



Co-funded by
the European Union

1.



Bien vieillir WP3/

A1 , Activité 2

Module C : Fondements du bien-être/suivre et soutenir les personnes âgées
dans leurs pratiques de bien-être

7.2. Plan de cours 2 : Suivi et promotion du bien-être

SEMwell, République tchèque



Vue d'ensemble du module

Cette leçon vise à doter les soignants d'outils et de stratégies pratiques pour surveiller et promouvoir le bien-être des personnes âgées. En utilisant des outils de suivi fondés sur des données probantes, tels que l'échelle d'activité physique pour les personnes âgées (PASE) et le test TUG (Timed Up and Go), les soignants apprendront à évaluer la santé physique, à suivre les progrès et à mettre en œuvre des pratiques de soins fondées sur des données. La leçon comprend des activités pratiques, des discussions de groupe et des exercices de réflexion afin de favoriser la collaboration et d'améliorer les pratiques de soins, pour finalement améliorer la qualité des soins prodigués aux personnes âgées.

Plan de cours 2 : Suivi et promotion du bien-être Objectif :

Fournir aux soignants des outils pour surveiller et promouvoir le bien-être des personnes âgées des individus.

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

Activités :

1. Examen de l'outil infographique (15 minutes)
2. Activité en binôme : Pratique des outils de suivi (20 minutes)
3. Discussion en groupe : Défis et stratégies (15 minutes)
4. Exercice de réflexion (10 minutes)

Description complète de chaque activité : voir l'annexe 7.2 : Fiches d'activités individuelles/en petits groupes



Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 (examen de l'outil infographique) :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à l'internet
- Projecteur pour afficher l'infographie ou les documents imprimés pour chaque participant
- Infographies ANNEXE 2.1. et 2.2.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants Pour

l'activité 2 (Activité en binôme : pratique des outils de suivi) :

- Impressions des instructions du test TUG (ANNEXE 2.1.)
- Chaises pour chaque paire de participants
- Chronomètre (ou téléphone portable avec application chronomètre)
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants à

l'activité 3 (Discussion de groupe : défis et stratégies) :

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

l'activité 4 (exercice de réflexion) :



- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants

Résultats de l'apprentissage :

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

- Comprendre et appliquer les outils de contrôle du bien-être tels que le test TUG.
- Développer des compétences pratiques en matière d'évaluation du bien-être des personnes âgées par le biais d'activités pratiques.
- Identifier les défis communs liés à l'utilisation des outils de surveillance et collaborer à la recherche de solutions.
- Réfléchir à l'importance des pratiques de soins fondées sur des données pour améliorer la qualité des soins aux personnes âgées.
- Acquérir de l'assurance dans l'utilisation des outils de suivi pour éclairer les décisions en matière de soins et promouvoir le bien-être des personnes âgées.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Consulté sur le site

https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf

TenderTouch Rehab (s.d.). 2-Minute Step Test for Elderly. Consulté sur

https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1G29903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Thérapie Montero. (2021). Four Square Step Test for Balance Testing (Test des quatre pas carrés pour les tests d'équilibre). Récupéré de

<https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Réseau Physio. (2021). Assessments and Exercise Prescription for Older Adults (Évaluations et prescription d'exercices pour les personnes âgées). Consulté sur le site <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 1

EXAMEN DE L'OUTIL D'INFOGRAPHIE

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité : EXAMEN DE L'OUTIL INFOGRAPHIQUE

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : Les outils de suivi tels que le PASE et le test TUG sont essentiels pour évaluer le bien-être des personnes âgées. Les infographies présentent ces outils dans un format concis et attrayant, ce qui permet aux soignants de les comprendre et de les appliquer plus facilement. L'examen visuel de ces outils aide les participants à en saisir les applications pratiques.

Buts et objectifs de l'activité :

- Présenter les outils de suivi du bien-être sous une forme visuelle.
- Simplifier les concepts de surveillance complexes pour en faciliter la compréhension.
- Fournir aux soignants les connaissances nécessaires pour appliquer ces outils de manière efficace.
- Encourager l'apprentissage actif au moyen d'aides visuelles.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à l'internet, projecteur - pour projeter l'infographie/le tableau avec plusieurs outils de suivi ou avoir des copies imprimées de l'infographie pour chaque participant (infographie en ANNEXE 2.1. et 2.2.)
- 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 : Distribuez des exemplaires imprimés d'une infographie sur les outils de surveillance du bien-être, tels que l'échelle d'activité physique pour les personnes âgées (PASE) et le test TUG (Timed Up and Go). Vous pouvez également projeter les infographies à l'écran. ANNEXE 2.1. et 2.2.

Étape 2 : Donnez aux participants 5 minutes pour examiner l'infographie individuellement.

Étape 3 : Demandez aux participants d'indiquer les outils qu'ils connaissent et ceux qu'ils ne connaissent pas.

Étape 4 : Démonstration de l'utilisation du test TUG à l'aide d'un volontaire du groupe.

Étape 5 : Animer une discussion sur la manière dont ces outils peuvent être mis en œuvre dans leur routine de soins.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Étape 1 : Distribuez les copies imprimées de l'infographie ci-dessous (Stratégies de soutien et de suivi des personnes âgées) ou projetez l'infographie à l'écran.

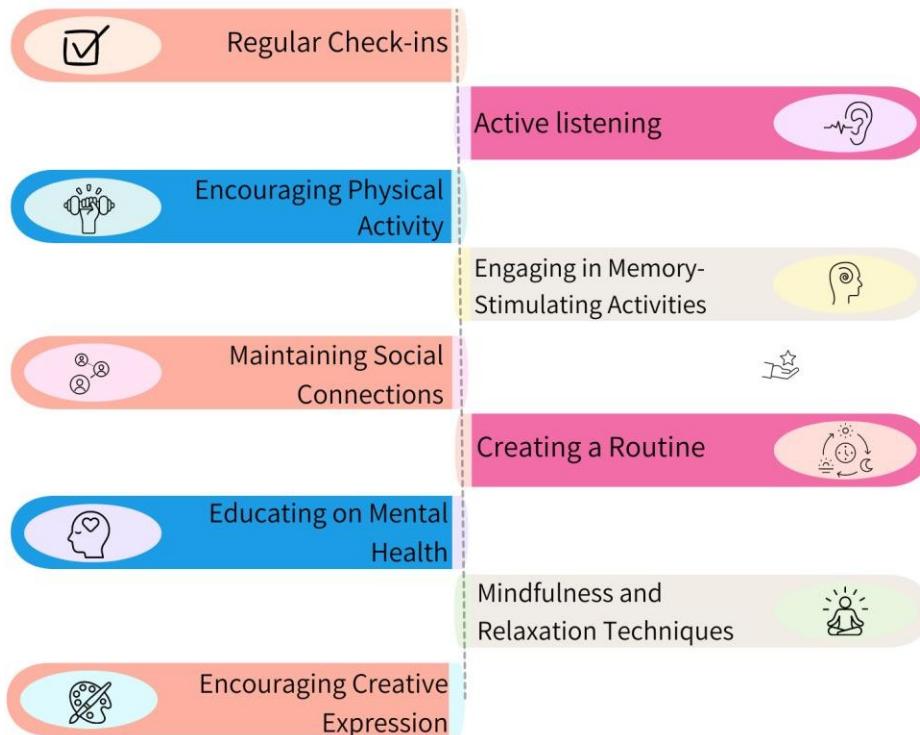
Étape 2 : Donnez aux participants 5 minutes pour examiner l'infographie individuellement.

Étape 3 : Demandez aux participants de rédiger individuellement des suggestions qu'ils pensent pouvoir mettre en œuvre dans leurs soins aux personnes âgées pour chaque stratégie - donnez-leur environ 5 minutes.

Étape 4 : Animer une discussion sur le partage des conseils pour les stratégies individuelles.



STRATEGIES FOR SUPPORTING AND MONITORING ELDERLY



Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que l'infographie soit claire et facile à lire, surtout si vous la projetez sur un écran. Pensez à imprimer des copies pour les participants souffrant de déficiences visuelles.
- Si le temps le permet, encouragez les participants à poser des questions pendant l'examen afin de dissiper tout doute concernant les outils.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Consulté sur le site https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf



TenderTouch Rehab (s.d.). 2-Minute Step Test for Elderly. Consulté sur

https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1G29903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Thérapie Montero. (2021). Four Square Step Test for Balance Testing (Test des quatre pas carrés pour les tests d'équilibre). Récupéré de

<https://www.monerotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Réseau Physio. (2021). Assessments and Exercise Prescription for Older Adults (Évaluations et prescription d'exercices pour les personnes âgées). Consulté sur le site <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



ANNEXE 2.1 : Test TUG (Timed Up and Go) par Shirley Ryan AbilityLab

TIMED UP AND GO (TUG) TEST

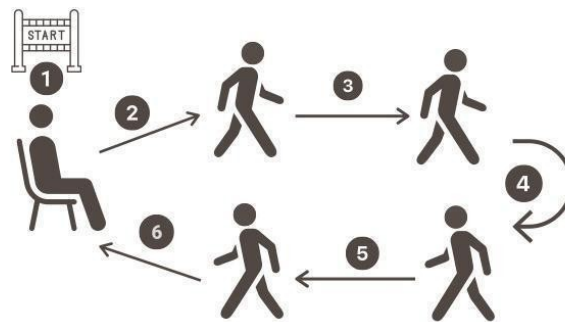
A WALKING TEST TO MEASURE
YOUR RISK OF FALLING

What's the purpose?

This test is used to assess the way you walk and balance.
Research shows that the results are related to risk of falling.

How will I be tested?

A healthcare provider will watch and time how long it takes you to stand up, walk 10 feet, and walk back. They may ask you to do a practice round first. You can use a brace, cane, walker, or any device you use to walk.



1. Start by sitting in the chair.
2. Stand up and walk forward. Timer starts now!
3. Walk forward 10 feet.
4. Turn around when you reach the 10 foot mark.
5. Walk 10 feet back to chair.
6. Sit down in the same chair. Timer stops now!

What does my walking time mean?

In general, research shows that faster walking times on this test are related to lower risk of falling. However, your healthcare provider is also watching the way that you walk and balance.

Less than 20 seconds:
Lower risk of falling



More than 20 seconds:
Higher risk of falling

**Have a conversation with your healthcare provider about
what the results mean for you as an individual.**

To see a full summary of this test and more, visit sralab.org/rehabilitation-measures
Questions? Contact us at rehabmeasures@sralab.org or 312-238-2802

Shirley Ryan
Abilitylab.
Center for Rehabilitation
Outcomes Research

The contents of this infographic were developed under a grant from the National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR grant number 90DPKT0007). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this infographic do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, or HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A2

Activité 2

ACTIVITÉ EN BINÔME : S'ENTRAÎNER À UTILISER LES OUTILS DE
SUIVI

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 2

Titre de l'activité : ACTIVITÉ EN BINÔME : PRATIQUE DES OUTILS DE SUIVI

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : Les exercices pratiques permettent aux soignants d'appliquer les outils de surveillance dans des scénarios de soins réels. La pratique d'outils tels que le test TUG aide les participants à prendre confiance dans l'utilisation de ces méthodes pour évaluer le bien-être physique et créer des plans de soins basés sur des données.

Buts et objectifs de l'activité :

- Développer des compétences pratiques dans l'utilisation des outils de contrôle du bien-être.
- Appliquer les connaissances théoriques dans un cadre pratique.
- Acquérir de l'assurance dans l'évaluation du bien-être des personnes âgées.
- Utiliser les résultats du suivi pour informer les pratiques de soins.

Matériel nécessaire :

- Infographie avec les instructions pour effectuer le test TUG (ANNEXE 2.1.) - imprimés pour chaque participant ou projection de l'infographie sur l'écran pour l'ensemble du groupe.
- Chaise pour chaque paire de participants
- Chronomètre pour chaque paire de participants (des applications pour téléphones portables peuvent être utilisées)
- 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 : 20 min

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Mettez les participants par deux et remettez-leur des copies des instructions pour le test TUG.

Étape 2 : Un participant joue le rôle de l'aidant, tandis que l'autre joue le rôle d'une personne âgée.

Étape 3 : Le soignant effectue le test TUG sur son partenaire, en notant les résultats. Étape 4 :

Après 5 à 8 minutes, demandez aux participants de changer de rôle et de répéter l'exercice.

Étape 5 : Une fois l'activité terminée, réunissez les participants pour un bref compte rendu de leurs expériences.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Vous pouvez sélectionner un autre outil de suivi figurant dans le tableau infographique ANNEXE 2.2. et vous entraîner à le mettre en œuvre.

Conseils et recommandations :

- Assurez-vous que chaque paire dispose de suffisamment d'espace pour effectuer confortablement le test TUG et d'autres exercices similaires.
- Fournir un retour d'information en temps réel aux participants pendant qu'ils effectuent le test afin de s'assurer que la technique et la compréhension sont correctes.

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



Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Extrait de https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf



Co-funded by
the European Union

ANNEXE 2.2. EXEMPLES DE DIVERS OUTILS DE SUIVI DU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE DES PERSONNES ÂGÉES



Nom du test/de l'outil	Brève description	Exemples de questions / Instructions / Images
Échelle d'activité physique pour les personnes âgées (PASE)	Le PASE consiste en une série d'auto-évaluations portant sur des questions professionnelles, domestiques et de loisirs, sur une période d'une semaine. Il peut être administré par téléphone, par courrier ou en personne.	● Au cours des 7 derniers jours, combien de fois avez-vous participé à des activités en position assise telles que lire, regarder la télévision ou bricoler ? ● En moyenne, combien d'heures par jour avez-vous passé à marcher ? ● Au cours des 7 derniers jours, combien de fois avez-vous pratiqué un sport léger ou des activités récréatives telles que le bowling, le golf avec une voiturette, le shuffleboard, la pêche à partir d'un bateau ou d'une jetée ou d'autres activités similaires ?
4-Essai de puissance de montée en escalier	Le client monte 4 marches le plus rapidement possible (en utilisant une rampe si nécessaire). Le test de puissance de montée des 4 marches est utile pour évaluer la puissance musculaire et quantifier les progrès réalisés dans des tâches fonctionnelles telles que la négociation des escaliers.	
Test par étapes de 2 minutes	Le test du pas de 2 minutes évalue la capacité aérobique en mesurant le nombre de fois que le client soulève son genou droit jusqu'à une marque collée au mur.	Instructions : ● Marquez sur le mur un point situé à mi-chemin entre la rotule et la crête iliaque du patient. ● Enregistrez la FC, la PA et la RR* avant et après le test. ● Demandez au patient d'essayer de lever un genou jusqu'à ce point. ● Le nombre de fois où le



		Le genou atteint ce point. ● Répéter avec l'autre jambe.
Test de l'équilibre en quatre étapes carrées	Le test des quatre carrés permet d'évaluer la capacité à marcher dans plusieurs directions en demandant au client d'enjamber des objets vers l'avant, sur les côtés et vers l'arrière. Instructions complètes ICI. (Thérapie Montero)	
Moniteurs d'activité au poignet et trackers de fitness	Technologie portable. Favorise les liens sociaux. (partage des réalisations avec les amis et la famille). Les appareils peuvent alerter les soignants ou les professionnels de la santé en temps réel, ce qui permet aux personnes âgées de recevoir des soins rapides en cas de besoin.	



*Explication des abréviations pour le test de 2 minutes :

FC : fréquence cardiaque : Il s'agit du nombre de battements de cœur par minute. C'est un indicateur clé de la santé cardiovasculaire et du fonctionnement du cœur pendant et après l'activité physique.

PA : Pression artérielle : elle mesure la force exercée par le sang sur les parois des artères. Elle est exprimée en deux chiffres : la pression systolique (lorsque le cœur bat) et la pression diastolique (lorsque le cœur se repose entre deux battements). Elle est importante pour évaluer le risque cardiovasculaire et l'influence de l'activité physique sur la circulation.

RR : fréquence respiratoire : Il s'agit du nombre de respirations par minute. Le contrôle de la fréquence respiratoire permet d'évaluer le fonctionnement des poumons et de déterminer si la personne âgée souffre d'une détresse respiratoire pendant ou après le test.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A3

Activité 3

DISCUSSION DE GROUPE : DÉFIS ET STRATÉGIES

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : DISCUSSION DE GROUPE : DÉFIS ET STRATÉGIES

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

Les discussions de groupe sont un outil précieux pour la résolution collaborative de problèmes, en particulier lorsque les participants sont confrontés à des défis similaires. En partageant leurs expériences, les soignants peuvent bénéficier des points de vue des autres et développer ensemble des solutions pratiques. Par exemple, lorsque

Pour surveiller le bien-être des personnes âgées, les soignants peuvent rencontrer des difficultés telles que le manque de temps pour effectuer des évaluations approfondies ou l'incertitude quant à l'interprétation de certains indicateurs (par exemple, les fluctuations de l'humeur ou de l'état de santé physique). Les discussions sur la résolution des problèmes permettent aux participants d'explorer des stratégies qu'ils n'auraient peut-être pas envisagées et d'adopter de nouvelles pratiques proposées par leurs pairs.

Exemple de résolution de problème :

Imaginez qu'un soignant mentionne qu'il a du mal à suivre régulièrement le bien-être émotionnel d'une personne âgée parce que celle-ci semble souvent renfermée ou peu communicative. Le groupe pourrait réfléchir à différentes approches, comme par exemple :

- Incorporer des activités non verbales plus attrayantes, comme la musique ou l'art, pour encourager l'expression.
- Planifier des visites régulières à des moments précis où la personne âgée se sent plus à l'aise pour s'ouvrir.
- L'utilisation de tableaux d'humeur simples ou d'outils basés sur des images pour aider la personne à exprimer ses sentiments sans utiliser de mots.



Buts et objectifs de l'activité :

- Identifier les difficultés liées à l'utilisation des outils de suivi du bien-être.
- Encourager la résolution de problèmes en collaboration.
- Partager des stratégies réussies pour surmonter les difficultés.
- Améliorer les pratiques de soins grâce à l'apprentissage par les pairs.

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 : 15 min

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Rassembler les participants en cercle pour une discussion ouverte.

Étape 2 : Demandez à chaque participant de faire part d'une difficulté qu'il a rencontrée lors de l'utilisation des outils de suivi.

Étape 3 : Animer une discussion de groupe afin de réfléchir à des solutions potentielles pour surmonter ces défis.

Étape 4 : Écrire les stratégies clés sur le tableau blanc.

Étape 5 : Résumer les principales conclusions et fournir des suggestions supplémentaires si nécessaire.



Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Encouragez la communication ouverte en posant des questions incitatives si la discussion s'enlise. Par exemple, "Quel est, selon vous, l'aspect le plus difficile de l'utilisation de cet outil ?"
- Prenez des notes sur le tableau blanc pour saisir les points clés, afin de pouvoir vous y référer ultérieurement au cours de votre réflexion.

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



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir
WP3/ A4
Activité 4
EXERCICE DE RÉFLEXION

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 4

Titre de l'activité : EXERCICE DE RÉFLEXION

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : La réflexion approfondit l'apprentissage en permettant aux soignants de réfléchir de manière critique à leurs expériences avec les outils de surveillance. Cet exercice les encourage à faire le lien entre le suivi et l'amélioration de la santé, renforçant ainsi l'importance d'une prise en charge cohérente et axée sur les données.

Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir au rôle du suivi dans l'amélioration des soins.
- Relier les outils théoriques aux applications du monde réel.
- Encourager la réflexion critique sur le rôle de l'aidant.
- Favoriser l'amélioration continue des pratiques de 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 : 10 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Distribuer des feuilles de papier ou des appareils numériques pour que les participants puissent réfléchir.

Étape 2 : Demandez-leur de répondre à la question : "Comment le suivi du bien-être peut-il contribuer à améliorer la qualité des soins prodigués aux personnes âgées ?"

Étape 3 : Accordez 5 minutes de réflexion individuelle.

Étape 4 : Invitez 2 ou 3 participants à partager leurs réflexions avec le groupe.

Étape 5 : Concluez en reliant les réflexions à l'importance d'un suivi continu dans la prestation de soins.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Fournir un environnement calme et silencieux pour la réflexion, permettant aux participants de se concentrer pleinement sur l'activité.
- Encouragez les participants à partager honnêtement, en les rassurant sur le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses lorsqu'ils réfléchissent à leur expérience d'aidant.

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