

## **Promotion des activités physiques**

### **Clinical Assessment Protocol (CAP) = 1**

Les informations relatives à ce code GAD sont scindées en trois parties :

- (I) *Signification* : La signification du code 1 dans le GAD Promotion des activités physiques.
- (II) *Problématique* : Description, situation et problématique.
- (III) *Directives* : Les étapes qui doivent être entreprises successivement (vue d'ensemble et développement en étapes).

Nous vous conseillons d'imprimer intégralement ces informations. Il est également possible de consulter de la littérature complémentaire.

## I Betekenis

Le **GAD Promotion des activités physiques est activé avec le code 1**. En d'autres termes, ce client satisfait aux conditions suivantes :

- a participé, au cours des trois derniers jours, à moins de deux heures d'activité physique
- possède **une ou plusieurs** des caractéristiques positives suivantes :
  - se déplace sans l'aide ou indication dans la résidence
  - monte et descend les escaliers sans aide
  - pense pouvoir être plus indépendant
  - le prestataire de soins pense que le client peut être plus indépendant
  - le client a une bonne chance de rétablissement de maladies ou de problèmes de santé récents

Étant donné que le client possède des réserves fonctionnelles, il pourrait augmenter ses activités physiques. Il s'avère, toutefois, que seule une minorité de ce groupe de clients (environ 11%) enregistre des progrès dans les nonante jours qui suivent. C'est pourquoi il est important d'augmenter ce pourcentage grâce à des soins de qualité. Aux USA, ce groupe couvre environ 30% des clients bénéficiant de soins à domicile, 25% des personnes séjournant dans des MRS et 15% des personnes âgées vivant seules.

## II Problématique

Ce GAD identifie les clients pratiquant très peu d'activités physiques : moins de trois heures d'activités physiques sur une période de trois jours (se promener, exercices physiques, nettoyer). La plupart des clients présentant un niveau si faible d'activités physiques risquent de souffrir de complications de santé et de régression physique.

Une activité physique plus soutenue a pour avantage une meilleure endurance cardiovasculaire, une humeur plus joyeuse, une diminution de risques de chutes, un ralentissement de la régression fonctionnelle et un meilleur contrôle de la santé. Les clients pratiquant des activités physiques régulièrement, comme la promenade, semblent bénéficier d'un meilleur équilibre corporel, d'une meilleure mobilité et d'une force dans les jambes supérieure.

Les clients plus faibles séjournant dans une MRS peuvent aussi bénéficier d'un programme d'activités physiques adapté permettant de ralentir leur régression dans les activités quotidiennes (se promener, s'habiller). Même les clients souffrant de troubles cognitifs peuvent bénéficier d'une augmentation d'activité physique et, à l'instar des autres clients, ils pourront également participer aux activités qu'ils exerçaient déjà avant l'apparition du trouble ou dont ils peuvent bénéficier actuellement. Les gens qui ont joué au golf dans le passé peuvent, par exemple, participer à des activités qui y sont liées. L'enquête démontre que l'introduction de programmes de promenade dans les MRS et de programmes d'activités physiques ainsi que l'organisation de promenades en soirée ont des effets positifs.

Respecter un schéma permanent d'au moins une heure d'activités physiques par jour peut constituer un véritable défi. Les clients chez qui ce GAD est activé doivent suivre un plan en quatre étapes : 1) informer le client sur les avantages d'une activité physique plus intensive, 2) vérifier pourquoi le client n'a pas été plus actif jusqu'à présent, 3) établir un programme d'activités acceptable aux yeux du client et 4) encourager le client à respecter ce programme pendant une longue période.

Des explications détaillées sur les activités physiques aident le client à établir un plan concret qu'il peut adapter à ses objectifs et constituent une stratégie acceptable pour vaincre certains obstacles. Il peut s'agir des facteurs suivants : manque d'intérêt, doute de la part des proches, manque de temps pour participer aux activités, mauvais temps, santé variable, problèmes de santé imprévus avec des périodes d'alitement forcé ou d'inactivité, restrictions suite à, par exemple, une attaque d'apoplexie ou des limitations cognitives qui empêchent d'appliquer le programme convenu. Malgré ces obstacles, l'objectif du GAD est d'établir, avec le client, un programme d'activités physiques adapté à son style de vie.

### *OBJECTIFS GENERAUX DES SOINS*

- promouvoir le nombre d'heures d'activités physiques et d'activité corporelle.
- éviter la perte d'indépendance dans l'exécution d'activités AIVQ et AVQ et la régression de la mobilité.
- développer des objectifs concrets et des méthodes pour vaincre d'éventuels obstacles.
- une approche spécifique possible : impliquer le client dans le ménage et les courses, être mobile tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison, augmenter la distance parcourue habituellement par le client (éventuellement en chaise roulante) et augmenter la vitesse de marche.
- impliquer la famille, le personnel soignant ou les prestataires de soins dans les activités d'informations et dans la réflexion sur une méthode visant à vaincre les obstacles éventuels.