relevant du regroupement La Cantine pour tous, l'initiative La Cantine à domicile se consacre à une clientèle de personnes âgées en situation d'insécurité alimentaire. Elle propose des repas sains et abordables en portions surgelées. Cette façon de faire est très appréciée de la clientèle, qui a accès des plats variés à son goût qu'elle consomme au moment de son choix.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

3. La Cantine à domicile

Ces solutions collectives sont disponibles dans plusieurs régions du Québec. Les organismes membres produisent et livrent des repas nutritifs destinés à des citoyens en situation de vulnérabilité économique et physique. Ils profitent de la force de réseautage du groupe : gestion des commandes, formation, aide technique et optimisation des opérations.

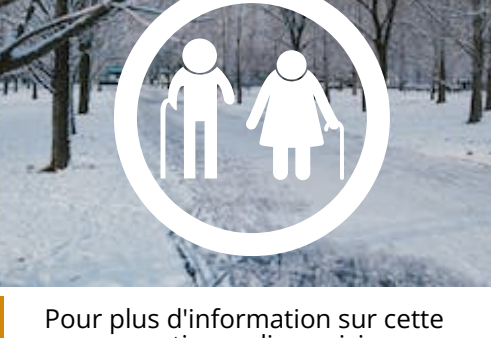


Ils ont cherché à SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée

4. Urbanistes citoyens

Dans une ville de l'Australie, des personnes âgées ont été invitées à participer à l'évaluation de la qualité des espaces verts de leur communauté. Pendant environ 10 semaines, les participants ont pris leur marche dans les parcs de la ville en répondant à des questions sur une application mobile. Ils devaient géolocaliser le parc visité, commenter l'esthétique, l'entretien, la sécurité et la qualité des équipements et prendre des photos. Ils ont ensuite participé à des entrevues pour discuter de leurs découvertes. Ce projet gagnant-gagnant a permis :

- À la municipalité de réaliser un audit de qualité à l'aide de ses utilisateurs principaux pour améliorer les infrastructures;
- Aux personnes âgées de participer à un projet les touchant directement et de contribuer à l'amélioration de leur milieu de vie.



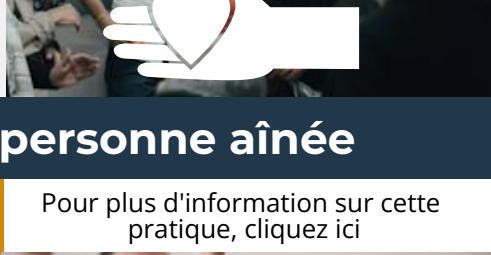
Le Groupe Libertia a mis de l'avant un projet de cohabitation intergénérationnelle au de la RPA Les Marronniers de Trois-Rivières. Des étudiants sélectionnés du cégep et de l'université obtiennent le gîte, le Wi-Fi en échange de 10 h de bénévolat par semaine auprès des résidents. Cette initiative gagnant-gagnant a permis :

- De créer un esprit de famille dans la résidence et des liens d'attachement entre résidents et étudiants;
- D'améliorer l'humeur et la participation sociale des résidents;
- De favoriser l'intégration de jeunes de l'extérieur à la communauté.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

5. Groupe Libertia

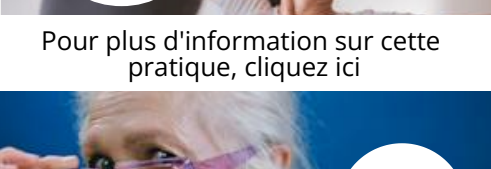
Des routines simples et sécuritaires d'activité physique d'une durée de 30 minutes ont été élaborées par des kinésiologues du CISSS du Bas-Saint-Laurent ont été élaborées par des kinésiologues du CISSS du Bas-Saint-Laurent en échange de 10 h de bénévolat par semaine auprès des résidents. Cette initiative gagnant-gagnant a permis :



Ils ont cherché à SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée

6. ViActive

Des routines simples et sécuritaires d'activité physique d'une durée de 30 minutes ont été élaborées par des kinésiologues du CISSS du Bas-Saint-Laurent en échange de 10 h de bénévolat par semaine auprès des résidents. Cette initiative gagnant-gagnant a permis :



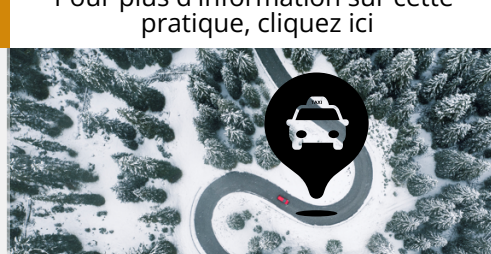
Un portail Web hébergé aux États-Unis propose différents outils, des activités et des formations d'aide à la communication et à l'intervention pour normaliser le vieillissement dans la société. On souhaite ainsi sensibiliser les intervenants locaux et nationaux ainsi que les décideurs, pour favoriser la mise en place de politiques et nationaux publics répondant aux réalités du vieillissement tout en combattant l'âgisme.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

7. Normalisation du vieillissement

En Allemagne, des personnes âgées ont participé aux différentes étapes de conception et de développement d'un projet d'application de mobilité rurale leur étant destinée. Réalisé en coconstruction, ce projet a permis la prise en charge d'un ensemble de préoccupations des futurs usagers comme :

- La protection des renseignements personnels, incluant les paiements;
- La réservation de trajets, incluant l'insertion d'arrêts intermédiaires;
- L'appropriation des attributs visuels et fonctionnels de l'application.



Développée au Royaume-Uni, l'initiative Hen Power offre à des CHSLD d'accueillir un certain nombre de poules en pension. Différentes responsabilités sont confiées aux résidents : conception, construction et entretien du poulailler, collecte des œufs, alimentation, etc. Les bénéfices observés sont nombreux :

- Amélioration de l'humeur et augmentation de l'activité physique et de la socialisation chez les résidents;
- Amélioration des conditions de pratiques du personnel en soins;
- Augmentation des visites des proches, dont les petits-enfants.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

8. Application de mobilité rurale

Développée au Royaume-Uni, l'initiative Hen Power offre à des CHSLD d'accueillir un certain nombre de poules en pension. Différentes responsabilités sont confiées aux résidents : conception, construction et entretien du poulailler, collecte des œufs, alimentation, etc. Les bénéfices observés sont nombreux :

- Amélioration de l'humeur et augmentation de l'activité physique et de la socialisation chez les résidents;
- Amélioration des conditions de pratiques du personnel en soins;
- Augmentation des visites des proches, dont les petits-enfants.



L'initiative propose une programmation Web ciblée d'activité physique pour les personnes âgées vivant à domicile dans le but de lever les effets néfastes associés à la sédentarité découlant du confinement lors de la pandémie de COVID-19. Cinq niveaux d'activités sont mis de l'avant par des kinésiologues dans cette programmation. Des critères d'évaluation permettent aux participants d'identifier le niveau de difficulté qui est approprié à leur condition.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici

9. Hen Power

L'initiative propose une programmation Web ciblée d'activité physique pour les personnes âgées vivant à domicile dans le but de lever les effets néfastes associés à la sédentarité découlant du confinement lors de la pandémie de COVID-19. Cinq niveaux d'activités sont mis de l'avant par des kinésiologues dans cette programmation. Des critères d'évaluation permettent aux participants d'identifier le niveau de difficulté qui est approprié à leur condition.

10. Le Go pour bouger