



# CRIUGM-IUGM

## Prévenir le déconditionnement

**PACE** : Promouvoir l'Autonomie par l'exercice dans la communauté

**MATCH** : Maintien de l'Autonomie par des Traitements au

cours d'une Hospitalisation **PATH** : Prévenir la perte d'Autonomie par des Traitements post Hospitalisations

### DÉFINITION DU PROJET

PACE, MATCH et PATH sont des programmes d'activités physiques adaptées visant à prévenir le déconditionnement des personnes âgées à travers leur trajectoire de soins.

Coconstruite avec des équipes de soins terrain ainsi que des patient·e·s-partenaires et leurs proches aidant·e·s, cette approche couvre le continuum du vieillissement.

En prescrivant de l'activité physique adaptée au profil clinique de chaque patient, ces programmes permettent de soutenir l'autonomie fonctionnelle, de même que de réduire la récurrence, les coûts et les besoins en soins via l'amélioration de la santé physique. En outre, ces programmes n'engendrent pas de coûts supplémentaires, requièrent peu d'espace et pas de matériel.

PACE, MATCH et PATH ont la même structure et proposent, via un site Web autonome, des outils faciles d'utilisation, interactifs et imprimables.

Chaque patient·e ayant son propre compte, il est aisé pour le·la professionnel·le de la santé de vérifier la participation et d'effectuer un suivi au besoin.

### PUBLIC CIBLE

- Personnes âgées (hospitalisées et vivant hors CHSLD)
- Personnes proches aidantes
- Médecins de la 1<sup>re</sup> ligne et en UCDG/unité de soins gériatriques
- Infirmières praticiennes
- Physiothérapeutes en UCDG/unité de soins gériatriques
- Kinésiothérapeutes
- Cliniques externes en gériatrie/Centre ambulatoire
- Groupe de médecine de famille (GMF)

### ÉTAT D'AVANCEMENT

Un site Web est en développement. Il sera lancé, partout au Québec, au printemps 2024.

### ÉQUIPE ET COLLABORATIONS

- Mylène Aubertin-Leheudre, kinésiothérapeute, CRIUGM
- Marie-Jeanne Kergoat, gériatre, IUGM
- Maude Sussest, mission universitaire, IUGM

### RETOMBÉES

L'équipe de recherche a déployé les programmes MATCH et PATH à l'IUGM, à la Cité de la Santé à Laval, au CHUM, à l'hôpital Notre-Dame et à l'hôpital de Saint-Jérôme. Elle s'apprête à les déployer dans des hôpitaux régionaux (Saguenay). MATCH a aussi été testé avec succès dans trois unités COVID-19 en France. D'ailleurs, ce programme est recommandé par la Société française de gériatrie et de gérontologie, ainsi que par la Société européenne de médecine gériatrique.

Quant au programme PACE, il est déployé aux cliniques externes de l'IUGM.

### RÉALISATIONS

Pour les professionnel·le·s

- Arbre décisionnel subjectif : questions visant la santé physique et musculaire
- Arbre décisionnel objectif : tests fonctionnels validés
- Fiche de prescription
- Fiche de suivi quotidien de l'adhésion et de soutien de l'ainé·e
- Fiche de conseils à prodiguer par le·la professionnel·le
- Guide d'implantation des outils par le milieu

Pour les patient·e·s et les proches aidant·e·s

- Journal de suivi d'exercices
- Guide de soutien
- Brochure explicative de l'importance de l'activité physique
- Vidéos avec des exercices simples et sécuritaires