

## **Des prescriptions d'activité physique après une hospitalisation pour favoriser l'autonomie des personnes âgées**

Montréal, 4 mars 2019 – Les aînés canadiens représentent 18 % de la population, mais comptent pour 42 % des hospitalisations<sup>1</sup>. Ces séjours à l'hôpital entraînent de lourdes conséquences : déclin de la mobilité, risque accru de chute, et réadmission hospitalière... autant d'obstacles à l'autonomie de la personne et à son maintien à domicile. Une équipe de recherche propose une approche simple pour réduire ces risques : des prescriptions d'activité physique à faire quotidiennement à la maison, au retour d'une hospitalisation. Elles ont été appréciées et se sont révélées efficaces : près de 8 personnes âgées sur 10 ont aimé ou apprécié le programme d'exercice qui a contribué à empêcher l'augmentation de chute sur 12 semaines. De plus, plus de 8 intervenants sur 10 l'ont trouvé pertinent et facile à utiliser. Cette étude a été menée à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL), par la D<sup>re</sup> Mylène Aubertin-Leheudre, Ph. D., professeure au Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal, et par D<sup>re</sup> Marie-Jeanne Kergoat, chef du Département de gériatrie du CCSMTL et professeure titulaire à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

### **Trois tests simples pour prescrire un programme d'exercices**

C'est prouvé : faire de l'activité physique permet de contrer la perte de muscle et de force. Elle renforce également l'équilibre et la confiance en ses capacités de mobilité et d'autonomie. Or, après un séjour hospitalier, presque tous les aînés se sédentarisent, augmentant par le fait même les déclinés d'autonomie physique et de mobilité. Afin de faciliter la « prescription » de programmes d'exercice physique, l'équipe de recherche de Mylène Aubertin-Leheudre a développé un outil d'aide à la décision basé sur des données de recherche. En se fondant sur trois critères simples (la capacité cardio-musculaire; l'équilibre; ainsi que la santé cognitive et la présence ou non d'un proche aidant), le personnel de soins était en mesure de « prescrire » un des 27 programmes développés. Ces activités étaient à faire au retour à domicile, tous les jours. Comme ils étaient exécutés par des personnes âgées fragiles sans surveillance professionnelle, ces exercices devaient être simples et sécuritaires. Nécessitant au plus une chaise et un comptoir de cuisine, ils sont accessibles au plus grand nombre.

### **Résultats : simple, facile et efficace!**

L'objectif principal de la chercheuse Aubertin-Leheudre était de proposer une approche simple, sécuritaire et efficace. « Pour que le projet soit accueilli par les professionnels de la santé, il devait être perçu comme facile et rapide à utiliser ainsi que sécuritaire pour leurs patients. Les patients, quant à eux, devaient avoir confiance en l'efficacité du programme et en leur capacité

de réaliser seuls les exercices en toute sécurité. D'un côté comme de l'autre, les résultats sont positifs », se réjouit la professeure de l'Université du Québec à Montréal.

Selon les résultats de cette étude de 12 semaines, on a constaté chez les participants une augmentation de la vitesse de marche et aucune augmentation du nombre de chutes. 76 % des participants âgés ont signifié avoir apprécié le programme, et 82 % s'en sont dit « satisfait » ou « très satisfait ». 88 % des professionnels ont trouvé le programme « pertinent » ou « très pertinent ». La plupart ont mentionné sa facilité et sa rapidité d'utilisation.

### **À venir : implantations et évaluations**

Fortement appuyé par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, le projet suscite déjà l'intérêt d'autres établissements. « Nous souhaitons maintenant implanter ce programme à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et dans deux autres établissements. Cela permettra de le tester auprès de clientèles âgées ayant d'autres profils, et auprès d'autres types d'équipes de soins. Ce sera également l'occasion d'évaluer son ratio coût-efficacité. Je crois que cette approche permettra de réduire grandement le nombre de ré-hospitalisations des personnes âgées, mais nous devons le mesurer concrètement. À long terme, c'est l'ensemble des personnes âgées du Québec qui devraient en profiter », conclut la kinésologue Mylène Aubertin-Leheudre.

### **FICHE TECHNIQUE**

#### **Participants :**

- Des 100 patients admis à l'Unité de courte durée gériatrique de l'IUGM durant la durée du projet, 56 % répondaient aux critères d'accès au projet. 52 % d'entre eux ont accepté volontairement de participer et 59 % ont terminé le programme.
- La « prescription » des activités physiques a impliqué les médecins et les physiothérapeutes.
- Des chercheurs et des professionnels de la santé ont collaboré au développement de l'outil d'aide à la décision (kinésologues, physiothérapeutes, gériatres, médecin de famille et infirmière chef).

**Déroulement :** Les participants ont réalisé en moyenne 52 séances d'exercices à domicile sur 12 semaines soit plus de 4 séances de 20 min par semaines. Aucun incident n'a été déclaré en lien avec le programme (aucune chute).

#### **Avec le soutien :**

- Comité Aviseur de Recherche Clinique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) soutenu par la Fondation Institut de gériatrie de Montréal
- Fonds UQAM - FRQS
- Regroupement des unités de courte durée gériatrique et des services hospitaliers de gériatrie du Québec (RUSHGQ) que préside la Dre Marie-Jeanne Kergoat

**Référence :** JAMDA (Journal of the American Medical Directors Association)

**Source :** Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

**Relations médias :**

[Relationsmedias.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Relationsmedias.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tél. : 514 376-3748

1. Institut canadien d'information sur la santé. Inpatient hospitalizations: volumes, length of stay and standardized rates. <https://www.cihi.ca/en/quick-stats>. Consulté le 5 décembre 2018.