

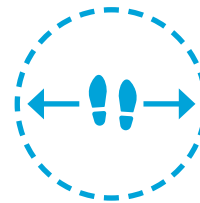
Conseils aux aidants pour motiver les aînés à rester actifs pendant et après la pandémie de COVID-19

Lorsqu'ils passent plus de temps chez eux, les aînés peuvent développer une routine qui comprend moins d'activité physique. **Préserver des liens sociaux et bouger plus pendant la journée** peut contribuer à ce que les aînés restent en santé et soient prêts à intégrer des activités supplémentaires à leur routine le moment venu. **Les aidants ont un rôle privilégié** pour aider les aînés à rester actifs et à éviter les chutes.

Certains aînés peuvent exprimer des inquiétudes relatives à leur sécurité s'ils commencent tout juste à être actifs physiquement, en particulier s'ils sont seuls chez eux. **En tant qu'aidant, vous pouvez aider en reconnaissant leurs inquiétudes et en les aidant à se lancer:**



Encouragez les aînés à consulter un professionnel des soins de santé pour qu'ils intègrent les mouvements appropriés à leur quotidien. Certains médecins peuvent offrir des rendez-vous virtuels ou par téléphone comme alternative aux visites en cabinet.



Vérifiez que les aînés disposent d'un espace dégagé pour bouger en toute sécurité. Aidez-les à examiner leur espace et encouragez-les à se débarrasser de tout ce qui présente un risque de trébuchement, comme des tapis décollés, des câbles ou des objets qui traînent.



Rien ne presse. Si les aînés débutent à peine, rassurez-les en leur indiquant qu'ils peuvent commencer doucement et ajouter quelques minutes chaque jour à mesure qu'ils gagnent des forces et de l'équilibre. Commencez avec des mouvements qu'ils se sentent capables d'exécuter, et intégrez des mouvements plus difficiles progressivement.



Avec le temps, les aînés doivent essayer d'atteindre **150 minutes** d'exercice modéré à vigoureux par semaine, lors de séances de **10 minutes** minimum.



Encouragez les interactions sociales. Vous pouvez suggérer aux aînés de faire leurs mouvements quotidiens avec leur conjoint ou avec un ami virtuellement (par exemple sur Zoom ou Skype). Les aînés qui entretiennent des liens sociaux et reçoivent du soutien ont un risque inférieur de chute que ceux qui sont socialement isolés.

Conseils aux aidants pour motiver les aînés à rester actifs pendant et après la pandémie de COVID-19 (suite)

Les aînés doivent intégrer des mouvements à leur routine à la maison pour entretenir et améliorer leur équilibre, leur force et leur souplesse.



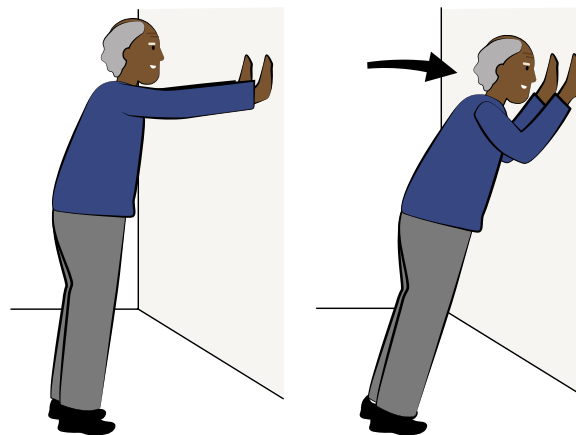
Souplesse

Les aînés peuvent essayer de faire des étirements, du yoga ou du Tai Chi pour améliorer leur souplesse.



Équilibre

Encouragez les aînés à intégrer des activités qui mettent à l'épreuve leur équilibre, en commençant par des mouvements faciles, puis en progressant doucement. Les exercices en position debout, comme l'élévation alternative des genoux, l'élévation des orteils et talons, des demi-flexions de jambes ou du Tai Chi peuvent contribuer à améliorer l'équilibre.



Force

Les exercices de résistance, comme des poids ou des pompes contre le mur, peuvent contribuer à prendre des forces.

Rappelez à vos proches de faire ces exercices en s'appuyant sur un fauteuil solide, ou sur un comptoir ou un mur.

Pour accéder à un guide d'exercices pour les aînés, visitez : parachute.ca/conseilspourresteractif
Pour de plus amples renseignements pour aider les aînés à rester actifs et en sécurité, visitez parachute.ca/preventiondeschutescanada

Parachute est financé par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada et Fondations communautaires du Canada.