

# PIED! Guide de l'animateur et foire aux questions

*Les renseignements fournis ci-dessous ont pour but d'aider les animateurs du programme PIED! pendant le processus d'intégration.*

## Table des matières

|  |      |
|--|------|
| 1. PIED! Aperçu du programme .....                           | P. 2 |
| Vidéo PIED! .....  | P. 2 |
| 2. Sélection des participants et autorisation médicale ..... | P. 3 |
| 3. Évaluations avant et après la participation .....         | P. 3 |
| 4. Logistique de l'organisation des cours PIED! .....        | P. 4 |
| 5. Éléments des capsule de prévention .....                  | P. 6 |
| 6. Exercices et PIED! .....                                  | P. 7 |
| 7. Sûreté et sécurité .....                                  | P. 8 |
| 8. Rapport et évaluation .....                               | P. 9 |

*Pour obtenir plus d'information sur les sujets abordés dans ce guide, veuillez communiquer avec l'organisme communautaire de services de soutien auquel vous êtes affilié. L'organisme local de la stratégie Avancez de pied ferme peut également vous apporter un soutien supplémentaire en vous fournissant des renseignements, au besoin.*

# 1. PIED! Aperçu du programme

## 1.1 Pourquoi le programme de prévention des chutes PIED! est-il offert aux personnes âgées dans le nord-est de l'Ontario?

- PIED! (le programme intégré d'équilibre dynamique) a été choisi comme programme de prévention des chutes dans le nord-est de l'Ontario parce qu'il s'agit d'un programme fondé sur des données probantes qui comprend à la fois des exercices et une éducation sur la prévention. PIED! a été élaboré par la Direction de la santé publique de Santé Montréal et aide les personnes âgées à améliorer leur qualité de vie. Le programme est conçu pour encourager les personnes âgées à rester physiquement actives et à prendre confiance dans la gestion des chutes.

## 1.2 Le programme PIED! peut-il être modifié?

- Non. Pour assurer l'intégrité du programme, PIED! doit être offert comme il est présenté dans le Guide de l'animateur. PIED! doit être offert deux jours par semaine, à raison d'une heure un jour et d'une heure et demie l'autre jour.

## 1.3 Quelles sont les qualifications requises pour animer le programme PIED!?

- Les animateurs du programme PIED! doivent avoir une expérience dans le domaine de l'exercice physique et de la mécanique du corps, ainsi qu'une expérience de travail avec des personnes âgées. De nombreux animateurs ont suivi le cours [Seniors Fitness Instructor's Course](#) par l'intermédiaire du Centre for Activity and Aging.

## 1.4 Combien y a-t-il de participants dans un cours PIED!?

- PIED! est conçu pour être proposé à un groupe de 10 personnes par animateur. De plus amples renseignements sont disponibles à la page 2 du *Guide de l'animateur pour Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*.

## 1.5 Les participants peuvent-ils se joindre à PIED! sans rendez-vous?

- Non, PIED! n'est pas un programme sans rendez-vous. Les participants doivent être évalués à l'aide de la grille de sélection et s'inscrire au programme PIED! Les participants doivent s'engager à assister aux 24 séances (deux séances par semaine pendant 12 semaines). Le formulaire d'engagement est inclus dans le dossier du participant et est rempli lors de l'admission.

Cette [vidéo PIED!](#) donne un aperçu du cours, avec des commentaires des participants et des animateurs.

## 2. Évaluation des participants et autorisation médicale

### 2.1 Qui remplit le questionnaire d'évaluation et le dossier du participant?

- TOUS les participants au programme PIED! doivent être évalués pour déterminer leur admissibilité en remplissant un dossier du participant et ils doivent s'inscrire au programme. Veuillez communiquer avec votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour discuter de la démarche entourant ce processus.

### 2.2 Est-ce que les animateurs reçoivent une copie de l'autorisation médicale si elle est nécessaire pour un participant?

- Les animateurs du programme PIED! doivent savoir si un participant a reçu une autorisation médicale pour participer au programme. Les animateurs doivent être informés de toute restriction partielle ou instruction spécifique concernant un participant au programme. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour connaître la procédure à suivre pour accéder à ces renseignements.

### 2.3 Si un animateur reçoit l'autorisation médicale, où le document doit-il être conservé?

- Si un animateur reçoit d'un participant des documents relatifs à une autorisation médicale, il doit contacter son gestionnaire ou l'organisme communautaire de services de soutien qui l'a embauché afin de discuter des procédures de protection de la vie privée et de confidentialité de l'organisme. Ce document doit être conservé dans un endroit privé, sûr et sécurisé.

## 3. Évaluations avant et après la participation

### 3.1 Qui effectue les évaluations avant et après la participation (par exemple, épreuve du tandem, épreuve unipodale, épreuve de s'asseoir et se lever et le test chronométré du lever de chaise de Mathias (TUG))?

- Les animateurs PIED! reçoivent une formation en personne sur la façon d'effectuer les tests d'évaluation des participants avant et après la participation, qui sont réalisés au cours des semaines 1 et 12. L'animateur effectuera ces tests comme indiqué aux pages 27 à 38 du guide sur les éléments des exercices. Ces données sont fournies à Santé Ontario à la fin du programme.

## 4. Logistique de l'organisation des cours PIED!

### 4.1 Qui s'occupe de la réservation des lieux pour les cours?

- Il peut être difficile de trouver des endroits sûrs et accessibles pour offrir le programme PIED! Veuillez communiquer avec l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour en discuter davantage.

### 4.2 Qui fournit aux animateurs PIED! l'équipement nécessaire pour offrir le programme?

- L'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché fournira aux animateurs du programme PIED! l'équipement nécessaire pour offrir le programme. Certains de ces équipements peuvent être utilisés en continu pour les cours, tandis que d'autres sont remis aux participants pour qu'ils les utilisent à la maison et devront être réapprovisionnés.

### 4.3 Où l'équipement est-il entreposé pendant les 12 semaines que dure le programme PIED!?

- Le lieu d'entreposage varie en fonction de l'établissement dans lequel les cours sont donnés. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour discuter de l'endroit où l'équipement est entreposé pendant la durée du programme.

### 4.4 Qui est responsable du nettoyage et de la désinfection de l'équipement?

- Les animateurs du programme PIED! sont responsables du nettoyage et de la désinfection de l'équipement à la fin de chaque cours. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour discuter des pratiques de l'organisme.

### 4.5 Qui fournit aux animateurs PIED! les ressources imprimées à remettre aux participants (p. ex., des ressources éducatives, des activités de les capsules de prévention, des plans d'exercices à domicile, etc.)?

- L'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché fournira aux animateurs PIED! des ressources imprimées qu'ils pourront remettre aux participants. Chaque organisme a accès à ces documents sous forme numérique sur le site Web SharePoint de Santé Ontario pour en faciliter l'impression.

#### **4.6 Que se passe-t-il si je suis malade et que je ne peux pas animer un cours?**

- Les cours PIED! doivent être annulés si un animateur présente des symptômes de rhume ou de grippe. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour discuter des options (p. ex., s'il existe un autre animateur formé qui peut apporter son soutien, s'il est possible de prolonger les 12 semaines en fonction de la disponibilité de l'animateur et de l'établissement, etc.).

#### **4.7 Que se passe-t-il si je ne suis pas disponible pour offrir le programme complet PIED! (p. ex., deux fois par semaine)?**

- Si vous n'êtes pas disponible pour l'ensemble du programme, il se peut que vous ne puissiez pas animer le programme PIED! Ce programme, fondé sur des données probantes, doit être offert deux jours par semaine, à raison d'une heure un jour et d'une heure et demie l'autre jour, sur une période de 12 semaines. Pour maintenir l'intégrité du programme, le programme PIED! doit être offert comme il est présenté dans le guide de l'animateur. S'il est établi que le programme ne sera pas ou ne pourra pas être offert comme le décrit le guide de l'animateur, il ne doit pas être offert. Veuillez contacter l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour savoir s'il existe d'autres options (p. ex., un arrangement de coanimation).

#### **4.8 Où puis-je orienter les participants après les 12 semaines du programme PIED!?**

- De nombreux organismes communautaires de services de soutien proposent divers cours d'exercices communautaires gratuits en anglais et en français pour les personnes âgées (65 ans et plus). Il s'agit notamment de cours sans rendez-vous qui se déroulent tout au long de l'année. De plus, de nombreux [centres de vie active pour personnes âgées](#) offrent des cours d'exercices. S'il n'y a pas d'autres programmes offerts dans une communauté, les animateurs doivent souligner l'importance du programme d'exercices à domicile élaboré par l'entremise de PIED! et des [options virtuelles en ligne](#).

#### **4.9 Que se passe-t-il si je termine le cours plus tôt?**

- Si le cours d'exercices (prévu pour une heure) ou le cours qui comprend des exercices et du contenu éducatif (prévu pour une heure et demie) se termine avant la durée prévue, envisagez de discuter des renseignements d'une séance précédente ou de passer en revue les exercices à domicile avec le groupe, au lieu de mettre fin au cours plus tôt.

## 5. Éléments des capsules de prévention

### 5.1 Existe-t-il un exemple sur la façon de présenter les capsules de prévention pour PIED!

- Une vidéo a été élaborée par les responsables locaux de la santé publique dans le cadre de la stratégie Avancez de pied ferme pour aider les animateurs à présenter les capsules de prévention PIED! La vidéo contient des conseils et des astuces utiles pour préparer et animer les séances éducatives et passe en revue le contenu de la capsule et la manière dont ces séances sont offertes. La vidéo [STAND UP! Facilitator Training - Prevention Session Component](#) (en anglais) peut être visionnée sur YouTube et les animateurs sont tenus de la visionner avant d'offrir le programme. Si vous souhaitez que la vidéo soit sous-titrée, veuillez sélectionner l'option CC (sous-titres/sous-titres codés (c)) dans le coin inférieur droit de la vidéo.

### 5.2 Quelles ressources supplémentaires pourraient être mises à la disposition des participants?

- Avancez de pied ferme contient des ressources supplémentaires qui peuvent être fournies aux participants du programme PIED! Des ressources comme la liste de vérification de la sécurité à domicile et les fiches d'information Soyons actifs, Soyons sociaux et Soyons forts sont complémentaires à un grand nombre de sujets abordés dans les capsules de prévention. Ces ressources sont disponibles sur la page [Ressources pour les aînés Avancez de pied ferme](#) ou en communiquant avec le responsable du [Bureau de santé publique \(Avancez de pied ferme\)](#) de votre région.

### 5.3 Puis-je inviter un conférencier à discuter d'un thème lié à une des capsules de prévention?

- Les conférenciers ont été une excellente option utilisée par les animateurs précédents. En faisant appel à des experts comme des pharmaciens, des diététiciens, des ergothérapeutes et d'autres spécialistes, on peut fournir aux participants des renseignements précieux sur la prévention des chutes. Si vous avez un lien avec un fournisseur de services de confiance, il peut être intéressant de l'inviter en tant que conférencier afin qu'il fournisse des renseignements sur le thème de la capsule de prévention. Si vous n'avez pas de lien avec un fournisseur de services de confiance, veuillez communiquer avec le responsable du [Bureau de santé publique \(Avancez de pied ferme\)](#) de votre région, car il est possible qu'un partenaire communautaire puisse être en mesure de vous offrir du soutien.

## 6. Exercices et PIED!

### 6.1 De quelle manière une séance d'exercices est-elle fournie et mise en place?

- Des séances d'exercices en groupe sont fournies pendant une heure deux fois par semaine dans le cadre du programme PIED! La partie portant sur les exercices dans le guide de l'animateur du programme PIED! fournit un plan hebdomadaire du matériel et de l'équipement requis. Il décrit également les exercices d'échauffement, d'équilibre, de force et d'étirement, ainsi que leur progression hebdomadaire. La ressource est destinée à être apportée à chaque séance d'exercices de groupe afin d'aider l'animateur à donner le cours.

### 6.2 Comment progresser dans les exercices au cours des 12 semaines?

- Les exercices progressent chaque semaine afin de s'assurer que les participants sollicitent leur équilibre et améliorent leur force. Chaque semaine, vous trouverez dans la partie consacrée aux exercices des notes sur les précautions de sécurité, des mouvements alternatifs si les participants éprouvent des difficultés, des suggestions de formulation pour présenter les exercices et des options pour augmenter la difficulté. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec la progression des exercices, veuillez communiquer avec votre gestionnaire de programme, l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché ou le Centre gériatrique spécialisé du Nord-Est pour en discuter davantage.

### 6.3 Et si, après la formation des animateurs PIED!, je n'ai toujours pas confiance en ma capacité à démontrer ou à faire progresser les exercices?

- Si, après avoir suivi toutes les étapes de la formation pour les animateurs PIED! vous n'êtes pas en mesure de démontrer ou de faire progresser les exercices, veuillez communiquer avec votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché afin d'en discuter davantage. Le mentorat peut être une option en fonction de la disponibilité des animateurs existants dans votre communauté ou au sein de votre organisme. Les physiothérapeutes agréés du Centre gériatrique spécialisé du Nord-Est peuvent également être en mesure de vous fournir des ressources et une formation supplémentaires pour vous soutenir.

### 6.4 Est-il possible de coanimer ou d'observer un animateur déjà formé avant d'offrir le programme PIED!?

- Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour discuter des possibilités de coanimation ou d'observation d'un animateur ayant déjà reçu une formation.

#### **6.5 Existe-t-il une démonstration vidéo montrant la façon dont le programme PIED! est offert?**

- Actuellement, nous ne disposons pas d'une vidéo montrant un cours PIED! dans son intégralité. Cette [vidéo](#) a été créée pour montrer de petits extraits de chaque élément du cours et comprend des témoignages de participants et d'animateurs. Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur la façon dont le programme PIED! est offert, veuillez consulter le Guide de l'animateur et communiquer avec votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché afin de discuter des possibilités d'observation, de coanimation ou de mentorat.

## **7. Sûreté et sécurité**

#### **7.1 Que se passe-t-il en cas d'incident lors d'un cours PIED!?**

- Si un incident se produit pendant que vous offrez un cours PIED!, veuillez vous assurer de le signaler à votre gestionnaire et de suivre la politique et les procédures de gestion et de déclaration des incidents de votre organisme.

#### **7.2 Comment puis-je obtenir les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence pour les participants?**

- Les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence sont fournies par les participants au moment de créer leur dossier à l'admission. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour savoir comment obtenir ces renseignements.

#### **7.3 Comment dois-je assurer la sécurité des renseignements ou des fichiers personnels?**

- Chaque organisme a sa propre politique en matière de protection de la vie privée et de confidentialité. Veuillez contacter votre gestionnaire de programme ou l'organisme communautaire de services de soutien qui vous a embauché pour en savoir plus sur la façon dont les renseignements personnels sur la santé des participants sont protégés.



## 8. Rapport et évaluation

### 8.1 Dois-je préparer un rapport après avoir effectué une séance de 12 semaines du programme PIED!?

- Oui. À la fin d'une séance de 12 semaines du programme PIED!, des renseignements sur l'endroit où le cours s'est déroulé, les dates auxquelles le cours a été offert, le nombre de participants, l'âge (moyenne et fourchette) et le nombre de participants qui se sont améliorés entre la pré-évaluation et la post-évaluation sont fournis à Santé Ontario.

### 8.2 Est-ce qu'une évaluation du programme est réalisée à la fin de la séance PIED! de 12 semaines?

- Oui. Les animateurs et participants ont des formulaires d'évaluation à remplir à la fin du programme. Des formulaires d'auto-évaluation permettant aux animateurs de réfléchir aux séances d'exercices et de prévention devraient être remplis afin de favoriser l'amélioration continue. Un questionnaire de satisfaction des participants doit également être rempli. Ces formulaires sont disponibles sur le site Web SharePoint de Santé Ontario auquel chaque organisme a accès.