

# Fiche # 7 Prévention, promotion des saines habitudes de vie

## Guide d'animation

Objectif : Identifier des exemples de situations cliniques qui ont le potentiel de mener à de la maltraitance liée à l'âgisme

Durée : 10 minutes

Cible :  
Gestionnaire | Intervenant

### Déroulement

1. Créer un climat de bienveillance en indiquant qu'il s'agit d'une activité qui nécessite respect et écoute
2. Expliquer que l'activité permet de prendre conscience des préjugés que l'on entretient par rapport à l'âge
3. Lire la mise en situation
4. Laisser le temps à votre auditoire de répondre par vrai ou faux
5. Alimenter la discussion avec les informations contenues dans cette fiche

### Bon à savoir

- Être à l'écoute des réactions que peuvent générer certaines mises en situation
- Ajuster la durée et le rythme de l'activité en fonction de l'état des personnes
- Écouter et laisser s'exprimer les idées
- Éviter d'argumenter et tolérer les divergences d'opinions
- Consulter les ressources d'aide au besoin (voir plus bas)

### Énoncé

La douleur fait partie du vieillissement. À un âge avancé, il est forcément moins approprié de travailler à la prévention et à la promotion des saines habitudes de vie. Vrai ou faux?

### Mise en situation

Mme Dupuis a commencé à ressentir des douleurs articulaires qui limitent ses mouvements et réduisent sa participation à ses activités. Elle croit que, compte tenu de son âge, rechercher des soins de santé préventifs ou des services sociaux adaptés à ses besoins n'est plus pertinent. Elle accepte ces douleurs comme une partie inévitable du vieillissement et réduit ses sorties, se privant ainsi de ses loisirs et de l'interaction sociale qui nourrissent son bien-être.

Selon vous, comment cette situation témoigne-t-elle d'âgisme? Comment réagissez-vous? Que faites-vous pour diminuer les effets de l'âgisme sur l'idée que l'on se fait de la prévention dans un contexte de vieillissement?

### Ce qu'il faut savoir

Bien que l'on doive respecter les volontés des patients, ce genre de discours s'apparente à de l'auto-âgisme, c'est-à-dire quand une personne se sent trop vieille pour certaines choses comme, dans ce cas-ci, recevoir des soins (La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme, s. d.). La recherche scientifique insiste pour sa part sur les bienfaits de la prévention en santé chez les personnes âgées et qu'il est faux de prétendre qu'à un certain âge la prévention n'en vaut plus la peine (Voyer, 2021, p. 16-17). C'est aussi vrai pour la personne âgée en perte d'autonomie, et ce, peu importe sa fragilité.

En tant que professionnels de la santé, croire que le ratio coûts et bénéfices des soins de prévention chez les personnes âgées n'en vaut pas la peine est une forme de maltraitance organisationnelle aux yeux du Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022, p. 8).

La mise en situation met aussi de l'avant une personne qui vit de l'isolement en raison de son choix de refuser des soins préventifs et pour atténuer ses douleurs. La solitude et l'isolement peuvent avoir des impacts négatifs sur la vie des personnes âgées et cela peut valoir la peine de les informer à ce sujet. (Institut national de santé publique du Québec, 2020, p. 4)

# Approches à privilégier

Agir précocement pour détecter des problèmes de santé peut se révéler judicieux. Certains problèmes sont réversibles même à un âge avancé. La détection précoce des problèmes de santé peut même contribuer à l'amélioration des conditions de santé de la personne âgée et favoriser son autonomie. (Cardinal, L., M.-C. Langlois, D. Gagné, A. Tourigny, 2008, 45)

La toute première chose à faire, c'est d'être à l'écoute et de questionner la personne qui ressent la douleur. On oublie bien souvent qu'elle peut contribuer à la recherche de solution.

## Formation

### Activités de formation continue offertes par le CEVQ

- L'approche adaptée à la personne âgée
- Dépister, évaluer et traiter la douleur chez l'ainé
- L'examen clinique sommaire de la personne âgée
- L'infirmière auxiliaire et le suivi clinique de l'ainé

### Environnement numérique d'apprentissage (ENA)

- Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier (AAPA) | 1756
- Infirmières et infirmières auxiliaires en unité de soins : prévenir, évaluer et intervenir en milieu hospitalier selon l'AAPA | 15242
- Employés de soutien et bénévoles : appliquer l'AAPA en milieu hospitalier en et hors unité de soins | 12301
- Formation de base AAPA | 1612

### Autres formations disponibles

- [Plateforme de formation Philippe Voyer](#)
  - Appliquer les interventions préventives de déconditionnement chez les personnes âgées. Version pour les préposés aux bénéficiaires et les préposés aux résidents

### Conférences et capsules | CEVQ

- [« Prendre soin de sa santé cognitive pour bien vieillir »](#) et [Document de la présentation \(PDF\)](#)
- [« Le déconditionnement chez l'ainé ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ? »](#) et [Fichier pdf](#).

## Lectures suggérées

- [Approche Adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier-Cadre de référence \(gouv.qc.ca\)](#)
- [Agir pour vieillir | Une ressource pour aider les personnes âgées et leurs proches à garder leur pouvoir d'agir sur leur santé](#)

## Des ressources de soutien en matière de maltraitance

### Dénoncer une situation

- [La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés](#) 1 888 489-2287

### Commissaires aux plaintes et à la qualité des services

[Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale](#) (CIUSSS-CN) Téléphone : 418 691-0762 ou, sans frais, 1 844 691-0762

### Améliorer ses connaissances et adapter ses pratiques aux besoins des personnes âgées

- [Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec \(CEVQ\)](#)
- Téléphone : 418 682-7881

## Références

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022) Reconnaître et agir ensemble, [Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées](#)
- Sous la direction de Philippe Voyer (2021) Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie, 3e édition, Pearson, ERPI.
- Cardinal, L., M.-C. Langlois, D. Gagné, A. Tourigny. (2008) [Perspective pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel](#). Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de la santé publique et Institut nationale de santé publique du Québec.
- Institut nationale de santé publique du Québec (2020) [Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie](#).

La fiche en version numérique



Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés



Remerciements :

