



PROGRAMME CLINIQUE

Prévention du déconditionnement pour les résidents à risque

Septembre 2023

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 



Table des matières

- Trois volets du programme de prévention du déconditionnement
- Objectifs
- Résidents ciblés
- Rôles et responsabilités :
 - De l'infirmière
 - Formulaire à compléter par l'infirmière
 - Formulaire à compléter par l'infirmière et PAB
 - De l'intervenant en loisirs – volet état cognitif
 - Du PAB – volet autonomie et mobilité
 - Du PAB – volet état cognitif
 - Du PAB – volet nutrition et hydratation
- Présentation du :
 - Volet Autonomie et mobilité
 - Volet État cognitif, comportemental et psychologique
 - Volet Nutrition et hydratation
- Période de questions



Trois volets du programme de prévention du déconditionnement

- Volet Autonomie et mobilité
- Volet État cognitif, comportemental et psychologique
- Volet Nutrition et hydratation

Ce programme s'adresse à une clientèle spécifique, ciblée par les infirmières et peut s'appliquer pour un, deux ou les trois volets.

Objectifs

AUTONOMIE ET MOBILITÉ	ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL ET PSYCHOLOGIQUE	NUTRITION ET HYDRATATION
<ul style="list-style-type: none">➤ Favoriser la santé des résidents et le maintien de saines habitudes en termes d'activité physique;➤ Diminuer les risques de chutes ainsi que les plaies de pression;➤ Maintenir les mouvements de base et le maintien de la mobilité en général.	<ul style="list-style-type: none">➤ Favoriser une bonne santé cognitive et affective chez les résidents;➤ Favoriser les contacts sociaux et briser l'isolement et l'ennui;➤ Améliorer la stimulation cognitive.	<ul style="list-style-type: none">➤ Maintenir et optimiser :<ul style="list-style-type: none">▪ une bonne santé▪ l'autonomie;▪ l'intégrité de la peau;▪ le système immunitaire.➤ Diminuer le risque d'infections urinaires ou respiratoires;➤ Diminuer le risque de chute et prévenir le risque de fracture;➤ Diminuer le risque de confusion et comportements SCPD.

Types de résidents ciblés

AUTONOMIE ET MOBILITÉ	ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL ET PSYCHOLOGIQUE	NUTRITION ET HYDRATATION
<ul style="list-style-type: none">➤ Résident EN ISOLEMENT➤ Résident ALITÉ➤ Résident au FAUTEUIL ROULANT	<ul style="list-style-type: none">➤ Résident EN ISOLEMENT➤ Résident ESSEULÉ et PARTICIPE PEU ou PAS AUX ACTIVITÉS➤ Résident EN DEUIL	<ul style="list-style-type: none">➤ Résident DÉNUTRI ou PERTE D'APPÉTIT➤ Résident REFUSE DE S'ALIMENTER / S'HYDRATER➤ Résident NON AUTONOME À S'ALIMENTER / S'HYDRATER



Rôles et responsabilités de l'INFIRMIÈRE

- Identifier les résidents à risque de déconditionnement lors de :
 - Admission
 - Isolement
 - Changement de l'état général / situation particulière
 - PII annuel
- Compléter le formulaire « *Évaluation du risque de déconditionnement chez les résidents* »
- Intégrer les actions de prévention du déconditionnement dans le plan de travail des PAB
- Compléter le formulaire « *Suivi de la prévention du déconditionnement chez les résidents à risque* » (section A et C)
- Compléter la requête professionnelle, au besoin, auprès des services concernés.



Rôles et responsabilités de l'INFIRMIÈRE – NUTRITION ET HYDRATATION

- Être à l'affût de toute perte d'appétit, perte de poids et des signes cliniques de dysphagie.
- Au besoin faire appel à :
 - un nutritionniste si des difficultés à l'alimentation;
 - un ergothérapeute.
- Établir une routine d'hydratation :
 - prise d'un verre d'eau à différentes heures (ex : 10h, 15h et 19h);
 - à la fin des repas (eau ou boisson chaude);
 - lors de la prise de médicaments.
- Ajuster la routine d'hydratation des résidents, tout particulièrement en période de la chaleur accablante, fièvre, pertes inhabituelles de poids ou en cas de déshydratation.
- Informer et impliquer les proches aidants.

Formulaire à compléter par INFIRMIÈRE

Formulaire d'évaluation du risque de déconditionnement chez les résidents

AUTONOMIE et MOBILITÉ
ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL et PSYCHOLOGIQUE
NUTRITION et HYDRATATION

- Admission
- Isolement
- Changement de l'état général / situation particulière
- PII annuel

Évaluation du risque de DÉCONDITIONNEMENT DE LA MOBILITÉ par l'infirmière :

- Résident ALITÉ
 - Résident au FAUTEUIL ROULANT
 - Résident MARCHÉ si mis en ISOLEMENT
- } → Intégrer UNE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE de mobilité dans le plan de travail des PAB
→ Compléter le formulaire de Suivi de la prévention du déconditionnement chez les résidents - Volet autonomie et mobilité (section A)
- Refus du résident
 - Impossibilité du résident de réaliser les exercices
 - Autre : _____
- } → Une note justificative devrait figurer dans le dossier du résident
- Références professionnelles, au besoin :
 - Technologue en physiothérapie

Évaluation du risque de DÉCONDITIONNEMENT DE L'ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL et PSYCHOLOGIQUE par l'infirmière :

- Résident EN ISOLEMENT
 - Résident ESSEULÉ et PARTICIPE PEU ou PAS AUX ACTIVITÉS
 - Résident EN DEUIL
- } → Intégrer TROIS ACTIVITÉS PAR SEMAINE de stimulation de l'état cognitif, comportemental et psychologique dans le plan de travail des PAB
→ Compléter le formulaire de Suivi de la prévention du déconditionnement chez les résidents - Volet état cognitif, comportemental et psychologique (section C)
- Refus du résident → Une note justificative devrait figurer dans le dossier du résident
 - Autre : _____
 - Références professionnelles, au besoin :
 - Service en loisirs
 - Service social
 - Service des soins spirituels

Évaluation du risque de DÉCONDITIONNEMENT DE LA DÉNUTRITION et la DÉSHYDRATATION par l'infirmière :

- Résident DÉNUTRI ou PERTE D'APPÉTIT
 - Résident REFUSE DE S'ALIMENTER / S'HYDRATER
 - Résident NON AUTONOME À S'ALIMENTER / S'HYDRATER
- Références professionnelles, au besoin :
 - Service de nutrition
 - Service alimentaire

Information et explication données au :

- Résident
- Répondant : Nom du répondant : _____ Date : _____

Suivis effectués :

- Plan de travail du PAB
- Clinibase/Sicheld
- PTI

Évaluations complétées par :

- Nom de l'infirmière : _____
- Signature : _____
- Date : _____



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal Québec	N° Dossier : displayedMRN	Date de naissance : 1901-01-01	Sexe : S
	Nom, Prénom : PtiLastName, PtiFirstName Nom de la mère :		
Adresse : ADRESSE Ville, Province, Code Postal Téléphone :			
Installation : _____  EST40233		N A M [RAMQ]	
Expiration :			

SUIVI DE LA PRÉVENTION DU DÉCONDITIONNEMENT CHEZ LES RÉSIDENTS À RISQUE¹

VOLET AUTONOMIE ET MOBILITÉ²

SECTION A : SELON L'ÉVALUATION DU RISQUE DE DÉCONDITIONNEMENT DE LA MOBILITÉ DU RÉSIDENT → à compléter par INFIRMIÈRE

Sélectionner le niveau de mobilité :

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Résident ALITÉ (exercices de mobilité 1)
<input type="checkbox"/> Résident au FAUTEUIL ROULANT (exercices de mobilité 2)
<input type="checkbox"/> Résident MARCHÉ si mis en ISOLEMENT (exercices de mobilité 3)
<input type="checkbox"/> Incapacité du résident à réaliser les exercices
<input type="checkbox"/> Refus du résident | } | Exercices contre-indiqués, s'il y a lieu : _____
Particularités : _____ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|

SECTION B : RÉALISATION D'EXERCICES ASSOCIÉS AU NIVEAU DE MOBILITÉ DU RÉSIDENT → à compléter par le PAB

DATES : 7 par /sem.	Quart	Numéros des exercices		Signature du PAB
		Bloc A : Membres inférieurs (jambes)	Bloc B : Membres supérieurs (bras)	

VOLET ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL ET PSYCHOLOGIQUE³

SECTION C : SELON L'ÉVALUATION DU RISQUE DE DÉCONDITIONNEMENT DE L'ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL ET PSYCHOLOGIQUE → à compléter par INFIRMIÈRE

Sélectionner le profil :

- Résident EN ISOLEMENT
 Résident ESSEULÉ et PARTICIPE PEU ou PAS AUX ACTIVITÉS
 Résident EN DEUIL
 Refus du résident

SECTION D : RÉALISATION DES ACTIVITÉS → à compléter par le PAB

DATES : 3 par /sem.	Quart	Activités	Signature du PAB

¹ Remettre au cartable 'Prévention du déconditionnement chez les résidents en CHSLD'.

² En référence au 'Guide de prévention du déconditionnement chez les résidents en CHSLD - Intégration d'exercices dans le plan de travail des préposés aux bénéficiaires en CHSLD'.

³ En référence au 'Guide de prévention du déconditionnement volet cognitif, comportemental et psychologique chez les résidents en CHSLD - Intégration d'activités dans le plan de travail des préposés aux bénéficiaires'.

**Formulaire à compléter
par INFIRMIÈRE et PAB**



Rôles et responsabilités de l'INTERVENANT EN LOISIRS – Volet ÉTAT COGNITIF

- Faire la cueillette des données et identification des besoins lors de :
 - Admission
 - Isolement
- Collaborer avec l'équipe de soins pour la mise en place des activités.
- Valider auprès de l'infirmière ou de l'éducatrice spécialisée les besoins d'achat du matériel.
- Effectuer les achats de matériel nécessaire.



Rôles et responsabilités du PAB - Volet **AUTONOMIE** et **MOBILITÉ**

- Réaliser **UNE ACTIVITÉ PAR JOUR** de mobilité avec le résident;
- Expliquer au résident les raisons de bouger et de rester actif;
- Connaître les consignes dans le choix et la réalisation des exercices;
- Choisir le type d'exercices selon le niveau de mobilité noté au plan de travail;
- Expliquer et guider le résident pendant la réalisation de ses exercices;
- Rapporter à l'infirmière tout changement observé chez le résident;
- Aviser l'infirmière de tout malaise/inconfort nécessitant l'arrêt de l'exercice ou l'incapacité de le réaliser;
- Compléter le formulaire de Suivi de la prévention du déconditionnement chez les résidents - Volet autonomie et mobilité (**section B**).
- Ne jamais faire l'exercice à la place du résident.



Rôles et responsabilités du PAB - Volet ÉTAT COGNITIF

- Expliquer au résident les raisons de rester actif;
- Connaître les activités proposées;
- Animer **TROIS ACTIVITÉS PAR SEMAINE** de stimulation de l'état cognitif, comportemental et psychologique prévue au plan de travail, en collaboration avec l'aide de service;
- Compléter le formulaire de Suivi de la prévention du déconditionnement chez les résidents - Volet état cognitif, comportemental et psychologique (**section D**);
- Aviser l'infirmière du besoin d'achat de matériel d'activité.



Rôles et responsabilités du PAB - Volet NUTRITION et HYDRATATION

- Fournir le niveau d'assistance requis.
- Être à l'affût de toute perte d'appétit, refus de s'hydrater, perte de poids et des difficultés à avaler (ex : toux, étouffements, lenteur à s'alimenter, etc.).
- S'assurer :
 - du port des prothèses dentaires, le cas échéant;
 - d'un bon positionnement.
- Assurer une bonne hygiène buccodentaire.
- Informer l'infirmière de tout changement.

VOLET AUTONOMIE ET MOBILITÉ



Trois niveaux de mobilité – **AUTONOMIE et MOBILITÉ**

- Niveau 1 : **Mobilité au lit** : Résident alité ou incapable d'effectuer des transferts lit-FR (transfert au lève-personne).
- Niveau 2 : **Transfert lit-fauteuil** : Résident effectue des transferts lit-fauteuil (avec ou sans aide à la marche / avec ou sans assistance).
- Niveau 3 : Résident capable de se tenir **debout** seul et de **marcher** avec ou sans aide à la marche.



Deux blocs d'exercice – **AUTONOMIE et MOBILITÉ**

BLOC A (Jambes)

BLOC B (Bras)

Types d'exercices 1A - MOBILITÉ

Exercices pour faire bouger les résidents

BLOC A: MEMBRES INFÉRIEURS (JAMBES)

MOBILITÉ AU LIT



- Étape #1: faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2: faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3: faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

Exercices: Niveau mobilité 1 MOBILITÉ AU LIT Bloc A : Membres inférieurs (Jambes)

<p>1. Faire le pont</p> <p>Position de départ: couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, la dessous des pieds en contact avec le matelas et les mains appuyées contre le matelas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Soulever les fesses lentement le plus haut possible sans douleur, puis redescendre lentement.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).	
<p>2. Lever la cuisse (genou)</p> <p>Position de départ: couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, la dessous des pieds en contact avec le matelas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dégager le pied du matelas, lever lentement la cuisse (genou) et l'amener vers soi le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).• Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).	
<p>3. Glisser le talon vers soi</p> <p>Position de départ: couché sur le dos (à plat), les jambes allongées.</p> <ul style="list-style-type: none">• Glisser le talon vers la fesse du même côté en plantant le genou le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).• Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).	
<p>4. Glisser le talon vers l'extérieur (hanche)</p> <p>Position de départ: couché sur le dos (à plat), une jambe allongée et l'autre pliée (dessous du pied en contact avec le matelas).</p> <ul style="list-style-type: none">• Glisser lentement le talon de la jambe allongée vers l'extérieur du lit, le plus loin possible, en gardant les orteils alignés vers le plafond, puis revenir lentement à la position de départ.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).• Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).	
<p>5. Tirer vers soi et pointer les pieds</p> <p>Position de départ: couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, une serviette ou un oreiller roulé sous les chevilles pour dégager les talons du lit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tirer les pieds vers soi le plus possible, puis les pointer le plus possible sans douleur.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).	

Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur/plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.

Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur/plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.

Types d'exercices 1B – MOBILITÉ



Exercices pour faire bouger les résidents

BLOC B : MEMBRES SUPÉRIEURS (BRAS)

MOBILITÉ AU LIT

- Étape #1 : faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2 : faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3 : faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

6. Serrer le poing

Position de départ: couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, une serviette roulée dans la main.

- Serrer la serviette le plus fort possible pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



7. Lever les bras

Position de départ: couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit.

- Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut: vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



8. Glisser les bras de côté (jauge dans la neige)

Position de départ: couché sur le dos (à plat), les bras allongés le long du corps, les paumes des mains tournées vers le plafond.

- Glisser lentement les deux bras sur le matelas vers l'extérieur du lit, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Autre progression (étape #4): 10 répétitions du mouvement, assis dans le lit (position de départ: bras allongés, paumes des mains tournées vers l'extérieur du lit).

Variante: faire l'exercice un côté à la fois.



9. Frotter le coude

Position de départ: couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit, les bras allongés le long du corps.

- Frotter lentement le coude et essayer de toucher, avec sa main, l'épaule du même côté, puis revenir lentement à la position de départ.

- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante: toucher, avec sa main, l'épaule de l'autre côté.



10. Fermer et ouvrir les mains

Position de départ: couché sur le dos (à plat) OU assis dans le lit.

- Ovrir lentement les mains en écartant le plus possible tous les doigts, puis former un poing.

- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

Variante: faire l'exercice un côté à la fois.



Exercices: Niveau mobilité 1
MOBILITÉ AU LIT
Bloc B: Membres supérieurs
(Bras)

Types d'exercices 2A - MOBILITÉ

Exercices pour faire franchir les résidents

BLOC A: MEMBRES INFÉRIEURS (JAMBES)

TRANSFERT LIT-FAUTEUIL



- Étape #1: faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2: faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3: faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

Exercices: Niveau mobilité 2 TRANSFERT LIT-FAUTEUIL Bloc A : Membres inférieurs (Jambes)

<p>11. Se lever et se rasseoir</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil/chaise avec appui-bras, les pieds au sol (sur un PNE).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer ses mains sur les appui-bras, se pencher vers l'avant, puis se lever lentement en poussant avec les mains sur les appui-bras. Se redresser lentement le plus possible. • Se pencher lentement pour placer les mains sur les appui-bras, puis s'asseoir lentement. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). 	
<p>12. Étendre la jambe</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplier lentement le genou en étendant la jambe le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). • Autre progression (table #4): tenir la position jambe étendue pendant 5 à 10 secondes avant de redresser. • Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner). 	
<p>13. Marcher sur place</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lever le genou le plus haut possible en alternance (venir à la position de départ en levant l'autre genou). • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). <p>Variantes: ajouter le balancement du bras opposé.</p>	
<p>14. Ouvrir et fermer les jambes</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, pieds au sol, le dos droit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lever les pieds du sol, ouvrir les jambes vers l'extérieur et redresser les pieds (pieds écartés), puis lever les pieds du sol, refermer les jambes et redresser les pieds (pieds collés). • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). <p>Variantes: combiner avec l'exercice #10-Ouvrir et refermer les bras- au verso (ouverture/fermeture des jambes et bras en même temps).</p>	 <p style="text-align: center;">OU</p>
<p>15. Lever les talons/lever les orteils</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lever les talons le plus haut possible en glissant les orteils au sol et redresser, puis lever les orteils le plus haut possible en gardant les talons au sol et redresser. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). <p>Variantes: lever seulement les talons OU les orteils.</p>	

Types d'exercices 2B - MOBILITÉ

Exercices: Niveau de mobilité 2 TRANSFERT LIT-FAUTEUIL Bloc B: Membres supérieurs (Bras)

Exercices pour faire bouger les résidents

BLOC B : MEMBRES SUPÉRIEURS (BRAS)

TRANSFERT LIT-FAUTEUIL

- Étape #1 : faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2 : faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3 : faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

<p>16. Serrer le poing</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, serviette roulée dans la main.</p> <ul style="list-style-type: none">• Serrer la serviette le plus fort possible sans douleur pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).• Faire le même exercice avec l'autre main (ne pas alterner). <p>Variantes: faire l'exercice les deux côtés en même temps.</p>	
<p>17. Lever les bras</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil.</p> <ul style="list-style-type: none">• Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.• Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).	
<p>18. Ouvrir et refermer les bras</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, coudes pliés et collés sur soi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Déplier lentement les coudes tout en ouvrant les bras vers le haut et les côtés (forme d'un X), puis revenir lentement à la position de départ.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).	
<p>19. Baisser sur place</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, coudes pliés et poings serrés.</p> <ul style="list-style-type: none">• Déplier lentement le coude en dirigeant le poing le plus loin possible vers l'avant en alternance (venir à la position de départ en dépliant l'autre coude).• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). <p>Variantes: faire l'exercice un côté à la fois.</p>	
<p>20. Faire un cercle avec le bras allongé sur une surface</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, table de lit devant.</p> <ul style="list-style-type: none">• Faire un grand cercle avec le bras en déplaçant la main sur la table comme si on voulait la nettoyer.• Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).• Avec le même bras, faire l'exercice dans la direction opposée.• Faire le même exercice avec l'autre bras (ne pas alterner).	

Types d'exercices 3A - MOBILITÉ



Exercices pour faire bouger les résidents

BLOC A: MEMBRES INFÉRIEURS (JAMBES)

MARCHE

- Étape #1: faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2: faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3: faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

Position de départ pour les exercices 21 à 26: Debout, derrière un meuble stable, les mains légèrement appuyées dessus pour le maintien de l'équilibre, important! Une chaise ou un fauteuil est placé derrière le résident.

21. Plier et redresser les genoux

- Plier lentement les genoux en reculant les fesses et en se penchant vers l'avant, comme pour s'asseoir (ne pas s'asseoir), puis se redresser doucement.
 - Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- OU



22. Se lever et se rasseoir

(même exercice que le numéro 11 de niveau Transition II-fauteuil)

Position de départ: assis au fauteuil/chaise avec appuis-bras, les pieds au sol (face au FAQ).

- Placer ses mains sur les appuis-bras, se pencher vers l'avant, puis se lever lentement en poussant avec les mains sur les appuis-bras. Se redresser lentement le plus possible.
- Se pencher lentement pour placer les mains sur les appuis-bras, puis s'asseoir lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



23. Lever la cuisse (genou)

- Lever lentement la cuisse (genou) le plus haut possible, puis redescendre.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



24. Écartier la jambe (hanche)

- Écarter la jambe vers l'extérieur sans plier le genou le plus loin possible, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



25. Monter sur la pointe des pieds

- Monter lentement sur la pointe des pieds le plus haut possible en gardant les jambes allongées (sans plier les genoux), puis redescendre doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



26. Lever le devant des pieds

- Lever lentement le devant des pieds et les ongles le plus haut possible, en gardant les talons au sol et les jambes allongées, puis revenir doucement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Exercices: Niveau
mobilité 3

MARCHE

Bloc A: Membres
inférieurs (Jambes)

Types d'exercices 3B - MOBILITÉ



Exercices pour faire LUGER les résidents

BLOC B: MEMBRES SUPÉRIEURS (BRAS)

MARCHE

- Étape #1: faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement.
- Étape #2: faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement.
- Étape #3: faire jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause entre les deux (30 à 60 secondes).

Exercices: Niveau de mobilité 3

MARCHE

Bloc B: Membres supérieurs

(Bras)

<p>27. Serrer le poing</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, serviette enroulée dans la main.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrer la serviette le plus fort possible vers deux pendant cinq secondes, puis relâcher doucement. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). • Faire la même exercice avec l'autre main (ne pas alterner). • Variante: faire l'exercice un côté à la fois. 	
<p>28. Lever les bras</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement. • Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut: vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3). 	
<p>29. Ouvrir et refermer les bras</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, coudes près et collés sur soi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplier lentement les coudes tout en ouvrant les bras vers le haut et les côtés (forme d'un X), puis revenir lentement à la position de départ. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). 	
<p>30. Baisser sur place</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, coudes près et poings serrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplier lentement le coude en dirigeant le poing le plus loin possible vers l'avant en alternance (revenir à la position de départ en dépliant l'autre coude). • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). • Variante: faire l'exercice un côté à la fois. 	
<p>31. Faire un cercle avec le bras allongé sur une surface</p> <p>Position de départ: assis au fauteuil, table de 15 cm devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un grand cercle avec le bras en déplaçant la main sur la table comme si on voulait la nettoyer. • Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3). • Avec le même bras, faire l'exercice dans la direction opposée. • Faire la même exercice avec l'autre bras (ne pas alterner). 	



Consignes pour le choix et la réalisation sécuritaire des exercices - **MOBILITÉ**

- Varier le choix des exercices durant la semaine;
- Chaque jour, effectuer :
 - 2 exercices du Bloc A
 - ET
 - 2 exercices du Bloc B
- Combiner les exercices avec une autre tâche précisée au plan de travail/profiter du fait que le résident est déjà dans la position souhaitée pour faire faire un exercice;
- S'assurer que l'environnement physique soit sécuritaire;
- **ARRÊTER** l'exercice au moindre malaise du résident et aviser l'infirmière.



Consignes pour le choix et la réalisation sécuritaire des exercices - **MOBILITÉ**

- Faire répéter le mouvement selon les capacités du résident.
- Une fois une ÉTAPE réussie, progresser vers la prochaine ÉTAPE :

Étape 1 Faire jusqu'à 5 répétitions du mouvement

Étape 2 Faire jusqu'à 10 répétitions du mouvement

Étape 3 Faire 2 séries de 10 répétitions

(pause de 30 à 60 sec. entre les séries)



Consignes pour le choix et la réalisation sécuritaire des exercices - **MOBILITÉ**

- Rappeler de faire les mouvements lentement;
- Rappeler de respirer et de ne pas bloquer la respiration;
- Questionner pour savoir si tout va bien;
- Rappeler au résident d'aviser s'il ressent un malaise ou un inconfort;
- Observer le résident lors de l'exécution et cesser un exercice si (essoufflement, visage exprime douleur, cris et agitation).

VOLET ÉTAT COGNITIF, COMPORTEMENTAL et PSYCHOLOGIQUE

Choix d'activités – ÉTAT COGNITIF

En tout temps, le choix du résident prime selon ses préférences et son histoire de vie !

Massage

Faire des massages de la main, des doigts et de l'avant-bras

Matériel : Crème parfumée ou non selon l'intégrité de la peau et la tolérance du résident.

Lecture

Faire de la lecture

Matériel : Revue, journaux, recueil de Poèmes, livre et/ou roman.

Images thématiques

Présenter des images thématiques pour stimuler les souvenirs du résident et animer la conversation autour de cette thématique

Matériel : Cahiers d'images variées.



Choix d'activités – ÉTAT COGNITIF

Album de photos personnelles

Animer la conversation autour de photo

Matériel : Demander à la famille de fournir un ou plusieurs albums de photos personnelles.

Musique et chansons

Chanter avec le résident des mélodies qu'il connaît bien

Matériel : CD d'un artiste de son choix et/ou cahier de chansons, *playliste* de musique.

Jeux de société

Jouer à un jeu de société

Matériel : UNO, jeu de cartes régulier, jeu de serpents et échelles, jeu de dames, jeu de dés, etc.



Choix d'activités – ÉTAT COGNITIF

Jeu de remue-méninge

Feuilles de jeux qui stimulent la mémoire et les fonctions cognitives

Matériel : Mots croisés, quiz, sudoku, jeux d'erreurs, labyrinthe, etc.

Coloriage

Détente et animation d'une conversation

Matériel : Livre à colorier, feuille avec dessin, Mandala et crayon de couleur.

Maquillages, vernis à ongles

Soins esthétique

Matériel : Crème, maquillage, vernis à ongles, tampon de nettoyage, miroir dissolvant, lime à ongles.

Appel téléphonique et appel Skype

Maintien des contacts sociaux avec la famille/proches

Matériel : Tablette pour les résidents et téléphone cellulaire.

VOLET NUTRITION ET HYDRATATION



Consignes – Volet NUTRITION et HYDRATATION

Nutrition:

- Suspendre ou d'arrêter complètement le repas si le résident a :
 - des signes de difficulté à respirer;
 - une accumulation de nourriture dans la bouche;
 - un changement dans la voix;
 - toux ou étouffement.
- Aviser l'infirmière.

Hydratation:

- Selon la routine établie.
- Ajustement requis dans certaines situations (ex: chaleur accablante).





CIUSSS
de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

www.ciuss-s-estmtl.gouv.qc.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec 