



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Ageing Well

WP3/ A1 Programme de formation

## Module 3

**Fondements du bien-être/ Suivre et soutenir les personnes âgées dans leurs pratiques de bien-être**

SEMwell, République Tchèque

Auteure : Jana Kyriakou



Date : 5 septembre 2024

## Contenu

Introduction	2
Objectifs	2
1. Vue d'ensemble des fondements du bien-être des personnes âgées (à partir de WP2)	3
2. Facteurs contribuant à la réussite du rôle des soignants dans l'augmentation et le maintien de la motivation des personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être.	4
3. Stratégies et conseils sur la manière de suivre et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être émotionnel adaptées à leur âge - en relation avec des pratiques de bien-être physique (par exemple, l'exercice, la nutrition, etc.).	5
Échelle d'activité physique pour les personnes âgées (PASE)	5
Le test TUG	6
Évaluation de l'exercice par le réseau de physiologie	6
Moniteurs d'activité portables et trackers de fitness	7
Surveillance de l'état nutritionnel des personnes âgées	7
4. Stratégies et conseils sur la manière de suivre et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles adoptent des pratiques de bien-être psychologique adaptées à leur âge.	8
Outils de diagnostic pour le bien-être psychologique	8
Plus de stratégies pour les aidants professionnels et familiaux	9
5. Stratégies et conseils sur la manière de surveiller et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être social adaptées à leur âge.	10
Échelle du réseau social de Lubben	10
S'engager ensemble dans des activités significatives	11
6. Études de cas illustrant l'application réussie des techniques de suivi et de soutien des personnes âgées.	12
7. Résultats de l'apprentissage (en points)	14
Conclusion	14
8. Matériel pédagogique complémentaire :	15
Références	16
L'évaluation	17



## Introduction

Ce module présente une vue d'ensemble des fondements du bien-être des personnes âgées ainsi que des stratégies et des conseils sur la manière de suivre et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques adaptées à leur âge afin de promouvoir leur bien-être physique, émotionnel, psychologique et social.

## Objectifs

1. Comprendre les composantes clés du bien-être physique, émotionnel, psychologique et social afin d'aider les personnes âgées à s'épanouir dans les différents aspects de leur vie.
2. Développer des stratégies efficaces pour motiver les personnes âgées en fixant des objectifs significatifs, en promouvant l'engagement social et en adaptant les activités aux intérêts individuels.
3. Suivre les progrès et la participation des personnes âgées à des activités de bien-être physique et psychologique, en utilisant des outils de suivi et de diagnostic spécifiques.
4. Aider les personnes âgées à maintenir leurs liens sociaux et leur indépendance, en veillant à ce qu'elles aient accès à des activités qui favorisent l'autonomie et l'identité personnelle.



## 1. Vue d'ensemble des fondements du bien-être des personnes âgées (à partir de WP2)

Le bien-être est un état positif ressenti par les individus et les sociétés. Comme la santé, il est une composante essentielle de la vie quotidienne et il est défini par les conditions sociales, économiques et environnementales. Selon le modèle de Keyes, le bien-être individuel est défini comme la combinaison des éléments suivants :

- a) des sentiments positifs à l'égard de la vie (bien-être émotionnel) et
- b) un bon fonctionnement dans la vie (fonctionnement psychologique et social).

On distingue trois niveaux de bien-être : a. la langueur, b. le bien-être modéré et c. l'épanouissement. Les niveaux élevés de bien-être correspondent au terme communément admis d'"épanouissement" (Keyes, 2002).

Le bien-être est un concept large et multidimensionnel. Les principales composantes sont : le **bien-être physique, émotionnel, social et psychologique**.

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

<b>Physique</b>	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.
<b>Psychologique</b>	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.
<b>Social</b>	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.

## 2. Facteurs contribuant à la réussite du rôle des soignants dans l'augmentation et le maintien de la motivation des personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être.

**Motiver les personnes âgées** à s'épanouir est essentiel pour leur bien-être général et leur qualité de vie. En comprenant l'importance de la motivation, les soignants, les membres de la famille et les professionnels de la santé peuvent élaborer des stratégies efficaces pour inspirer et soutenir les personnes âgées dans leur parcours. Voici quelques stratégies pour motiver les personnes âgées, proposées par le centre de soins à domicile Renaissance de New York, aux États-Unis :

- Fixer des objectifs significatifs
- Apporter un soutien et des encouragements
- Adapter les activités aux intérêts individuels
- Promouvoir l'engagement social
- Offrir des récompenses et des incitations

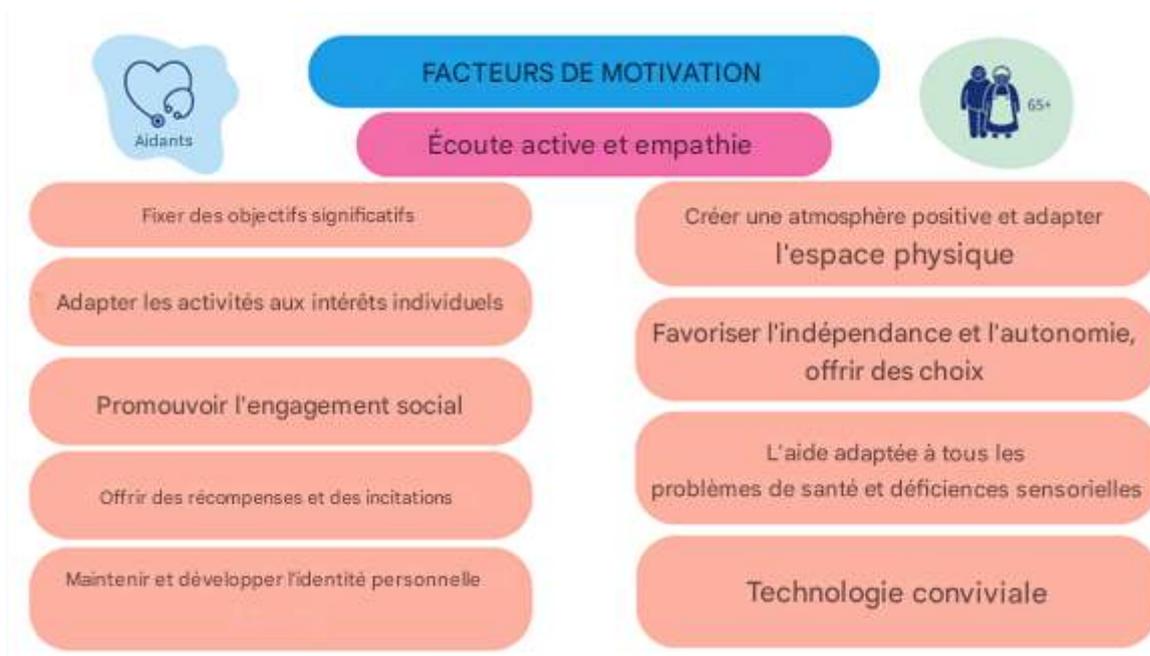
Il est également important de créer un environnement motivant :

- Créer une atmosphère positive (veiller à ce que l'environnement soit chaleureux et invitant, célébrer même les petits accomplissements et les réussites).
- Adaptation de l'environnement physique (créer un espace sûr et accessible, intégrer des plantes et de la lumière naturelle).
- Favoriser l'indépendance et l'autonomie (encourager les personnes âgées à faire des choix et à participer activement aux processus de prise de décision).
- Incorporer la technologie (une technologie conviviale peut donner accès à l'information, au divertissement et aux relations sociales).



En mettant en œuvre des stratégies de communication efficaces, en pratiquant l'écoute active et l'empathie, et en établissant des relations de confiance, vous pouvez créer un environnement stimulant qui encourage les personnes âgées à rester motivées et engagées.

Selon [le NICE](#) (Institut national britannique pour la santé et l'excellence des soins), la participation à des activités utiles, le maintien et le développement de l'identité personnelle et l'obtention d'une aide appropriée pour tout problème de santé et toute déficience sensorielle ont été identifiés comme des éléments clés de l'amélioration du bien-être mental des personnes âgées.





### 3. Stratégies et conseils sur la manière de suivre et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être émotionnel adaptées à leur âge - en relation avec des pratiques de bien-être physique (par exemple, l'exercice, la nutrition, etc.)

#### Échelle d'activité physique pour les personnes âgées (PASE)

Le PASE est un instrument qui mesure le niveau d'activité physique des personnes âgées de 65 ans et plus. Le PASE se compose d'éléments professionnels, domestiques et de loisirs auto-déclarés sur une période d'une semaine et peut être administré par téléphone, par courrier ou en personne. Le score du PASE a été calculé à partir des mouvements enregistrés par un moniteur électronique d'activité physique, des journaux d'activité et des niveaux d'activité auto-évalués dans une population générale de personnes âgées non institutionnalisées. Le PASE peut être utilisé pour mesurer l'activité physique dans les enquêtes auprès des personnes âgées et pour évaluer l'efficacité des interventions.

Voici quelques exemples de questions :

- Au cours des 7 derniers jours, combien de fois avez-vous participé à des activités assises 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 ?

Le questionnaire complet de l'APCE peut être téléchargé gratuitement à partir d'[ICI](#).

#### Le test TUG

Le Timed Up and Go test, également connu sous le nom de TUG test, est un test d'évaluation simple utilisé pour mesurer votre mobilité fonctionnelle. Le test TUG



mesure le temps qu'il vous faut pour vous lever, marcher sur une distance de 10 pieds, tourner, revenir sur vos pas et vous asseoir à nouveau. Le test TUG est fréquemment utilisé chez les personnes âgées car il est facile à administrer et peut être réalisé par la plupart des gens. De nombreux adultes en bonne santé âgés de moins de 80 ans peuvent effectuer le test TUG en 10 secondes ou moins. Les personnes qui effectuent le test en 13,5 secondes ou plus courent un plus grand risque de chute. Le test TUG peut également être utilisé de façon continue pour aider le kinésithérapeute à comprendre l'efficacité de votre traitement.

[Sur ce site](#), vous pouvez lire les instructions complètes sur la manière de réaliser le test TUG.

### Évaluation de l'exercice par le réseau de physiologie

Mariana Wingood PhD, clinicienne et chercheuse au Physio Network, en Australie, propose cinq évaluations pour la prescription d'exercices chez les personnes âgées. Ces évaluations couvrent quelques domaines clés : la puissance musculaire, la force et l'endurance, la capacité aérobie et l'équilibre.

Puissance musculaire	1) Essai de puissance de montée à 4 étages
Force musculaire et endurance	2) Test d'élévation du talon sur une jambe
Capacité aérobie (la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut utiliser en une seule fois au cours d'un exercice intense)	3) Test en étapes de 2 minutes
Équilibre	4) Brief-BESTest 5) Test des quatre carrés

La description de chaque évaluation est disponible sur le site web du Réseau Physio [ICI](#).



## Moniteurs d'activité portables et trackers de fitness

**Les moniteurs d'activité et les trackers de fitness** peuvent être utiles pour soutenir l'activité physique des personnes âgées. Pour être utiles, ces dispositifs doivent être faciles à manipuler. Par exemple, selon une étude suédoise de He et al. (2018), les utilisateurs perçoivent les wearables comme faciles à manipuler, alors que les tablettes sont perçues comme difficiles à manœuvrer.

Un tracker de fitness pour seniors est spécialement conçu avec des caractéristiques qui offrent une facilité d'utilisation, une visibilité claire et des capacités essentielles de suivi de la santé. La technologie portable destinée aux personnes âgées dépasse le cadre du bien-être physique ; elle joue également un rôle essentiel dans le renforcement des liens sociaux. De nombreux dispositifs de suivi de la condition physique permettent aux personnes âgées de partager leurs réalisations avec leurs amis et leur famille, ce qui favorise le sentiment d'appartenance à une communauté et le soutien. En outre, ces 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. Lors du choix d'un tracker de fitness pour les seniors, il convient de prendre en compte les caractéristiques suivantes :



- la sécurité
- facilité d'utilisation
- le confort
- des affichages clairs et faciles à lire
- fonction de détection de chute
- la possibilité d'avertir les soignants ou les membres de la famille en cas de problème potentiel.

## Surveillance de l'état nutritionnel des personnes âgées

Le MNA<sup>®</sup>-SF est une méthode simple et rapide pour identifier les personnes âgées qui présentent un risque de malnutrition ou qui sont déjà malnutries. Il permet d'identifier



le risque de malnutrition avant que ne surviennent de graves changements de poids ou de taux de protéines sériques. Vous pouvez lire le guide d'administration de la méthode [ICI](#).

#### 4. Stratégies et conseils sur la manière de suivre et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être psychologique adaptées à leur âge

##### Outils de diagnostic pour le bien-être psychologique

Il existe plusieurs outils de diagnostic qui peuvent aider les soignants et les professionnels de la santé à évaluer et à surveiller systématiquement le bien-être émotionnel et psychologique des personnes âgées, afin de s'assurer qu'elles reçoivent les soins et les interventions appropriés.

Un bon point de départ pourrait être l'outil d'auto-évaluation du bien-être de Keyes' que vous trouverez dans le [Positive Ageing Toolkit, module 1, page 9](#).

Pour le suivi et le diagnostic de la santé mentale des personnes âgées, les professionnels de la santé peuvent utiliser plusieurs outils. Des exemples sont présentés dans le tableau ci-dessous :

Nom de l'outil d'évaluation	Brève description	Autres ressources et téléchargements en anglais
<b>Échelle de dépression gériatrique (GDS)</b>	Un outil de dépistage spécifiquement destiné à identifier la dépression chez les personnes âgées à l'aide d'une série de	<a href="https://geriatrictoolkit.misouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF">https://geriatrictoolkit.misouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF</a>



	questions sur leurs sentiments au cours de la semaine écoulée.	
<b>Échelle de Cornell pour la dépression dans la démence (CSDD)</b>	Évalue la dépression chez les personnes âgées atteintes de démence, en combinant des observations et des entretiens avec les soignants.	<a href="https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/cornell_scale_depression.pdf">https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/cornell_scale_depression.pdf</a>
<b>Échelle de la qualité de vie dans la maladie d'Alzheimer (QoL-AD)</b>	Évalue la qualité de vie des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, y compris les aspects émotionnels et psychologiques.	<a href="https://www.cogsclub.org.uk/professionals/files/QOL-AD.pdf">https://www.cogsclub.org.uk/professionals/files/QOL-AD.pdf</a>
<b>Mini examen de l'état mental (MMSE)</b>	Il s'agit principalement d'un outil d'évaluation cognitive, qui évalue la mémoire, l'attention, le langage et les compétences visuospatiales.	<a href="https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/MMSE.pdf">https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/MMSE.pdf</a>
<b>Évaluation cognitive de Montréal (MoCA)</b>	Outil de dépistage cognitif plus complet que le MMSE, couvrant divers domaines cognitifs.	<a href="https://mocacognition.com/">https://mocacognition.com/</a>



## Plus de stratégies pour les aidants professionnels et familiaux

Voici quelques stratégies supplémentaires qui peuvent être utilisées par les membres de la famille et les soignants professionnels pour soutenir et surveiller efficacement les personnes âgées, comme le suggèrent les soignants professionnels de [Home Instead, UK](https://www.homeinstead.co.uk) :

**Contrôles réguliers** : Créez un calendrier de communication cohérent afin d'offrir un soutien émotionnel et de suivre l'évolution de leur bien-être mental.

**Écoute active** : Accordez-leur toute votre attention et faites preuve d'une attention et d'un soin sincères au cours des conversations, en leur montrant clairement que leurs sentiments et leurs expériences sont appréciés et importants.

**Encourager l'activité physique** : La pratique d'exercices légers tels que la marche ou les étirements peut avoir un impact positif sur l'humeur et le bien-être général d'une personne.

**S'adonner à des activités stimulant la mémoire** : Des activités telles que les puzzles, les jeux de mémoire ou la réflexion sur de vieilles photos peuvent avoir des effets positifs.

**Maintenir les liens sociaux** : Encouragez les visites ou les appels avec les amis et la famille pour les aider à rester socialement engagés.

**Créer une routine** : Une routine quotidienne cohérente peut offrir un sentiment de confort et de stabilité.

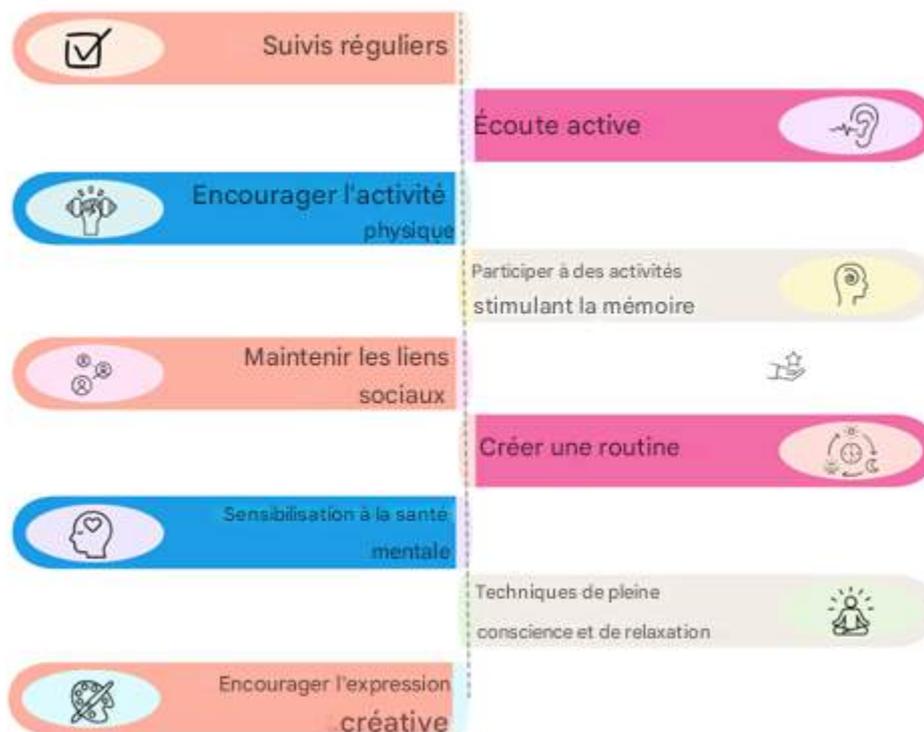
**Informé sur la santé mentale** : Offrir des connaissances sur la santé mentale permet de clarifier et de déstigmatiser le sujet.

**Techniques de pleine conscience et de relaxation** : De simples techniques de méditation ou de respiration peuvent aider une personne à gérer son stress et son anxiété.

**Encourager l'expression créative** : La pratique d'activités telles que la peinture, la musique ou l'écriture peut offrir un espace d'apaisement et de guérison où les émotions peuvent s'exprimer.



## STRATÉGIES DE SOUTIEN ET DE SUIVI DES PERSONNES ÂGÉES



### 5. Stratégies et conseils sur la manière de surveiller et de soutenir les personnes âgées lorsqu'elles s'engagent dans des pratiques de bien-être social adaptées à leur âge.

#### Échelle du réseau social de Lubben

**L'échelle du réseau social de Lubben (LSNS)** mesure l'engagement et le soutien social, qui sont essentiels au bien-être psychologique.

Les études ont montré que les échelles abrégées telles que la LSNS-6 devraient être prises en compte dans les protocoles de pratique des praticiens en gérontologie. Le dépistage des personnes âgées à l'aide de la LSNS-6 fournit des informations



quantitatives sur leurs liens familiaux et amicaux et permet d'identifier les personnes présentant un risque accru d'isolement social qui pourraient bénéficier d'une évaluation approfondie et d'interventions ciblées.

Des variantes de l'outil LSNS peuvent être téléchargées à l'école de travail social du Boston College ici :

<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>

### S'engager ensemble dans des activités significatives

Le bien-être social et général des personnes âgées peut être favorisé en les incitant à participer à des activités qu'elles trouvent significatives - celles qui donnent un sens à leur vie quotidienne. Il peut s'agir de passe-temps, d'activités bénévoles ou de temps passé avec la famille et les amis. En tant qu'aidants (professionnels ou familiaux), participez à des activités ensemble ou aidez-les à trouver des ressources. Voici quelques suggestions d'activités :

- Jouez aux cartes ou à d'autres jeux en personne ou en ligne.
- Voyager avec un groupe de personnes âgées, par exemple un groupe de retraités.
- Chat vidéo ou appel d'amis et de membres de la famille.
- Essayez différents restaurants avec vos proches.
- Écoutez et partagez votre musique préférée avec votre famille.
- Rejoignez un groupe qui s'intéresse à un hobby, comme le tricot, la randonnée, l'observation des oiseaux, la peinture ou la sculpture sur bois.
- Reprenez contact avec de vieux amis par l'intermédiaire de l'association des anciens élèves de votre lycée ou de votre université.

Aider les personnes âgées à apprendre quelque chose de nouveau :

- Trouvez des cours pour retraités - cours de cuisine, d'art, de danse, de langue ou d'informatique, rejoignez un club de lecture ou de cinéma.
- Essayez le yoga, le tai-chi ou une autre activité physique.
- Apprendre (ou réapprendre) à jouer d'un instrument de musique.

Aidez-les à adopter des habitudes saines pour lutter contre le stress :



Cofinancé par  
l'Union européenne

- Lisez un bon livre, un magazine ou un journal.
- Pratiquez la gratitude et la pleine conscience.
- Faites du tai-chi ou du yoga.
- Cuisinez ensemble votre repas sain préféré.
- Appréciez les petites choses, comme une tasse de café ou le lever du soleil.

Source : Institut national américain du vieillissement



Image : Canva



## 6. Études de cas illustrant l'application réussie des techniques de suivi et de soutien des personnes âgées

### Campagne DoSomething pour lutter contre l'isolement des personnes âgées (États-Unis) :



DoSomething est le principal centre d'activisme et de service centré sur les jeunes. Il éduque et équipe les jeunes pour qu'ils créent l'avenir qu'ils souhaitent - un avenir fondé sur l'équité et la justice, le climat et la durabilité, ainsi que la sécurité et le bien-être. Avec des membres dans tous les codes régionaux des États-Unis et dans 189 pays, leur communauté diversifiée et intersectionnelle

de jeunes gens entreprend une action collective pour conduire un changement durable. Dans le cadre de l'une de leurs campagnes, leurs membres ont tendu la main à leurs proches plus âgés pour lutter contre l'isolement - et ils ont recueilli près de 25 000 histoires, souvenirs et paroles de sagesse de personnes âgées.

<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

### Histoire d'une réussite : 82 ans améliore sa force, son équilibre et son endurance (Canada)

Lorsqu'Elizabeth a commencé à travailler avec Angie, une entraîneuse personnelle de Vintage Fitness, elle avait des objectifs précis en tête :

Améliorer la force des mains, l'équilibre, la force générale, l'endurance, la capacité à marcher pendant de très longues périodes, notamment en voyage, une meilleure posture, un meilleur sommeil, un bien-être accru et un sentiment d'appartenance à la communauté.



Voici les réflexions et les commentaires de sa formatrice, Angie :



"Elizabeth dort très bien. Elle a beaucoup d'énergie. Ses douleurs aux mains ont complètement disparu. Elle a acquis un équilibre et une posture fantastiques. Son endurance continue de s'améliorer. Angie travaille avec Elizabeth deux fois par semaine dans une salle de sport avec des circuits amusants qui incluent la force, l'équilibre, l'agilité et l'entraînement cardio-respiratoire, ainsi que la flexibilité et la mobilité.

Elizabeth voyage actuellement en Asie et se réjouit de tout ce qu'elle a accompli jusqu'à présent !

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>

### **Le jeu est essentiel - Bewegen is leven (Pays-Bas)**

Joel Kruisselbrink est un éducateur du mouvement néerlandais qui s'est donné une mission : Faire bouger les jeunes et les moins jeunes de manière ludique ! Il travaille principalement avec des résidents de maisons de retraite. Voici son histoire, tirée de son site web : "Au cours de mon travail d'éducateur en mouvement, j'ai vu les mêmes



résidents actifs chaque semaine. Mais lorsque je les ramenaient au service, je voyais les résidents inactifs dormir toute la journée. Il fallait que cela change, me suis-je dit : comment puis-je inciter ces résidents à commencer à bouger ? Un jour, j'ai vu mon fils jouer avec des tasses à café, qui volaient dans la pièce et sur le sol. J'ai été inspirée et j'ai créé un exercice autour de ce thème pour activer un résident inactif qui aime le café. J'ai découvert le pouvoir du jeu avec les matériaux de tous les jours. Je me penche

très précisément sur les intérêts, le travail ou le passe-temps du résident et j'imagine un exercice qui s'en inspire".

Joel donne des séances d'inspiration en Belgique et à l'étranger et organise des ateliers dans diverses organisations afin de faire connaître sa méthode de travail ludique et



d'inspirer d'autres personnes. Il utilise des tasses, des petites balles en plastique, des ballons de plage, des parapluies, des cartons et d'autres objets du quotidien pour activer les personnes âgées. Regardez la vidéo d'exemple : **Epic Ball Toss Game** ci-dessous et son site web.

<https://youtu.be/6UfqFTgL5eQ>

<https://www.bewegenisleven.nl/over/>

## 7. Résultats de l'apprentissage (en points)

- Les participants seront en mesure d'identifier et d'expliquer les aspects multidimensionnels du bien-être (physique, émotionnel, psychologique et social) et leur importance pour la santé globale des personnes âgées.
- Les participants démontreront leur capacité à appliquer des stratégies de motivation qui encouragent les personnes âgées à s'engager dans des activités de bien-être adaptées à leur âge, en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités.
- Les participants utiliseront efficacement plusieurs outils d'évaluation (tels que le PASE et le test TUG) pour contrôler le bien-être physique et psychologique des personnes âgées.
- Les participants favoriseront et soutiendront l'engagement social en encourageant les personnes âgées à participer à des activités intéressantes qui favorisent l'indépendance, l'identité personnelle et la participation à la vie de la communauté.

## Conclusion

En comprenant les aspects clés du bien-être physique, émotionnel, psychologique et social, les soignants peuvent créer un environnement stimulant qui favorise l'indépendance, l'engagement et une meilleure qualité de vie pour les personnes âgées. Un suivi constant et un soutien personnalisé permettront aux personnes âgées de s'épanouir en vieillissant. Privilégiez la communication ouverte, l'empathie et l'écoute



Cofinancé par  
l'Union européenne

active pour bien comprendre les besoins et les préférences des personnes âgées. Votre compassion et votre dévouement peuvent transformer la vie des personnes âgées, en leur permettant non seulement de bien vivre, mais aussi de s'épanouir avec dignité et joie à chaque instant.

## 8. Matériel didactique complémentaire :

### **Article sur le choix du meilleur tracker de fitness pour les seniors :**

<https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>

### **Formation des soignants : Aider une personne âgée avec des exercices d'amplitude de mouvement**

<https://youtu.be/cnfRdPdGNdc?si=0rAFwiVobpcgju58>

### **Conduite et notation du mini-examen de l'état mental :**

<https://youtu.be/b0pVs-hLaWw?si=5ci-nv75nMDcO9dC>

### **Compte Instagram de Bewegen Is Leben pour des exercices ludiques et des conseils d'engagement.**

<https://www.instagram.com/bewegen.is.leven/>

### **Plus d'exemples de réussite :**

Jeanne gère sa démence, se sent motivée et a perdu du poids

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/03/17/jeanne-is-managing-her-dementia-feeling-motivated-and-lost-weight>

Ana rend l'exercice amusant pour ses clients

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



Photos : Instagram, *Bewegen Is Leben*

## Références

1. Renaissance Home Health Care. (2021, 6 août). \*Comment motiver une personne âgée\*. <https://www.renaissancehomehc.com/post/motivate-an-elderly-person>
2. Université de Boston. (n.d.). \*BMD1\_7S protocol\*. [https://www.bu.edu/fhs/share/protocols/bmd1\\_7s\\_protocol.pdf](https://www.bu.edu/fhs/share/protocols/bmd1_7s_protocol.pdf)
3. Centre national d'information sur les biotechnologies. (2018, 8 février). \*Reducing sedentary behavior and increasing physical activity in older adults\* [Article]. \*Journal of Aging and Health\*, 30(3), 514-537. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814603/>
4. Age Well Senior Fitness. (n.d.). \*Best wearable fitness trackers for seniors : Essential guide for older adults\*. <https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>
5. Centre national d'information sur les biotechnologies. (2021, 6 octobre). \*Nutrition et état fonctionnel chez les personnes âgées\* [Article]. \*Journal of Aging Research and Lifestyle\*, 10(4), 278-290. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8535163/>
6. Mini évaluation nutritionnelle. (n.d.). \*MNA® guide English short form\*. <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>



7. Hartford Institute for Geriatric Nursing. (n.d.). \*Évaluation de la nutrition chez les personnes âgées : Try this series\*.  
<https://hign.org/consultgeri/try-this-series/assessing-nutrition-older-adults>
8. Home Instead. (2021, 15 juillet). \*Stratégies pour fournir un soutien en santé mentale aux personnes âgées\*.  
<https://www.homeinstead.co.uk/reading/blog/strategies-for-providing-mental-health-support-to-the-elderly/>
9. Les moments. (2021, 25 octobre). \*L'importance du soutien émotionnel dans les soins aux personnes âgées\*.  
<https://themoments.com/blog/importance-of-emotional-support-in-caring-for-elderly/#:~:text=You%20can%20help%20by%20suggesting,them%20to%20continue%20their%20hobbies.&text=Social%20connection%20is%20crucial%20to,vital%20piece%20of%20mental%20health>
10. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C. et Stuck, A. E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations. \*The Gerontologist, 46\*(4), 503-513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
11. Boston College. (n.d.). \*Permission to use scales - Lubben Social Network Scale (LSNS)\*.  
<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>
12. Institut national du vieillissement. (2021, 22 avril). \*Participating in activities you enjoy as you age\*.  
<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>
13. DoSomething.org. (n.d.). \*11 stories from seniors that will inspire you\*.  
<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>
14. Vintage Fitness. (2023, 23 juin). \*Success story : 82 years old improves strength, balance, and endurance\*.



Cofinancé par  
l'Union européenne

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>

15. Bewegen Is Leven. (n.d.). \*Over ons\*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>

## L'évaluation

(L'évaluation concerne également les plans de cours du module 1)