



Co-funded by
the European Union

1.



Bien vieillir WP3/

A1 , Activité 2

Module C : Fondements de base du bien-être/Surveiller et soutenir le système
de santé

Les personnes âgées dans leurs pratiques de bien-être

7.1. Plan de cours 1 : Introduction au bien-être



Vue d'ensemble du module

Ce module présente aux soignants les concepts fondamentaux du bien-être dans les soins aux personnes âgées. Il met l'accent sur les aspects multidimensionnels du bien-être, y compris les dimensions physiques, émotionnelles, psychologiques et sociales, et explore la façon dont les soignants peuvent soutenir ces domaines dans leurs pratiques quotidiennes. Grâce à un mélange de vidéos, de discussions de groupe, de réflexions et d'infographies, les participants réfléchiront à leurs expériences personnelles, identifieront des stratégies pour promouvoir le bien-être et comprendront mieux comment le bien-être influence les soins aux personnes âgées. L'objectif est de doter les soignants des connaissances et des outils nécessaires pour favoriser une approche holistique du bien-être, au bénéfice des personnes âgées et de leurs soignants.

Plan de cours 1 : Introduction au bien-être Objectif :

Présenter aux soignants les principes de base du bien-être et son importance pour les personnes âgées. soins.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Présentation vidéo et discussion (15 minutes)
2. Activité de groupe : Expériences personnelles (20 minutes)
3. Réflexion individuelle (15 minutes)
4. Examen de l'infographie (10 minutes)

Description complète de chaque activité : voir annexe 7.1-7.4 : fiches d'activités individuelles/en petits groupes



Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 (Présentation vidéo et discussion) :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à l'internet
- Projecteur pour lire la vidéo
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Des cahiers ou des feuilles et des stylos pour les

participants à l'activité 2 (Activité de groupe : Expériences personnelles)

:

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants Pour

l'activité 3 (Réflexion individuelle) :

- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants
- Tableau blanc ou tableau à feuilles

mobiles avec des marqueurs Pour l'activité 4 (examen de

l'infographie) :

- Infographie 1 (annexe 1.2.) - soit imprimée pour chaque participant, soit affichée numériquement à l'aide d'un ordinateur portable et d'un projecteur.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants



Résultats de l'apprentissage :

A la fin de cette leçon, les participants seront capables de :

- Comprendre la nature multidimensionnelle du bien-être dans les soins aux personnes âgées, y compris les aspects physiques, émotionnels, psychologiques et sociaux.
- Réfléchir sur des expériences personnelles et partager des idées sur la manière de favoriser le bien-être des personnes âgées.
- Identifier les facteurs clés qui influencent le bien-être des personnes âgées et développer des stratégies pour l'améliorer.
- Participer à des discussions de groupe et à des réflexions individuelles pour faire le lien entre la théorie et les stratégies pratiques de soins.
- Visualiser les dimensions du bien-être et identifier les domaines les plus difficiles à aborder dans leur rôle d'aidant.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Abud, L., et al. (2022). Le bien-être des personnes âgées : Key components and factors. *Journal of Geriatric Psychology*, 34(2), 105-120.

Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC). (2021). Les dimensions du bien-être. Extrait de <https://www.cdc.gov/aging/agingwell>

Institut national du vieillissement. (2020). Promouvoir le bien-être dans les soins aux personnes âgées : A Guide for Caregivers. Extrait de <https://www.nia.nih.gov/health/promoting-well-being>

YouTube. (2023). L'importance du bien-être dans les soins aux personnes âgées [Vidéo]. Extrait de <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 1

PRÉSENTATION VIDÉO ET DISCUSSION

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité : PRÉSENTATION VIDÉO ET DISCUSSION

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : Les vidéos sont des outils puissants pour impliquer les participants et fournir des expériences d'apprentissage visuelles et auditives. Dans le contexte des soins aux personnes âgées, les vidéos peuvent transmettre efficacement les éléments suivants : l'importance du bien-être dans ses différentes dimensions - physique, émotionnelle, psychologique et sociale. Grâce à des discussions guidées, les soignants réfléchissent à ces aspects et à leur importance dans leur rôle de soignant.

Buts et objectifs de l'activité :

- Introduire le concept de bien-être dans les soins aux personnes âgées.
- Animer une discussion réflexive sur les messages clés de la vidéo.
- Aider les soignants à comprendre les aspects multidimensionnels du bien-être.
- Encourager le partage et l'apprentissage à partir des perspectives des pairs.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à l'internet, projecteur - pour lire la vidéo
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 15 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Passez une vidéo sur le bien-être des personnes âgées, en soulignant l'importance des dimensions physiques, émotionnelles, psychologiques et sociales.

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>

Conseils : Cette vidéo est en anglais. Vous pouvez activer les sous-titres dans la langue locale ou trouver une vidéo similaire enregistrée dans la langue locale.

Étape 2 : Demandez aux participants de regarder attentivement la vidéo et de prendre des

notes sur les points clés. Étape 3 : Après le visionnage de la vidéo, demandez aux participants

de se réunir en petits groupes.

Étape 4 : Animer une discussion de groupe en posant aux participants des questions telles que "Quels sont les principaux enseignements de la vidéo ?" et "Comment le bien-être influence-t-il les soins aux personnes âgées ?".

Étape 5 : Résumez les points clés de la discussion sur un tableau blanc pour que tout le monde puisse les voir.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que des sous-titres soient disponibles pour les participants qui pourraient avoir des difficultés à comprendre la langue ou à entendre clairement la vidéo.
- Interrompez la vidéo à des moments clés si vous estimez que le groupe a besoin d'éclaircissements ou d'un temps de réflexion sur des points spécifiques.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

<https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A2

Activité 2

ACTIVITÉ DE GROUPE : EXPÉRIENCES PERSONNELLES

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 2

Titre de l'activité : ACTIVITÉ DE GROUPE : EXPÉRIENCES PERSONNELLES

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Le partage d'expériences personnelles encourage l'apprentissage par la réflexion et aide les soignants à reconnaître l'importance du bien-être dans leur rôle professionnel et personnel. En discutant des défis et des stratégies communes, les participants peuvent développer une compréhension plus profonde de la façon de favoriser le bien-être des personnes âgées.

Buts et objectifs de l'activité :

- Partager des expériences personnelles liées à la promotion du bien-être.
- Identifier les facteurs communs qui influencent le bien-être des personnes âgées.
- Favoriser l'apprentissage collectif par le partage des connaissances.
- Développer des stratégies de collaboration pour améliorer le bien-être dans les soins.

Matériel nécessaire :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 30 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Demandez aux participants de réfléchir à leurs expériences personnelles ou à leurs observations sur le bien-être des personnes âgées. Vous pouvez dire :

"Pensez à un moment où vous avez contribué au bien-être d'une personne âgée dont vous vous occupez. Il peut s'agir d'aspects physiques, émotionnels ou sociaux. Réfléchissez aux actions ou aux stratégies que vous avez utilisées et à leur impact sur le bien-être général de la personne."

"Si vous n'avez pas eu d'expérience directe, pensez à des situations que vous avez observées ou dont vous avez entendu parler dans des établissements de soins pour personnes âgées. Comment les personnes âgées ont-elles été aidées dans ces cas-là ?"

Étape 2 : En petits groupes (3-4 personnes), les participants partagent leurs expériences.

Étape 3 : Chaque groupe identifiera au moins trois facteurs clés qui contribuent au bien-être des personnes âgées (par exemple, la nutrition, l'interaction sociale) et des exemples concrets.

Étape 4 : Demandez à chaque groupe de présenter ses facteurs clés et ses exemples concrets à l'ensemble du groupe.

Étape 5 : Notez ces facteurs sur le tableau blanc et animez une brève discussion sur les thèmes communs.

Variations de l'activité, le cas échéant :



Conseils et recommandations :

Encourager la participation :

- Utilisez des messages de soutien et des questions ouvertes pour encourager les participants les plus silencieux à partager leurs expériences. Exemples de questions ouvertes :

"Quelles sont les approches que vous avez trouvées efficaces pour soutenir le bien-être d'une personne âgée ?

"Pouvez-vous nous raconter une occasion où vous avez remarqué un changement positif dans l'humeur ou la santé d'une personne âgée ? Selon vous, qu'est-ce qui a contribué à ce changement ?"

"Comment veillez-vous à ce que les besoins émotionnels des personnes âgées soient satisfaits dans le cadre de vos soins ?

"Dans votre expérience, quels sont les défis que vous avez rencontrés dans la promotion du bien-être et comment les avez-vous surmontés ?

Équilibrer les présentations de groupe :

- Fixez des limites de temps pour la présentation de chaque groupe (par exemple, 2 à 3 minutes) afin de vous assurer que toutes les voix sont entendues et que chaque membre du groupe contribue de manière égale.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A3

Activité 3

RÉFLEXION INDIVIDUELLE

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : RÉFLEXION INDIVIDUELLE

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : La réflexion individuelle permet aux soignants de relier la théorie à la pratique, en se concentrant sur l'importance personnelle du bien-être dans les soins aux personnes âgées. Les exercices de réflexion renforcent la conscience de soi et permettent aux soignants d'analyser de manière critique leurs propres stratégies de soins, en identifiant les domaines à améliorer ou à renforcer.

Buts et objectifs de l'activité :

- Encourager l'autoréflexion sur l'importance du bien-être.
- Identifier des stratégies personnelles pour promouvoir le bien-être.
- Améliorer la connaissance de soi dans les pratiques de soins.
- Encourager le lien personnel avec le concept de bien-être.

Matériel nécessaire :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes
- Impressions de la liste de contrôle de l'évaluation du bien-être pour tous les participants

Durée de l'activité : 15 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 :

Distribuez des feuilles de papier ou fournissez des appareils numériques aux participants pour qu'ils rédigent une courte réflexion. Avant qu'ils ne commencent à écrire, fournissez aux soignants des listes de contrôle pour évaluer le bien-être d'une personne âgée selon différentes dimensions (vous pouvez imprimer la liste de contrôle pour tous les participants) :

Bien-être physique :

- La personne âgée est-elle correctement nourrie et hydratée ?
- Sont-ils capables de se déplacer confortablement et en toute sécurité ?
- Souffrent-ils d'une douleur ou d'une gêne chronique ?

Bien-être émotionnel :

- La personne âgée exprime-t-elle des sentiments de bonheur ou de satisfaction ?
- Sont-ils capables de s'engager dans des activités qui leur procurent de la joie ou de la détente ?
- Se sentent-ils soutenus émotionnellement par les soignants ou les proches ?
-

Bien-être social :

- La personne âgée a-t-elle des interactions sociales régulières avec sa famille, ses amis ou ses pairs ?
- Participent-ils à des activités de groupe ou à des événements sociaux qu'ils apprécient ?
- Expriment-ils des sentiments de solitude ou d'isolement ?

Bien-être cognitif :

- La personne âgée est-elle stimulée mentalement par des activités telles que la lecture, les puzzles ou les conversations ?
- Sont-ils capables de se souvenir de détails importants ou de rester concentrés pendant une conversation ?
- Présente-t-elle des signes de confusion ou de perte de mémoire susceptibles d'affecter son bien-être ?



Étape 2 : Demandez aux participants de réfléchir à la question : "Pourquoi le bien-être est-il important dans les soins aux personnes âgées et comment les soignants peuvent-ils y contribuer ?"

Étape 3 : Laissez les participants écrire pendant 10 minutes, en se concentrant sur leurs idées personnelles. Étape 4 : Invitez 2 ou 3 volontaires à partager leurs réflexions avec le groupe.

Étape 5 : Résumer les idées partagées par les participants et les relier à l'activité suivante.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Proposez quelques pistes de réflexion aux participants qui ne sauraient pas par où commencer leur rédaction, par exemple : "*Quels sont les aspects du bien-être que vous considérez comme les plus importants dans votre rôle d'aidant ?*"
- Encouragez les participants à conserver leurs réflexions pour s'y référer personnellement, car elles peuvent constituer un outil utile d'auto-évaluation et de développement.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A4

Activité 4

EXAMEN DE L'INFOGRAPHIE

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 4

Titre de l'activité : EXAMEN DE L'INFOGRAPHIE

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : Les infographies offrent une représentation visuelle de concepts complexes, ce qui permet aux soignants de comprendre et de se rappeler plus facilement les informations importantes. L'examen d'une infographie sur les dimensions du bien-être aide les soignants à visualiser les aspects physiques, émotionnels, psychologiques et sociaux du bien-être et leur interconnexion dans les soins aux personnes âgées.

Buts et objectifs de l'activité :

- Visualisez les dimensions du bien-être.
- Simplifier les informations complexes en les transformant en éléments clés.
- Faire le lien entre les connaissances théoriques et les stratégies pratiques de soins.
- Renforcer la compréhension du bien-être holistique.

Matériel nécessaire :

- Infographie 1 (annexe 1.2.) - imprimée pour chaque participant ou ordinateur portable et projecteur pour projeter l'infographie numériquement sur l'écran pour l'ensemble du groupe.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 10 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Distribuer l'infographie détaillant les dimensions du bien-être (physique, émotionnel, psychologique, social).

Étape 2 : Demandez aux participants de consacrer 2 minutes à l'examen individuel de l'infographie.

Étape 3 : Encouragez-les à mettre en évidence ou à entourer les domaines les plus pertinents par rapport à leur expérience d'aidant.

Étape 4 : Animez une discussion rapide, en demandant aux participants de partager les dimensions qu'ils trouvent les plus difficiles à aborder dans leur rôle d'aidant.

Étape 5 : Utiliser leurs commentaires pour passer à la leçon suivante, où le suivi de ces dimensions sera exploré.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Si possible, proposez une version numérique et une version imprimée de l'infographie afin de tenir compte des différents styles et besoins d'apprentissage.
- Mettez l'accent sur une dimension spécifique du bien-être à la fois au cours de la discussion afin d'assurer la clarté et une compréhension plus profonde.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



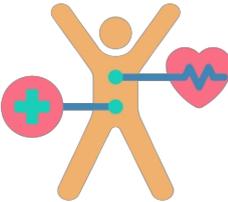
INFOGRAPHIE 1

Le bien-être est un concept large et multidimensionnel. Les principales composantes sont les suivantes :

le bien-être physique, émotionnel, social et psychologique

De nombreux facteurs contribuent au bien-être des personnes âgées (Abud et al, 2022) :

Images : Canva

Physique	Les facteurs physiques, tels que l'héritage génétique, l'activité physique et la santé, ainsi qu'une bonne alimentation et la prévention des maladies chroniques sont liés au bien-être des personnes âgées.	
Psychologique et émotionnel	L'état d'esprit des personnes âgées, leur optimisme, leur confiance en soi et leur capacité d'adaptation à de nouvelles situations peuvent apporter une contribution positive. La capacité à s'adapter aux changements, la conviction que l'on peut relever des défis et la reconnaissance de son importance et de sa valeur contribuent à leur résilience et à leur bien-être.	
Social	Les amis, les relations familiales, la participation à des groupes de soutien et les activités communautaires contribuent à la résilience et au bien-être des personnes âgées. Les facteurs environnementaux, tels que l'environnement dans lequel les personnes âgées vivent et l'accès à des infrastructures de santé, à des centres culturels, à des parcs et à d'autres zones de loisirs, contribuent également au bien-être des personnes âgées.	