

ATELIERS DE STIMULATION POUR UNE SANTÉ COGNITIVE : UNE ÉVALUATION DE L'UTILISATION

Mission universitaire sur la
gériatrie et le vieillissement

IUGM

NOTRE DÉMARCHE D'ÉVALUATION

Cette démarche porte sur l'**appréciation** du programme des *Ateliers de stimulation pour une santé cognitive* (*Ateliers*) par les personnes qui les animent, la **pertinence** du matériel disponible en ligne, la **facilité de prise en main et d'appropriation** pour les personnes animatrices. Cette démarche d'évaluation permet d'en apprendre plus sur l'utilisation qui est faite des Ateliers et d'identifier des pistes d'amélioration.

Consultez le matériel des *Ateliers*



À PROPOS DES ATELIERS

Les *Ateliers de stimulation pour une santé cognitive* sont un programme préventif gratuit conçu pour une appropriation en toute autonomie par les personnes animatrices des milieux communautaires.

Objectif

- Outiller les personnes âgées participantes pour favoriser leur attention et leur mémoire dans leur quotidien

Publics cibles

- **Participation** : Personnes âgées dont la santé cognitive n'est pas atteinte

Format

- 8 séances thématiques
- 60 minutes par séance
- 5 à 10 personnes

Déroulement d'une séance : visionnement d'une vidéo, présentation, mises en pratique, exercices, discussions de groupe

FAITS SAILLANTS

- **Un outil très apprécié** : tous les répondants rapportent apprécier le format et le matériel et trouver le programme stimulant.
- **Une réponse à un besoin** : les *Ateliers* répondent à une demande des milieux et des personnes âgées pour travailler la mémoire et l'attention.
- **Adaptations des modalités** : les *Ateliers* sont adaptés aux besoins des milieux, et l'appropriation est aisée. Plusieurs répondants ont adapté les modalités tout en respectant le contenu.
- **Des retombées insoupçonnées** sont constatées.



DÉMARCHE D'ÉVALUATION RÉALISÉE

Cette démarche vise à documenter l'utilisation qui est faite des *Ateliers*, à valider que les ressources disponibles en ligne permettent une appropriation autonome des séances grâce à la formation d'animateurs, et à identifier de possibles améliorations.

Une méthode mixte



Sondage
16 personnes
répondantes



5 entrevues
individuelles

Les **personnes répondantes** viennent des milieux communautaires, du privé et du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS). Elles sont travailleuses communautaires, animatrices ou formatrices, neuropsychologues, psychologues ou kinésiologues.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

La démarche a permis d'en apprendre plus sur l'implantation et l'usage réel des *Ateliers*. Nous ne soupçonnions pas un tel engouement et des adaptations si variées. Plusieurs personnes nous ont dit en connaître d'autres qui les offraient aussi. Les *Ateliers* sont utilisés dans le milieu communautaire et dans le réseau de la santé et des services sociaux (ex. des programmes cliniques structurés).



*Moi aussi comme clinicienne, je trouve ça super stimulant.
Découvrir un nouvel outil comme ça, c'est formidable.*



– Neuropsychologue

Un programme préventif apprécié

Les animateurs autant que les participants apprécient les *Ateliers*.

- **Le matériel disponible approuvé** : plusieurs répondants trouvent le matériel « parfait » et ont partagé que les textes des vidéos de chaque séance reproduits mot pour mot (verbatim) dans le cahier du participant étaient très appréciés.
- **Forte rétention des participants** : la participation aux *Ateliers* se maintient d'une séance à l'autre. Les abandons étaient pour raison de santé.
- Tous les répondants rapportent que **les personnes participantes étaient engagées** durant le déroulement des séances et que leurs appréciations étaient très positives.



*Je les partageais avec passion aussi.
Et ça, probablement que ça aide.*



– Formatrice en prévention



*Les gens sont très intéressés par la
mémoire et la cognition.*



– Kinésiologue

Une appropriation facile du programme

Les *Ateliers* peuvent être offerts grâce à l'appropriation initiale du matériel qui est disponible en ligne.

- Selon les répondants les **ressources disponibles en ligne facilitent la prise en main** et la page web des *Ateliers* contient assez d'information pour animer les séances.
- Tous **les répondants se sentent assez confiants pour animer** les *Ateliers* à partir des ressources disponibles.
- Les personnes répondantes ont toutes partagé avoir visionné au moins une fois les vidéos qui s'adressent aux animateurs, avant de se lancer dans l'animation, puis s'y référer avant chaque séance au besoin.



J'ai trouvé qu'il était excellent aussi là, bien monté, bien expliqué. Non, c'était vraiment du bon matériel.



– Travailleuse de milieu

Des bénéfices pour les participants

- Un **espace de socialisation** : les échanges entre les participants occupent une place importante et sont perçus comme une valeur ajoutée des *Ateliers*. Plusieurs répondants avaient anticipé et prolongé la durée de chaque séance de 30 à 60 minutes.
- À la fin des *Ateliers*, les personnes participantes se sentaient outillées avec des **stratégies efficaces pour faciliter leur attention et leur mémoire** dans leur quotidien.
- En raison de leur participation aux *Ateliers*, elles maintiennent leur **engagement** dans d'autres activités en lien avec leur vieillissement.



C'était un rendez-vous très important dans leur semaine. [...] Je les voyais arriver avec un sourire.



– Formatrice en prévention

Un déploiement insoupçonné

Un rayonnement au-delà du Québec



Signature d'une licence d'utilisation et d'adaptation des *Ateliers* avec la Caisse nationale de soutien à l'autonomie en France pour être à la base d'un programme de prévention en santé cognitive qui est déployé sur l'ensemble du territoire français.



J'ai fait la promotion et contribué à offrir les Ateliers à des francophones qui vivent en milieu minoritaire en Colombie-Britannique. J'ai également soutenu des personnes qui voulaient compléter la formation pour devenir animatrices dans différentes régions de la province.



– Coordinatrice de programmes communautaires

Un programme adapté et modulé

Les adaptations rapportées portent sur la durée ou le niveau de difficulté des exercices, ou encore l'allègement de certaines séances mais ne sont pas des modifications du matériel et de la démarche proposée. Ces adaptations témoignent du niveau d'appropriation des *Ateliers* par les milieux. En voici quelques exemples.

Les *Ateliers* intégrés à un programme clinique



Le programme de santé cognitive s'adresse aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque et dure 6 mois. Les *Ateliers* y sont offerts par des neuropsychologues. Les séances durent 30 minutes et sont combinées à 1h30 d'entraînement physique.

Les *Ateliers* adaptés à des personnes proches aidantes



Lors d'*Ateliers* offerts spécifiquement à des personnes proches aidantes de personnes avec des troubles neurocognitifs, un temps de parole dédié à l'expérience de proche aidance a été ajouté. Cela leur a permis un espace pour prendre soin d'eux et de leur santé cognitive.

PISTES D'AMÉLIORATION CONTINUE

- La page web qui présente le matériel pourrait être enrichie de ressources complémentaires pour répondre aux questions plus pointues.
- La durée de chaque séance peut être ajustée pour correspondre aux besoins du groupe.
- Cette démarche invite à faire la promotion des *Ateliers* auprès d'un public plus large (dont RSSS).



Les Ateliers de stimulation pour une santé cognitive sont probablement le programme le plus accessible pour des gens qui ne seraient pas neuropsychologue pour le donner.



Neuropsychologue

QUE RETENIR DE CETTE DÉMARCHÉ D'ÉVALUATION ?

- L'**appropriation autonome** du programme par les personnes animatrices est confirmée.
- Les *Ateliers* sont **flexibles et modulables** selon les contextes.
- Le fait que les *Ateliers* sont issus de la **recherche** leur apporte une **crédibilité** pour les répondants.
- La recherche associée à la mobilisation des connaissances a permis de développer un outil efficace et utile aux milieux.

Consultez le matériel des *Ateliers*

