

Stay on Your Feet January Update

Avancez de pied ferme - bulletin de Janvier

SOYF – New medication management video

Please post and share within your agency and community!

Medication can help older adults improve or maintain their health. But poly pharmacy (taking five or more medications) is a growing trend among older adults and puts them at greater risk for falling. Many older adults are taking medications no longer appropriate for their condition or age. In recent discussions with older adults and providers in the north east it was suggested that older adults need to be reminded to:

- know why they are taking each medication,
- ask questions about any new medications they are prescribed,
- keep medication organized and stored safely, and most importantly,
- be reminded that their pharmacist is available to answer questions.



Please share this new 30 second video with providers, older adults and their family members.

New 2018 colouring calendar for older adults – Nipissing/Parry Sound Districts

The 2018 colouring calendar includes a year's worth of tips to keep you on your feet, independent and healthy! It includes the Staying Independent Checklist – an easy way for older adults to identify their risk of falling, important local contact information, and practical tips to prevent a fall. If you live in Nipissing or Parry Sound



districts call Fran Laframboise at 705-474-1400 for a copy. Here are couple of examples of the fun images to be coloured: Eat well for Life and Manage your Medication. This is a great activity for older adults to do with their grandchildren.

Stay active and stay on your feet

Being Active as you age helps maintain health, independence, balance and is the best way to reduce your risk of falling. The Canadian Physical Activity Guidelines recommend that adults aged 65 years and older accumulate at least 150 minutes of moderate-to vigorous-intensity aerobic physical activity per week to achieve health benefits, and improve functional abilities.

Partners in Timiskaming have joined together to develop an inventory of physical activity opportunities for older adults. Listings are mostly free of charge, and include group classes that focus on balance, strength and flexibility. Health care practitioners and caregivers can encourage the older adults they engage with to participate in one of these classes. Seniors will benefit physically and socially by getting active in their community.

A link to the fully bilingual guide is to the right.



An Exercise Guide

for Older Adults in Timiskaming



Please contact Lorna Desmarais at 1-866-747-4305 ext 2239 for more information.

Toronto Rehabilitation Institute provides “Rate my treads” Website

Slips can happen in a second, sometimes with consequences that can last a lifetime. Wearing proper footwear can reduce the risk of slipping and falling on ice in the harsh winter conditions of the north. Falls hurt and often lead to long-term disability that changes the course of the person’s life. iDAPT, at the Toronto Rehabilitation Institute, is working to inform the public about footwear so people can stay safe, whenever and wherever they go.

iDAPT is one of the most technologically advanced rehabilitation research environments in the world. Researchers test ideas in real-life settings and deliver new therapies and products. This includes an innovative solution to test winter boots for slip resistance in different winter conditions. Their aim is to prevent slips and keep people safe on the streets.

For more information, visit www.ratemytreads.com. The website tests and provides slip resistant ratings for men’s and women’s work safety and casual footwear.

Your local Public Health Unit is your link to fall prevention

For other information on how to reduce your risks of falls, see the Stay on Your Feet fact sheets and resources at www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet or call your local health unit and talk to a member of the Stay on Your Feet team. Remember, stay active, stay independent and stay on your feet!

Local Health Unit Contacts

Algoma District	Helen Kwolek	705-942-4646 Ext 3125
North Bay Parry Sound District	Joanna Han	705-746-5801 x 3222 or Toll-free at 1-800-563-2808.
Sudbury & District	Terri Lazinski Raymond Beaudry	705.674.4330 or Toll-free 1.855.674.4330 or stayonyourfeet@sdhu.com
Porcupine District	Patrick Nowak	1-705-267-1181 or toll free at 1-800-461-1818
Timiskaming District	Lorna Desmarais	1-866-747-4305, ext. 2239

APF – Nouvelle vidéo sur la gestion des médicaments

Veillez l'afficher sur votre site Web et la diffuser au sein de votre organisme et de votre communauté!

Les médicaments peuvent aider les personnes âgées à améliorer leur santé ou à rester en bonne santé. Or, la polypharmacie (prendre cinq médicaments ou plus) est une tendance croissante chez les personnes âgées et contribue à augmenter leur risque de faire une chute. De fait, de nombreuses personnes âgées prennent des médicaments qui ne sont plus adaptés à leur problème de santé ou à leur l'âge. À la suite de récentes discussions avec des personnes âgées et des fournisseurs de services dans le Nord-Est, on a conclu qu'il convenait de rappeler aux personnes âgées de :



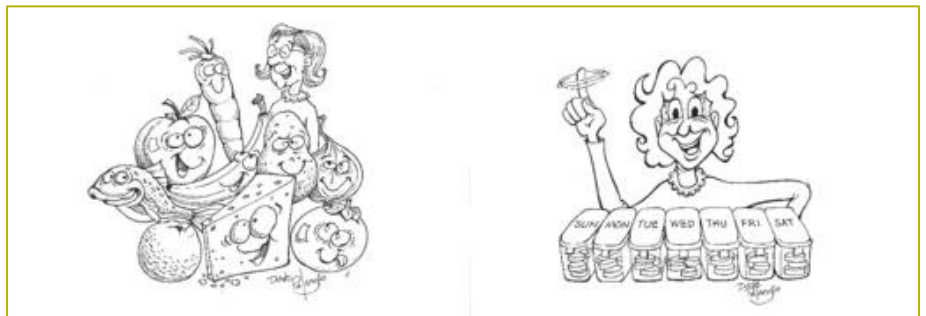
- demander pourquoi elles prennent chaque médicament;
- poser des questions au sujet de tout nouveau médicament qui leur est prescrit;
- bien organiser et ranger leurs médicaments et, plus important encore;
- s'adresser à leur pharmacien si elles ont des questions.

Veillez mettre cette nouvelle vidéo d'une durée de 30 secondes à la disposition des fournisseurs de services ainsi que des personnes âgées et des membres de leur famille.

Nouveau calendrier à colorier 2018 pour les personnes âgées – districts de Nipissing et de Parry Sound

Le calendrier à colorier 2018 vous propose chaque mois un conseil pour vous aider à avancer de pied ferme et à rester autonome et en bonne santé! Il comprend une liste de vérification intitulée « Rester autonome » (un moyen facile pour les personnes âgées de déterminer leur risque de chute), les coordonnées des personnes-ressources pertinentes locales et des

conseils pratiques pour éviter les chutes. Si vous habitez dans le district de Nipissing ou de Parry Sound, communiquez avec Fran Laframboise au 705 474-1400 pour obtenir un exemplaire du calendrier. Voici quelques exemples des images amusantes à colorier : Mangez bien, vivez bien et Gérez vos médicaments. Il s'agit là d'une excellente activité que les personnes âgées peuvent faire avec leurs petits-enfants.



Restez actif et avancez de pied ferme

En vieillissant, il est important d'être actif afin de maintenir une bonne santé et de rester autonome. L'activité physique est aussi le meilleur moyen de réduire votre risque de chute. Dans les Directives canadiennes sur l'activité physique, il est recommandé que les adultes âgés de 65 ans et plus fassent chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée pour favoriser la santé et améliorer les capacités fonctionnelles.

Des partenaires à Timiskaming ont uni leurs efforts pour élaborer un répertoire des possibilités d'activité physique offertes aux personnes âgées. Gratuites pour la plupart, les activités qui y figurent comprennent des cours de groupe axés sur l'équilibre, la force et la flexibilité. Les professionnels de la santé et les personnes soignantes peuvent encourager les personnes âgées avec lesquelles ils interagissent à participer à un de ces cours. Les personnes âgées qui prennent part à ces activités en retireront des avantages sur le plan physique et social.

Vous trouverez ci-dessous un lien au guide bilingue.



Guide d'exercice

pour les personnes âgées du Témiskaming



Veillez communiquer avec Joanna Han au 705 746-5801, poste 3222, ou au numéro sans frais 1 800 563-2808.

« Rate my treads » – un site Web fourni par le Toronto Rehabilitation Institute

Une chute peut se produire en un rien de temps, et les conséquences peuvent parfois durer toute une vie. Le port de chaussures convenables peut aider à réduire le risque de glisser et de tomber sur la glace pendant les hivers rigoureux du Nord. Les chutes causent des blessures et entraînent souvent même des incapacités de longue durée qui peuvent changer le cours de la vie d'une personne. Les laboratoires iDAPT, du Toronto Rehabilitation Institute, s'emploient à renseigner les gens sur le type de chaussures qu'ils devraient porter pour se déplacer en toute sécurité peu importe ils y vont.

Le centre iDAPT est l'un des milieux de recherche en réadaptation les plus avancés sur le plan technologique au monde. Les chercheurs y mettent des idées à l'épreuve en situation réelle et offrent de nouvelles thérapies et de nouveaux produits. Entre autres, ils ont mis au point un moyen novateur de déterminer quel type de chaussures d'hiver résiste le mieux aux surfaces glacées dans diverses conditions climatiques hivernales. Leur but consiste à prévenir les glissements et à assurer la sécurité des gens dans les rues.

Pour des renseignements supplémentaires, visitez le site Web www.ratemytreads.com. Ce site attribue des notes aux chaussures tout aller et aux chaussures de sécurité pour les hommes et les femmes selon leurs capacités antidérapantes.

Votre bureau de santé publique – votre lien à la prévention des chutes

Pour des renseignements supplémentaires sur la façon de réduire votre risque de chute, consultez les feuilles de renseignements et les ressources Avancez de pied ferme à www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet ou appelez votre bureau de santé local pour parler à un membre de l'équipe Avancez de pied ferme. N'oubliez pas, restez actif et indépendant et avancez de pied ferme!

Personnes-ressources des bureaux de santé locaux

District d'Algoma	Helen Kwolek	705 942-4646, poste 3125
District de North Bay-Parry Sound	Joanna Han	705 746-5801, poste 3222, ou 1 800 563-2808 (sans frais)
District de Sudbury	Terri Lazinski Raymond Beaudry	705 674-4330 ou 1 855 674-4330 (sans frais) stayonyourfeet@sdhu.com
District de Porcupine	Patrick Nowak	705 267-1181 ou 1 800 461-1818 (sans frais)
District de Timiskaming	Lorna Desmarais	1 866 747-4305, poste 2239

