

North East LHIN | RLISS du Nord-Est

Stay On Your Feet Newsletter

August 2017



Age Friendly Committee Working Hard in Timmins

The City of Timmins, along with many other northern communities, is aging. With just over one-third of the population over fifty, the community is faced with the challenge of adapting to its changing demographics.

To respond to this change, the Timmins Economic Development Corporation developed a partnership with the Venture Centre. The two organizations were able to secure a grant to assess and plan an age-friendly strategy for the city.

In 2017, the Seniors Advisory Committee took on responsibility for carrying out the strategy's recommendations. Their results are encouraging and the group is off to a great start. Traffic lights across the busiest street have been extended to increase safety crossing the street, especially in the winter months.



A fall fair in collaboration with the local Stay on Your Feet Coalition will highlight a number of healthcare goods and services available to enhance older adults' quality of life in Timmins.

For more information about this work, please contact Patrick Nowak at the Porcupine Health Unit at 705-267-1181.

Safe Disposal of Medication in Sault Ste. Marie

This past spring, residents were encouraged to learn about the importance of proper medication management at a prescription drop-off event held at the Station Mall in Sault Ste. Marie.

The Sault Rising Stars performed musical pieces and a skit focused on the safe use of medications by older adults. During the event, members of the Sault Rising Stars talked to mall patrons about the importance of proper medication management to help prevent falls.

As part of the event, green medication collection bags were distributed throughout the community to individuals as well as community partners to encourage safe disposal of medication.

The event was a partnership between the Ontario Provincial Police, Sault Ste. Marie Police Services, Safe Communities Partnership, Algoma, Public Health, Batchewana Police, Anishinabek Police and Sault Rising Stars.

For more information about how to safely discard of medication, please contact Helen Kwolek at Algoma Public Health: 1-866-892-0172 extension 3125. Or call your local health unit.



Maintaining Independence in Older Adults

Falls are a problem

One in three older adults 65 years of age and over fall each year. Falls are the main reason older adults lose their independence. Most falls are predictable and preventable, and are often the result of health or lifestyle factors.

Fifty percent of falls occur in and around the older adult's home, making their environment a modifiable risk factor. Home safety and home hazard reduction is one component of a multifactorial approach to falls prevention. There is good evidence to support the modification of environmental hazards as a strategy for reducing falls. Modifications in the home have been shown to reduce falls requiring medical attention by 55% over 24 months.

The SOYF Regional Fall Prevention strategy is a partnership between the North East Local Health Integration Network (NE LHIN), the five north east public health units (NE PHU) and community partners. With their local Falls Prevention Coalitions, they work together helping older adults stay active, stay independent and stay on their feet.

Things you can do for your clients

Home safety

Provide your clients with a copy of the Home Safety Checklist, which is available through each of the 5 NE PHUs. The checklist helps to identify, modify and remove hazards in and around their home.

Tell your clients about the 9 steps to prevent falls

1. Be active
2. Walk tall
3. Improve your balance
4. Foot care and safe footwear
5. Manage your health
6. Manage your medications
7. Regularly check your eyesight and hearing
8. Eat well for life
9. Identify, remove and report hazards

Order SOYF resources and learn more

The 5 NE PHUs offer a variety of free resources you can place in your office for older adults and caregivers. Choose from an assortment of SOYF brochures, checklists, rack cards or fact sheets.

To learn more about the 9 steps to prevent falls, local falls prevention programs or to order resources, advise your clients to call their local public health unit:

- Algoma district – call Helen Kwolek, Public Health Nurse, 1-866-892-0172
- North Bay and Parry Sound districts – call Joanna Han, Community Health Promoter, 1-800-563-2808 ext. 3222
- Cochrane district – call Patrick Nowak, Public Health Nurse, 1-800-461-1818
- Sudbury & District – call Sabrina Kalvaninen, Public Health Nurse, 1-855-674-4330
- Timsikaming district – call Lorna Desmarais, Public Health Promoter, 1-866-747-4305, ext. 2239

Un comité ami des aînés travaille fort à Timmins

La ville de Timmins, tout comme nombre de collectivités du Nord, a une population vieillissante. Un peu plus du tiers de la population a plus de cinquante ans et la collectivité doit s'adapter à sa démographie changeante.

En réponse à cette évolution, la Corporation du développement économique de Timmins a noué un partenariat avec Le Centre de développement. Les deux organismes ont réussi à obtenir une subvention pour évaluer et planifier une stratégie



adaptée aux personnes âgées pour la ville.

En 2017, le comité consultatif des aînés s'est chargé de mettre en œuvre les recommandations de la stratégie. Les résultats sont encourageants et le groupe a pris un excellent départ. Ainsi, la durée des feux verts sur la rue la plus passante a été prolongée pour permettre de traverser la chaussée en sécurité, particulièrement pendant les mois d'hiver.

Une foire d'automne organisée en collaboration avec la coalition locale Avancez de pied ferme mettra en valeur divers biens et services liés aux soins de santé qui permettent d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées à Timmins.

Pour plus de renseignements sur ce travail, prière de communiquer avec Patrick Nowak au Bureau de santé Porcupine au 705 267 1181.

Élimination sécuritaire des médicaments à Sault Ste. Marie

Au printemps dernier, les résidents ont été encouragés à se sensibiliser à l'importance d'une gestion adéquate des médicaments lors d'une séance de dépôt de médicaments d'ordonnance tenue au centre commercial Station Mall, à Sault Ste. Marie.

Les Sault Rising Stars ont joué des morceaux de musique et fait un sketch portant sur l'utilisation sécuritaire des médicaments par les personnes âgées. Durant l'événement, ils ont parlé aux clients du centre commercial de l'importance de bien gérer ses médicaments pour éviter les chutes.



Dans le cadre de l'événement, on a distribué des sacs de collecte de médicaments verts dans la collectivité, notamment aux particuliers et aux partenaires communautaires, pour encourager l'élimination sécuritaire des médicaments.

L'événement était le fruit d'une collaboration entre la Police provinciale de l'Ontario, les services de police de Sault Ste. Marie, le Safe Communities Partnership, Santé

publique Algoma, Batchewana Police, Anishinabek Police et les Sault Rising Stars.

Pour de plus amples renseignements sur l'élimination sécuritaire des médicaments, veuillez communiquer avec Helen Kwolek à Santé publique Algoma : 1 866 892-0172, poste 3125. Ou appelez le bureau de santé publique local.

Préserver l'autonomie des personnes âgées

Les chutes sont un problème

Un adulte sur trois âgé de 65 ans et plus fait une chute chaque année. Les chutes sont la principale cause de la perte d'autonomie chez les personnes âgées. Or, la plupart des chutes sont prévisibles et évitables et résultent souvent de facteurs liés à la santé ou au mode de vie.

Cinquante pour cent des chutes surviennent à l'intérieur et aux alentours du domicile de la personne âgée, ce qui fait de son environnement un facteur de risque modifiable. La sécurité et la réduction des dangers au domicile sont un élément d'une approche multifactorielle en matière de prévention des chutes. De solides preuves viennent appuyer la modification des dangers environnementaux comme stratégie pour réduire les chutes. En effet, il a été prouvé que les modifications au domicile réduisent les chutes nécessitant des soins médicaux de 55 % sur 24 mois.

La stratégie régionale de prévention des chutes Avancez de pied ferme est un partenariat entre le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) du Nord Est, les cinq bureaux de santé publique du Nord Est et les partenaires communautaires. De concert avec leurs coalitions locales de prévention des chutes, tous travaillent pour aider les personnes âgées à demeurer actives et autonomes et à avancer de pied ferme.

Ce que vous pouvez faire pour vos clients

Sécurité au domicile

Donnez à vos clients une copie de la Liste de vérification de la sécurité à domicile, qui peut être obtenue auprès des cinq bureaux de santé publique du Nord Est. La liste de vérification aide à repérer, à modifier et à éliminer les sources de danger à l'intérieur et autour du domicile.

Parlez à vos clients des neuf étapes à suivre pour prévenir les chutes

1. Soyez actif
2. Marchez la tête haute
3. Améliorez votre équilibre
4. Prenez soin de vos pieds et portez des souliers sûrs
5. Gérez votre santé
6. Gérez vos médicaments
7. Vérifiez régulièrement votre vue et votre ouïe
8. Mangez bien, vivez bien
9. Repérez, enlevez et signalez les dangers

Commandez les ressources Avancez de pied ferme et apprenez-en davantage

Les cinq bureaux de santé publique du Nord Est offrent diverses ressources

gratuites que vous pouvez placer dans votre cabinet pour les personnes âgées et les personnes soignantes. Choisissez parmi un éventail de brochures, de listes de vérification, de fiches et de feuilles de renseignements.

Pour des renseignements sur les neuf étapes à suivre pour prévenir les chutes et sur les programmes locaux de prévention des chutes, ou pour commander des ressources, conseillez à vos clients d'appeler le bureau de santé publique local :

- District d'Algoma – appelez Helen Kwolek, infirmière de la santé publique, 1 866 892 0172
- Districts de North Bay et Parry Sound – appelez Joanna Han, promotrice de la santé communautaire, 1 800 563 2808, poste 3222
- District de Cochrane – appelez Patrick Nowak, infirmier de la santé publique, 1 800 461 1818
- Sudbury et district – appelez Sabrina Kalvaninen, infirmière de la santé publique, 1 855 674 4330
- District de Timiskaming – appelez Lorna Desmarais, promotrice de la santé publique, 1 866 747 4305, poste 2239