

Prévention du déconditionnement chez les personnes âgées qui ont contracté la COVID-19

Ces informations s'adressent aux proches aidants, au personnel, aux intervenants des organismes communautaires ou aux bénévoles qui sont en contact avec les personnes âgées qui ont contracté la COVID-19 ou qui sont en phase de rétablissement, dans le but de prévenir leur déconditionnement physique et cognitif.

Souffrir de déconditionnement en période de pandémie de la COVID-19

En période de confinement, les activités de marche et les contacts humains sont limités pour les personnes âgées atteintes de la COVID-19. En plus, ces personnes sont susceptibles de vivre une détérioration de leur état de santé général et une perte d'autonomie significative reliées aux périodes d'immobilisation prolongées telles qu'un risque de lésions de la peau ainsi que des pertes de capacités physiques, mentales et sociales.

Voici des exemples de complications reliées à la maladie de la COVID-19:

- Des troubles de l'équilibre et de la marche amenant un risque de chutes et de fracture;
- Une diminution des capacités physiques (incapacité d'exercer des activités de la vie quotidienne, manque de force musculaire pour se déplacer, grande fatigue, etc.);
- Une diminution des capacités cognitives (mémoire, attention, concentration) avec un risque de confusion (propos décousus ou délirants, désorientation, etc.);
- De l'anxiété ou de la détresse psychologique.

Ces complications peuvent mener à une hospitalisation ou à des conséquences sévères pour la personne. D'ailleurs, il est démontré que pour chaque jour d'alitement, trois jours de récupération sont nécessaires pour qu'une personne âgée retrouve ses forces. Le fait d'être actif permet à celle-ci d'éviter certaines conséquences graves et de maintenir ses capacités. Il importe donc que la personne atteinte de la COVID-19 soit active le plus rapidement possible. À moins d'avis contraire du personnel soignant ou du médecin, la personne est encouragée à bouger **au maximum de ses capacités** afin de maintenir son autonomie, et ce rapidement dans son processus de guérison.

Quoi faire pour aider une personne âgée atteinte de la COVID-19 ou en phase de rétablissement

Après vous être informé si certaines contre-indications s'appliquent, voici ce que vous pouvez faire pour aider la personne âgée malade à maintenir ses capacités.

Autonomie

- Inciter la personne malade à être le plus mobile possible : toutes les raisons sont bonnes pour bouger et faire bouger chacune des parties de son corps, même si la personne malade demeure au lit;
- Encourager la personne à exécuter le plus de choses possibles par elle-même lors des activités de la vie quotidienne (se laver, se brosser les dents, s'habiller, se peigner les cheveux, prendre ses repas au fauteuil ou à la table, etc.);
- Encourager la personne à s'asseoir au fauteuil ou lui offrir une aide partielle selon ses capacités (l'encourager à participer au maximum de ses capacités), si possible. Demander de l'aide de l'équipe de soins au besoin;
- Minimiser le temps de la personne passé au lit et encourager les changements fréquents de position (idéalement toutes les 30 minutes);
- Faire marcher la personne dans son logement, idéalement chaque heure, selon ses capacités et, au besoin, en utilisant une aide à la marche appropriée.

Intégrité de la peau

- S'assurer que la personne conserve une peau saine bien hydratée et propre;
- Réduire au minimum le port d'une culotte d'incontinence pour diminuer le risque de rougeurs ou de plaies.

Nutrition et hydratation

- Encourager la personne à marcher quelques minutes dans son logement, selon ses capacités avant de s'alimenter, pour stimuler le système digestif;
- Encourager la personne à manger en s'assurant qu'elle porte ses prothèses dentaires lors des repas et que la nourriture est adaptée à son état. Informer les intervenants du milieu de vie si vous jugez que l'alimentation devrait être davantage adaptée aux besoins de la personne;
- S'assurer que la personne prend ses repas en position assise, idéalement au fauteuil pour une alimentation sécuritaire;
- Assurer l'accessibilité à un verre d'eau à proximité et stimuler la personne à boire régulièrement (à moins de contre-indication);
- Surveiller les signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, difficulté à uriner, constipation, étourdissements, modification de l'état de conscience, etc.).

État cognitif

- Dès que vous entrez en relation avec la personne, dites-lui qui vous êtes pour elle et ce que vous faites, le lieu où elle se trouve, ainsi que la date de la journée afin de contribuer à l'orienter;
- S'assurer qu'elle porte ses aides visuelles et auditives pour favoriser la communication;
- Planifier des communications fréquentes avec les membres de sa famille, ses amis ou toute autre personne significative (voir la section « Favoriser le maintien des liens sociaux en contexte de confinement »).

Élimination

- Amener la personne à la toilette régulièrement ou planifier des moments pour le faire, pour lui permettre de conserver son autonomie à l'élimination.

Sommeil

- Favoriser le sommeil nocturne.
- S'assurer que les conditions propres à un sommeil calme la nuit sont présentes (absence de bruit, de lumière, de portes qui claquent ou de bruit provenant du personnel, etc.).

Favoriser le maintien des liens sociaux en contexte de confinement

Afin de favoriser le maintien des liens sociaux entre la personne âgée malade et ses proches, n'hésitez pas à utiliser les différents outils de communication disponibles (ex. : appels téléphoniques et vidéos, utilisation des médias sociaux). À cet effet, il est possible de consulter *l'Aide-mémoire sur l'utilisation de la technologie pour communiquer avec votre proche* joint au présent document.

Il est recommandé de porter une attention particulière aux changements dans les capacités et l'autonomie de la personne lors des visites, par téléphone ou par un autre moyen technologique, pour déceler rapidement un éventuel problème. En cas d'urgence, contactez les services d'urgence. Si vous avez des inquiétudes, référez-vous à l'équipe de soins pour qu'une référence soit faite aux professionnels de la santé selon les besoins ciblés.

Sources

- Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS de Chaudière-Appalaches). Prévention du déclin fonctionnel de l'utilisateur adulte – protocole infirmier. Lévis, QC : CISSS de Chaudière-Appalaches; 2019. 15 p.
- Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS). *COVID-19 et la socialisation à distance entre les personnes hébergées et les proches aidants en contexte d'interdiction de visite*. Québec, QC : INESSS; 2020. 17 p.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). *Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne âgée isolée dans son milieu de vie en contexte de pandémie, notamment en RPA, RI-RTF et CHSLD*. Québec, QC : MSSS, 2020. 15 p.

Question de mobilité

Se rétablir de la COVID-19

Ces exercices peuvent être effectués par toutes les personnes lorsqu'elles sont au lit. Essayez de faire chaque exercice trois fois par jour. *



Exercices en position couchée



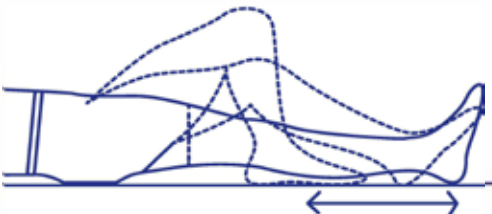
Flexion du pied et de la cheville (soulevez votre jambe légèrement à l'aide d'un oreiller. Tirez le pied vers vous puis pointez-le).



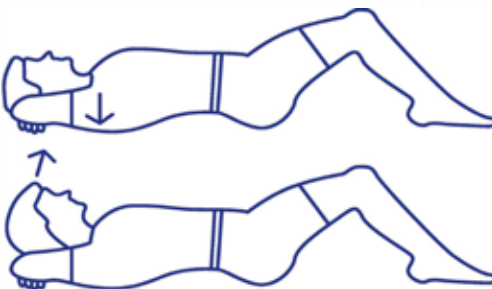
Flexion des épaules (joignez vos mains ensemble et soulevez-les vers le haut du lit le plus possible sans douleur puis abaissez-les).



Exercices de respiration abdominale (inspirez complètement en gonflant votre ventre puis expirez très lentement en contractant vos abdominaux).



Flexion de la hanche et du genou avec talon au sol (pliez le genou et faites glisser lentement le talon vers les fesses puis rallongez lentement la jambe).



Étirement de la poitrine (en positionnant, si possible, vos bras sous votre tête sans douleur ou en les gardant le long de votre corps, reculez les épaules vers le matelas en prenant une grande inspiration et relever doucement la tête pour étirer la poitrine).

* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE : Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



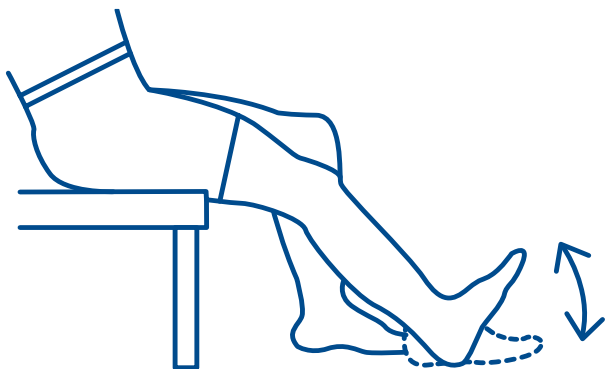
Question de mobilité

Se rétablir de la COVID-19

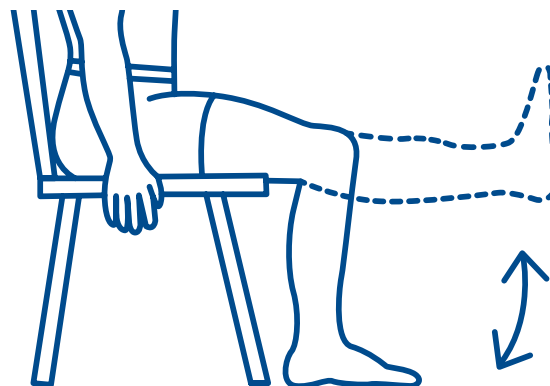
Rester actif et en position assise redressée est essentiel à votre rétablissement. Si vous êtes capable de vous asseoir dans un lit ou sur une chaise, essayez de faire ces exercices trois fois par jour. *



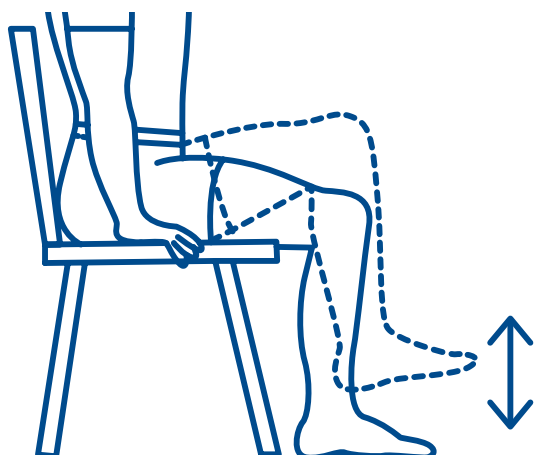
Exercices en position assise



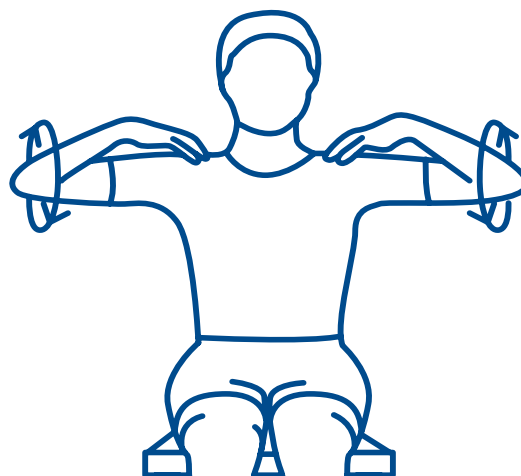
Flexion du pied et de la cheville (tirez les pieds vers vous puis pointez-les).



Extension du genou (levez le pied en tirant les orteils vers vous puis abaissez-le au sol).



Marche sur place.



Rotation des épaules (avec les mains sur les épaules, effectuez de petits cercles vers l'avant).

* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE : Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

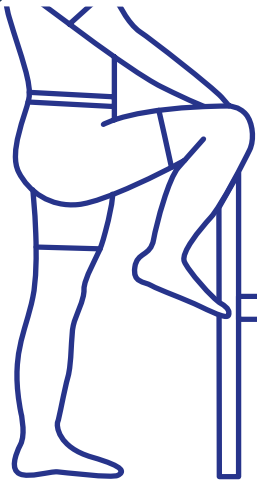


Question de mobilité

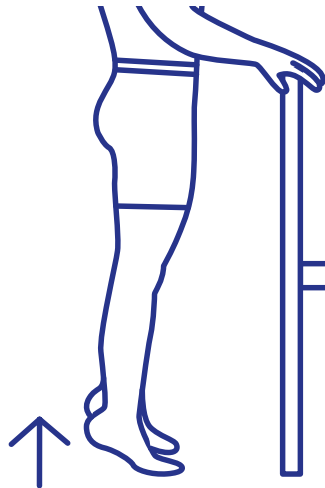
Se rétablir de la COVID-19

Rester actif et en position debout est essentiel à votre rétablissement. Si vous êtes en mesure de sortir du lit, de vous tenir debout ou de marcher sans aide, essayez de faire ces exercices trois fois par jour.*

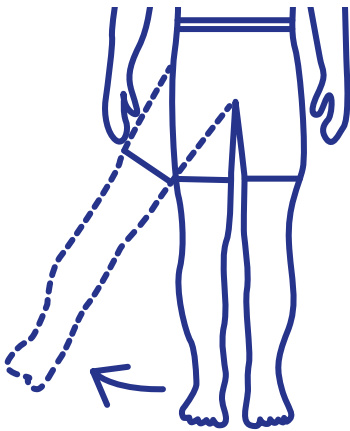
Exercices en position debout



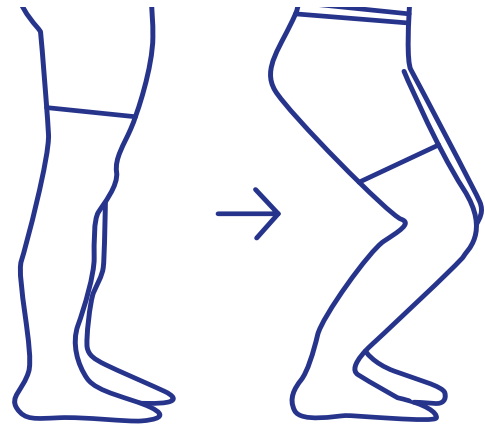
Marche sur place (en prenant, au besoin, un léger appui à une chaise ou un comptoir).



Flexion plantaire des chevilles (en prenant, au besoin, un léger appui à une chaise ou un comptoir, montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement).



Abduction de la hanche (en prenant au besoin un léger appui à une chaise ou un comptoir, levez le pied le plus haut possible vers l'extérieur, tout en gardant la jambe bien droite et redescendez-le lentement vers le sol).



Flexion des genoux ou squat (en prenant au besoin un léger appui à une chaise ou un comptoir, pliez vos genoux comme si vous vouliez vous asseoir puis redressez-vous complètement).

* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE : Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Aide-mémoire

L'utilisation de la technologie pour communiquer avec votre proche



Le maintien de relations interpersonnelles significatives est un facteur qui contribue à améliorer la qualité de vie de votre proche. Le contexte actuel de pandémie ou d'autres contraintes empêchant les visites à la personne (ex. : gastroentérite, distance géographique), nous amènent à se tourner vers les moyens technologiques tels que les tablettes électroniques pour permettre de maintenir une certaine proximité. Pour faciliter les contacts avec votre proche, voici quelques conseils à appliquer :

- Convenez, avec l'intervenant du milieu, d'une durée approximative adaptée à votre proche pour l'échange;
- Privilégiez les échanges avec la vidéo qui permettent de mieux percevoir les réactions et les émotions;
- Réduisez le nombre de personnes présentes à la rencontre virtuelle : il est plus difficile de suivre le fil d'une conversation avec plusieurs participants;
- Diminuez les autres bruits ambiants (radio, télévision, corridor);
- Utilisez des phrases courtes et des mots simples qui contribueront à capter davantage l'attention de votre proche;
- Ajustez votre débit de même que le ton de votre voix et prenez soin de bien prononcer les mots de manière à favoriser la compréhension de votre proche;
- Commencez la conversation par les informations positives les plus importantes et terminez par le même message;
- Si votre proche vous parle d'une situation passée comme si elle était présente, embarquez dans sa réalité. Ne tentez pas de le situer dans le temps, vous risquez de provoquer de l'anxiété;

Exemple :

Proche :

Je dois absolument me rendre au travail. Je vais être en retard et j'ai de nombreuses voitures à réparer.

Réponse possible :

Tu as toujours été si travaillant. Je me souviens de la belle Camaro rouge que tu avais réparée d'A à Z. Raconte-moi encore comment tu avais changé le moteur?



- Évitez les questions qui risquent de placer votre proche en échec;

Exemple :



Me reconnais-tu? Qui suis-je?
Allez, fais-moi plaisir, dis-le!



Allô maman, c'est Julie.
Je suis contente de te voir.

- Préparez une liste de ses sujets et de ses intérêts préférés pour alimenter la discussion;
- Parlez de vous! Racontez les aspects positifs de votre journée ou de votre semaine. Pensez à des anecdotes amusantes qui pourraient faire rire votre proche;
- Faites-lui faire une visite virtuelle du lieu où vous vous trouvez ou montrez-lui un objet significatif;

- Chantez-lui des chansons, faites-lui écouter sa musique préférée;
- Demandez-lui conseil pour augmenter son sentiment d'utilité et de compétence;

Exemple :

Je veux faire des tartes au sucre aujourd'hui et ta recette, maman, c'est la meilleure.
C'est bien de la crème 35 % que tu utilisais?

- La mémoire ancienne étant celle qui est la mieux préservée, décrivez en détail un souvenir lointain et heureux;
- Surtout, ne sous-estimez pas tout le réconfort et le bonheur que vous procurez à votre proche en communiquant avec lui.

Contenu adapté de la capsule vidéo du D^r Philippe Voyer disponible à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=zmyUA5c2fQ0&list=PLDeZyroxJyARWgFxiOKS3vJIPp72mu1qP&index=62>

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec



Direction des services multidisciplinaires - soutien aux pratiques professionnelles et développement clinique, décembre 2020.