



Stay on Your Feet March Update

Avancez de pied ferme - bulletin de mars

SOYF - New physical activity testimonial videos!

Please post and share the video within your agency and your community!

In a series of videos, older adults in the North East talk about how physical activity has positively affected their lives. [Click here](#) to view the videos.

The best way to reduce your risk of falling is to be physically active. Many falls are the result of health or lifestyle factors, so it is important to stay healthy to prevent falls and keep your independence. Choose activities that increase muscle strength in your legs and upper body, and that improve your balance, posture and stamina.

East and West Parry Sound Exercise Class Testimonial McKellar Exercise Class Testimonial by Richard Fivey

"I find that I am quite busy over the warmer months with swimming, gardening, walking etc., but as the cooler months come I tend to be less active and more house bound. We need about 30 min of exercise 5 days a week. If I don't get it, I can feel it physically and emotionally.

My wife and I go to McKellar twice a week for an exercise class. The people there are all telling humorous/ interesting things about life in general and they keep us up to date with local current affairs. We always leave with a smile on our face, not just from the social aspect, but also from the physical activities. A major physical focus is to regain the balance we had when we were younger. I have a long way to go in that area, but I can see an improvement, which gives me self-satisfaction. We also do a lot of stretching and working various joints. If we were staying home we would not be doing that. This program helps to keep us active, and to feel good about what we are achieving physically and emotionally. Everyone is welcome here regardless of their physical limitations. Having a walker or a cast has not held people back.

I also go to a session on Thursday mornings at Belvedere (Qi Gong), conducted by Dorit Bartmann. This is a more rigorous hour and a half program involving deep breathing and movement. As we age we tend not to focus on our breathing and thus do not benefit from the additional oxygen that our bodies could use. I always feel invigorated after her session. I started at Belvedere with an afternoon program that was less demanding and then progressed to the more challenging one in the morning.

The YMCA has several programs. I have gone to their walking group and always find someone I know there. Again there are some people with limited mobility. Everyone does that with which they feel comfortable. There are chairs to sit if you want a break. I enjoy the social aspect it presents along with pleasure of a good walk.

We are very fortunate in Parry Sound to have these groups for seniors and they are free. Other townships in our area have similar programs. We all benefit from the social interaction and the physical aspect.”



Carling Exercise Class with exercise leader Margaret Lloyd.

Falls and Head Injuries in Adults Aged 65 + ***An educational project for professionals in the District of Nipissing***

Head Injuries are one of the most common causes of disability and deaths in adults. We also know that falls are the most common cause of injury among older adults (65+) and are the leading cause of injury related hospitalization. The Ontario data for 2014/2015 indicates that for fall-related injuries there were over 15,000 emergency department visits, and 2,900 hospital admissions. The top three injuries were noted as: (1) Hemorrhages (2) Concussions (3) Other Intracranial Injuries.

The number of adults experiencing a fall has increased over the years and the undiagnosed “injury” of head trauma has been under recognized. There are many reasons this might be happening: the injury might be disguised by cognitive impairment such as dementia, or by medications; older adults tend to downplay the incident as they may be afraid their independence will be taken away; and traditionally, health care workers focus on the obvious injury such as fractures or laceration rather than on the possibility of head injury.

To help health professionals recognize the signs of head trauma, an educational card was developed and pilot tested in the District of Nipissing (North Bay, Mattawa and Sturgeon Falls) and also the Parry Sound area.

Physicians and injury prevention practitioners provided input on the draft of the educational card. It was distributed to all physicians in the District of Nipissing and Parry Sound in addition to Long Term Care Facilities and Retirement Homes.

For more information on this initiative contact Patricia Cliche at pat17@sympatico.ca.

APF – Nouvelles vidéos de témoignages sur l'activité physique!

Veillez les afficher dans votre site Web et les diffuser au sein de votre organisme et de votre communauté!

Dans une série de vidéos, des personnes âgées dans le Nord-Est de l'Ontario nous expliquent comment l'activité physique a contribué à améliorer leur vie. [Cliquez ici](#) pour voir les vidéos.

L'activité physique constitue le meilleur moyen de réduire votre risque de chute. De nombreuses chutes sont attribuables à des facteurs liés à la santé ou au mode de vie. Il est donc important de rester en bonne santé pour prévenir les chutes et conserver votre indépendance. Choisissez des activités qui augmentent votre endurance et la force musculaire de vos jambes et de la partie supérieure de votre corps, et qui améliorent votre équilibre et votre posture.

Témoignage sur le cours d'exercice physique donné à Parry Sound Est et à Parry Sound Ouest McKellar ***Exercice*** ***Témoignage de Richard Fivey sur le cours d'exercice physique donné à McKellar***

« Durant les mois les plus chauds, les activités comme la natation, le jardinage et la marche me gardent très occupé, mais durant les mois plus froids, je deviens moins actif et je reste plus souvent à la maison. Il nous faut environ 30 minutes d'exercice cinq jours par semaine. Sans cela, j'en ressens les effets sur le plan physique et affectif.

Mon épouse et moi allons à McKellar deux fois par semaine pour suivre un cours d'exercice physique. Les gens qu'on y voit racontent des anecdotes sur la vie en général et nous tiennent au fait des actualités locales. Nous quittons toujours le cours le sourire aux lèvres en raison des bienfaits que nous en retirons sur le plan non seulement social, mais aussi physique. L'un des principaux objectifs du cours consiste à nous aider à retrouver l'équilibre que nous avons quand nous étions plus jeunes. J'ai encore beaucoup de chemin à faire en ce sens, mais je vois une amélioration, et cela m'apporte une grande satisfaction. Nous faisons aussi beaucoup d'étirements et nous travaillons diverses articulations, ce que nous ne ferions pas si nous restions à la maison. Ce programme nous aide à rester actifs et nous donne le sentiment d'accomplir quelque chose sur le plan physique et affectif. Tous les gens y sont les bienvenus, peu importe leurs limites physiques. Le fait d'utiliser une marchette ou d'avoir un plâtre n'a pas empêché les gens de participer au cours d'exercice physique.

Je participe aussi à un cours d'exercice physique donné par Dorit Bartmann à Belvedere (Qi Gong) les jeudis matins. Il s'agit d'un programme d'exercices plus rigoureux d'une durée de 90 minutes qui met l'accent sur la respiration profonde et les mouvements. À mesure que nous vieillissons, nous avons tendance à accorder moins d'attention à notre respiration et ne bénéficions donc pas de l'apport supplémentaire en oxygène dont notre corps pourrait bénéficier. Je me sens toujours revigoré après une séance. J'ai commencé par participer à un programme moins exigeant en après-midi, pour passer ensuite à un programme plus exigeant en matinée.

Le YMCA offre plusieurs programmes. J'ai participé à un groupe de marche, où il y avait toujours quelqu'un que je connaissais. Là aussi, il y a des gens dont la mobilité est réduite, mais ils ne font que ce qui leur est possible de faire. Il y a des chaises pour ceux qui veulent faire une pause. L'aspect social de ce programme me plaît, tout comme faire une belle promenade.

Nous sommes choyés d'avoir ce genre d'activités gratuites pour les personnes âgées à Parry Sound. D'autres cantons dans notre région offrent des programmes semblables. Nous pouvons tous bénéficier des interactions sociales et de l'exercice physique que procurent ces activités. »



Le groupe du cours d'exercice physique à Carling et l'instructrice, Margaret Lloyd.

Les chutes et les traumatismes crâniens chez les adultes âgés de 65 ans ou plus

Un projet éducatif à l'intention des professionnels dans le district de Nipissing

Les traumatismes crâniens sont l'une des causes principales d'incapacité et de décès chez les adultes. Nous savons également que les chutes représentent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées (65 ans ou plus) et la cause principale des hospitalisations résultant d'une blessure. Selon les données de l'Ontario pour 2014-2015, les blessures résultant d'une chute ont entraîné plus de 15 000 visites aux services des urgences et plus de 2 900 hospitalisations. Les trois principales blessures étaient les suivantes : les hémorragies, les commotions cérébrales et les blessures intracrâniennes.

Le nombre d'adultes ayant fait une chute s'est accru au cours des années et la « blessure » non diagnostiquée résultant d'un traumatisme crânien passe souvent inaperçue. Cela peut tenir à de nombreux facteurs : la blessure peut être masquée par une déficience cognitive, comme la démence, ou par les effets d'un médicament; les personnes âgées ont tendance à minimiser l'incident par crainte de perdre leur indépendance; les travailleurs de la santé s'attardent traditionnellement aux blessures plus apparentes, telles que des fractures et des lacérations, plutôt que sur la possibilité de traumatismes crâniens.

Pour aider les professionnels de la santé à reconnaître les signes d'un traumatisme crânien, un feuillet d'information a été élaboré et mis à l'essai dans le district de Nipissing (North Bay, Mattawa et Sturgeon Falls) et dans la région de Parry Sound.

Les médecins et les praticiens oeuvrant dans le domaine de la prévention des blessures ont fourni des commentaires sur l'ébauche du feuillet d'information. Celui-ci a été distribué à tous les médecins du district de Nipissing et de Parry Sound ainsi qu'aux foyers de soins de longue durée et aux maisons de retraite.

Pour de plus amples renseignements sur ce projet, veuillez communiquer avec Patricia Cliche à l'adresse pat17@sympatico.ca.