

1. PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT & BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

CE QU'IL FAUT FAIRE EN PÉRIODE DE DÉCONFINEMENT

- Poursuivre les interventions selon les règles sanitaires, le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections;
- Effectuer des activités de loisirs de groupe intérieures et extérieures. Privilégier le concept de bulle et de distanciation sociale;
- Encourager la visite des proches et visiteurs.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE

- Mots cachés, mots croisés;
- Sudoku;
- Jeux vidéo;
- Casse-têtes;
- Activités artistiques;
- Lecture;
- Méditation;
- Écouter de la musique;
- Appeler un proche;
- Parler de projets.

CE QU'IL FAUT FAIRE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

- Communiquer fréquemment avec les usagers (téléphone, zoom...);
- Collaborer avec les organismes communautaires afin de rejoindre les usagers non connus;
- Surveiller fréquemment l'état mental de l'utilisateur pour détecter des signes de détresse et d'anxiété;
- S'informer sur la qualité du sommeil de l'utilisateur;
- Encourager l'utilisateur à contacter ses proches par l'utilisation de divers moyens technologiques;
- Discuter d'éléments positifs de leur projet de vie lors des interventions;
- Offrir un soutien psychologique aux usagers susceptibles d'être fragilisés;
- Faire preuve de créativité et permettre aux usagers de se divertir, de socialiser ou de bouger dans le respect des directives de prévention et contrôle des infections;
- Amener les usagers à développer de nouvelles routines pour permettre de nouveaux repères;
- Faciliter la visite des proches pour permettre la socialisation, selon les règles sanitaires.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS À POSER

- Avez-vous le sentiment d'être dépassé par les événements?
- Avez-vous une vision négative des choses et des événements?
- Vous sentez-vous découragé, déprimé?

SITES À CONSULTER

- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.

**CE QU'IL FAUT FAIRE EN
PÉRIODE DE
DÉCONFINEMENT**

- Poursuivre les interventions selon les règles sanitaires, le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections;
- Reprendre les interventions de manière plus intensive;
- Effectuer des activités physiques de réadaptation ou de loisirs de groupe intérieures et extérieures;
- Encourager la reprise des activités de jour socioprofessionnelles ou communautaires en fonction de la reprise des services.

**SUGGESTIONS DE
QUESTIONS À POSER**

- Ressentez-vous une baisse d'énergie?
- Dormez-vous bien?
- Bougez-vous régulièrement?
- Réalisez-vous vos soins d'hygiène tous les jours?

CE QU'IL FAUT FAIRE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

- Soutenir les responsables d'hébergement dans la mise en place de stratégies visant le maintien de la condition physique;
- Encourager les usagers à bouger tous les jours de manière sécuritaire;
- S'assurer que les usagers sont bien positionnés (ex. : fauteuil);
- Encourager les usagers à réaliser leurs soins de base de façon autonome (les faire participer le plus possible);
- Soutenir et féliciter les efforts de mobilisation des usagers;
- Lors des interventions, porter une attention particulière aux changements dans le profil fonctionnel des usagers;
- Proposer et aider les usagers dans la mise en place de nouvelles routines;
- Initier et faire preuve de créativité afin de trouver des moyens de maintenir l'autonomie et la participation sociale des usagers dans le respect des directives et des principes de prévention et contrôle des infections.

**EXEMPLES D'ACTIVITÉS POUR PRÉVENIR LE
DÉCONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

- Encourager les usagers à participer aux tâches quotidiennes et domestiques;
- Faire du yoga, jeux de ballon, activités de danse;
- Bouger à l'intérieur (capsules vidéo d'exercices);
- Changer de position régulièrement;
- Faire des activités respiratoires pour les usagers ayant des problèmes à ce niveau;
- Fournir des aides techniques requises à la condition des usagers;
- Sortir dehors pour se déplacer si cela est sécuritaire.

**CE QU'IL FAUT FAIRE EN
PÉRIODE DE
DÉCONFINEMENT**

- Poursuivre les interventions selon les règles sanitaires, le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections;
- Faciliter la présence des proches aidants, des visiteurs lors de la prise des repas, selon les règles en vigueur et le milieu de vie;
- Faciliter la prise des repas en compagnie des autres usagers en salle à manger.

**SUGGESTIONS DE
QUESTIONS À POSER**

- Ressentez-vous une baisse d'appétit?
- Ressentez-vous une baisse du besoin de boire?
- Combien de repas mangez-vous par jour?
- À quand relève votre dernière épicerie?

CE QU'IL FAUT FAIRE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

- Surveiller l'appétit, l'hydratation des usagers afin de déceler rapidement les changements ou problèmes alimentaires;
- Faciliter l'utilisation des appels vidéo, par les usagers avec les proches, lors de la prise de repas afin de socialiser;
- Trouver des moyens créatifs afin de stimuler les usagers à manger et s'hydrater tout en respectant les directives et principes de prévention et contrôle des infections dans les interventions;
- Dans les RAC, RI-RTF et logements sociaux, faciliter la contribution des proches à assister, soutenir la prise des repas des usagers, lorsque possible.

**EXEMPLES D'ACTIVITÉS POUR MAINTENIR LE
DÉCONDITIONNEMENT NUTRITIONNEL**

- Manger ses 3 repas par jour;
- Boire régulièrement de l'eau;
- Manger en compagnie de quelqu'un;
- Prendre le temps de s'asseoir pour manger;
- Mettre de la musique agréable en mangeant;
- Diversifier ses repas;
- Manger en respectant les 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

SITE À CONSULTER

- Guide-alimentaire.canada.ca

4. PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT HABITATION & SOUTIEN

CE QU'IL FAUT FAIRE CONCERNANT LE SOUTIEN À DOMICILE

- Maintenir les activités de la vie domestique surtout chez les usagers vivant seuls afin d'éviter que leurs milieux deviennent insalubres;
- Offrir des services afin d'éviter l'épuisement des proches aidants.

CE QU'IL FAUT FAIRE EN RÉADAPTATION PHYSIQUE (DP ET SP)

- Maintenir les capacités des usagers et prévenir le déconditionnement physique, psychologique, les risques de plaies, de blessures, de chutes et d'isolement.

CE QU'IL FAUT FAIRE CONCERNANT LES ACTIVITÉS SOCIOPROFESSIONNELLES OU COMMUNAUTAIRES EN DP, DI ET TSA

- En période de confinement, adapter les interventions afin de maintenir un accès aux services à tous les usagers;
- S'assurer de maintenir des contacts réguliers avec tous les usagers malgré le contexte de distanciation physique. Utiliser les moyens tels que le téléphone, le zoom ou autres afin de garder contact avec les usagers;
- Adapter les interventions aux besoins des usagers. Si certains refusent les services, consigner dans une note l'information. Assurer une vigie auprès des usagers et des familles;
- En cas de fermeture d'un établissement ou d'un organisme, s'assurer de mettre en place un filet de sécurité pour les usagers (ex. : implication des proches).

CE QU'IL FAUT FAIRE CONCERNANT LES USAGERS EN ATTENTE ET NON CONNUS

- Valider régulièrement la condition des personnes en attente afin de prévenir le déconditionnement et mettre en place des services lorsque requis;
- Pour les usagers non connus, mais pouvant avoir des questionnements ou besoin de services, les référer à l'AEO de la direction pour plus d'informations.