

# Stay on Your Feet November Update

*Avancez de pied ferme - bulletin de novembre*



## WINTER WALKING

Enjoy and be safe.

Keep moving in the winter months to stay strong,  
help your balance and give you more energy.

### ***Timiskaming – Safe Winter Walking and Physical Activity Opportunities***

November is Fall Prevention Month and this year Stay on Your Feet partners are encouraging older adults to Stay Active during the Winter Months, and also providing winter safety tips.

Regular exercise helps you to sleep better, reduces chronic pain, prevents and manages chronic disease, boosts morale and confidence, and helps you to prevent falls and injuries and stay independent. Most importantly, it's fun!

The Canadian Society of Exercise Physiology (CSEP) recommends adults aged 65 and older accumulate at least 150 minutes of moderate to vigorous intensity aerobic physical activity per week, in bouts of 10 minutes or more. All older adults, including those with poor mobility, should perform physical activities to enhance balance and prevent falls.

It is important to keep moving in the winter months to stay strong, help your balance and give you more energy. The local Stay on Your Feet Coalition partners have developed a bilingual Guide to Exercise Opportunities for Older Adults in Timiskaming. This tool outlines free group exercise programs available across the district. For a copy of your bilingual guide click [HERE](#).

During November, there will be draws for ice grippers and water bottles at community flu clinics, age friendly café's and exercise programs across the district. For more information contact Lorna Desmarais @ 705-647-4305 ext. 2239 or [desmaraisl@timiskaminghu.com](mailto:desmaraisl@timiskaminghu.com)



During the month of November watch for information at these gatherings including a draw for **FREE PRIZES** such as Ice Grippers and Water Bottles!



## ***What's happening in Algoma district?***

Winter is inevitable in Sault Ste. Marie and Algoma district. We encourage everyone to stay active in the winter months and stay safe and on their feet. Drop in to the health unit to get information from the safe winter walking display during the month and the start of the flu campaign. There is also an E-newsletter insert being shared on Winter Walking throughout worksites in Algoma.

Safe winter walking includes knowing more about: body mechanics in winter, footwear for winter, pole walking, warm up exercises before going outside, dressing for winter walking, nutrition matters in the winter and alternatives to walking outside. For information on these important topics contact: Helen Kwolek, the SOYF lead at Algoma Public Health, 1-866-892-0172.

Watch for social media posts on Facebook. Be sure to share with a friend or two. Together we can keep everyone on their feet this winter. Check out <http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet>

## ***Falls Prevention Month Launched in Cochrane district during the Healthy Aging Expo!***



Stay on Your Feet, age-friendly communities, and local partners kicked off Falls Prevention Month and came together to host the Healthy Aging Expos across the Cochrane District. In communities across the area, older adults were able to drop in, get their flu vaccine, and find out about services and information from over forty different non-profit organizations. With topics ranging from tax benefits, to home care and falls prevention, older adults were able to gather information that promotes healthy aging across the lifespan.

For more information on Stay on Your Feet in your community please contact Guylaine Malette-Robichaud at 705-267-1181 ext. 2329

## ***Stay on Your Feet in Sudbury Manitoulin***

November is Fall Prevention Month, a time to raise awareness of healthy aging in the Sudbury and District area. The Stay on Your Feet Sudbury Manitoulin Falls Prevention Coalition encourages older adults to embrace a healthy lifestyle to reduce the risk of falls. Winter safety, physical activity, healthy eating and medication management will be a few topics of focus for the month.

For information on how to be more physically active – get your free copy of our local exercise class education booklet. It includes tips on how to incorporate physical activity into everyday life.

The second half of the month will focus on healthy eating. Eating well provides you with the nutrition you need to stay healthy and stay on your feet! Partnering agencies will distribute recipe cards with easy breakfast suggestions that do not require much preparation.

Encouraging older adults to manage their medications reduces the risk of a fall. Stay on Your Feet medication clean out bags with a medication tip pamphlet will be distributed by coalition members and partnering pharmacists. Education will focus on proper storage, drug interactions, and safety tips for the use and disposal of prescription, herbal and over-the-counter medication.

Stay tuned for Tweets and Facebook posts that will highlight key messages and provide helpful tips and resources to help older adults maintain their independence. These posts will highlight key websites and links to valuable information resources. For more information, please follow us @PublicHealthSD.

For more information, please contact Stay on your Feet at 705.674.4330, toll free 1.855.674.4330, email [stayonyourfeet@phsd.ca](mailto:stayonyourfeet@phsd.ca) or visit Stay on Your Feet at [phsd.ca](http://phsd.ca)!

## ***Powassan Long Term Care home launches “4P” approach***

Eastholme, a municipal long term care home in Powassan, Ontario celebrated a “4P Launch” this past August. “4P” is a fall prevention best practice program to improve the health outcomes for the 128 residents that call Eastholme home. Eastholme’s fall prevention program focuses on reducing the incidence of falls and mitigating risks of falls through a resident-focused team approach.

The “4 P” approach is a HOME-wide fall prevention strategy; responsibility is shared at all levels of interaction with the residents. The P,s are: “P”ain, “P”ositioning, “P”lacement -possessions within reach, “P”ersonal Needs –toilet. “4-P” is a proven approach used provincially. It reduces staff time required to answer multiple call bells, and respond to falls. For residents, it improves continence, pain, and reduces skin integrity issues.

Anyone working with a resident in their bedroom is expected to implement the “4 P” approach. If a resident is unable to respond verbally, attempts are made to assess and determine if assistance is required. If the intervention required to address the “P” is not within the scope of practice of the person responding, the appropriate caregiver is notified immediately of the resident’s need.

Community partners, board members, residents and their loved ones participated in the event which included informative displays, presentation of relevant video clips, a cake cutting celebration, presentation of fall and injury prevention equipment, interactive team building exercise, policy review, promotional apparel and knowledge exchange.

For more information please contact: Kathryn MacDonald, Director of Nursing and Personal Care, Eastholme, 705 -724-2005, ext 225.



## Faire de la marche en hiver

Profitez-en et soyez prudent.

Restez actif pendant l'hiver pour rester fort,  
améliorer votre équilibre et avoir plus d'énergie.

### **Timiskaming – Possibilités de marche et d'activité physique hivernales sécuritaires**

Novembre est le Mois de la prévention des chutes et, cette année, les partenaires de la stratégie Avancez de pied ferme encouragent les personnes âgées à demeurer actives pendant les mois d'hiver et leur donnent également des conseils de sécurité.

L'exercice régulier vous aide à mieux dormir, à réduire la douleur chronique, à prévenir et à gérer les maladies chroniques, à remonter votre moral et à améliorer votre confiance, à prévenir les chutes et les blessures ainsi qu'à demeurer autonome. Le plus important, c'est que c'est agréable!

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux adultes de 65 ans et plus de faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, en périodes de 10 minutes ou plus. Toutes les personnes âgées, y compris celles dont la mobilité est réduite, devraient pratiquer des activités physiques pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes.

Il est important de continuer à bouger pendant les mois d'hiver pour rester fort, favoriser votre équilibre et avoir plus d'énergie. Les partenaires locaux de la stratégie Avancez de pied ferme ont élaboré un guide bilingue (*Guide des sessions d'exercices offertes aux personnes âgées du Témiskaming*) dans lequel sont décrits les programmes d'exercices de groupe offerts gratuitement à Timiskaming. Pour obtenir un exemplaire du guide, cliquez [ICI](#).

En novembre, il y aura des tirages de crampons et de bouteilles d'eau dans les cliniques communautaires de vaccination contre la grippe, les cafés amis des aînés et les programmes d'exercices un peu partout dans le district. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Lorna Desmarais au 705 647-4305, poste 2239, ou à l'adresse [desmaraisl@timiskaminghu.com](mailto:desmaraisl@timiskaminghu.com).



Durant le mois de novembre, surveillez les renseignements fournis aux endroits désignés pour marcher à l'intérieur. Il y aura aussi un tirage de **PRIX**, comme des **crampons** et des **bouteilles d'eau**!



## ***Que propose-t-on dans le district d'Algoma?***

L'hiver est inévitable à Sault Ste. Marie et dans le district d'Algoma. Nous encourageons tout le monde à rester actif pendant les mois d'hiver, mais aussi à rester en sécurité et sur ses pieds. En novembre, passez au bureau de santé publique pour obtenir des renseignements au kiosque sur la marche sécuritaire en hiver. C'est aussi le début de la campagne de vaccination contre la grippe. Le bulletin électronique diffusé dans les lieux de travail d'Algoma renferme également une feuille publicitaire sur la marche hivernale.

Pour marcher en toute sécurité en hiver, il faut en savoir plus sur la mécanique du corps en hiver, les chaussures pour l'hiver, la marche avec bâtons de ski, les exercices d'échauffement avant de sortir, les vêtements pour la marche en hiver, les questions liées à la nutrition en hiver et les solutions de rechange à la marche en plein air. Pour obtenir de l'information sur ces sujets importants, communiquez avec Helen Kwolek, responsable d'Avancez de pied ferme à Santé publique Algoma, au 1 866 892-0172.

Surveillez les messages dans les médias sociaux (sur Facebook) et n'oubliez pas de les partager avec un ami ou deux. Ensemble, nous pouvons garder tout le monde debout cet hiver. Pour en savoir plus, visitez le [http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet?sc\\_Lang=fr-CA](http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet?sc_Lang=fr-CA).

## ***Lancement du Mois de la prévention des chutes dans le district de Cochrane pendant le Salon Vieillir en santé!***



La stratégie Avancez de pied ferme, les collectivités-amies des aînés et les partenaires locaux ont lancé le Mois de la prévention des chutes et se sont réunis pour organiser le Salon Vieillir en santé dans le district de Cochrane. Les personnes âgées des communautés de la région ont pu venir se faire vacciner contre la grippe et se renseigner sur les services offerts par plus de 40 organismes sans but lucratif différents. En abordant des sujets allant des avantages fiscaux aux soins à domicile à la prévention des chutes, les personnes âgées ont pu recueillir de l'information qui favorise un vieillissement en santé tout au long de la vie.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la stratégie Avancez de pied ferme dans votre communauté, veuillez communiquer avec Guylaine Malette-Robichaud au 705 267-1181, poste 2329.

## **Avancez de pied ferme à Sudbury et Manitoulin**

Novembre est le Mois de la prévention des chutes, une période de sensibilisation au vieillissement sain dans le district de Sudbury. La Coalition Avancez de pied ferme de prévention des chutes de Sudbury et Manitoulin encourage les personnes âgées à adopter un mode de vie sain pour réduire le risque de chutes. La sécurité en hiver, l'activité physique, l'alimentation santé et la gestion des médicaments font partie des sujets sur lesquels nous nous pencherons au cours du mois.

Pour en savoir plus sur la façon d'être plus actif, obtenez gratuitement un exemplaire de notre livret d'information sur les cours d'exercice offerts dans la région. Vous y trouverez des conseils sur la façon d'intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne.

La deuxième moitié du mois sera consacrée aux habitudes alimentaires saines. Bien manger vous fournit la nutrition dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et rester debout! Des organismes partenaires distribueront des fiches de recettes avec des suggestions faciles pour les déjeuners qui ne nécessitent pas beaucoup de préparation.

En encourageant les personnes âgées à bien gérer leurs médicaments, on réduit le risque de chute. Les membres de la Coalition et les pharmaciens partenaires distribueront des sacs de ménage des médicaments Avancez de pied ferme avec une brochure renfermant des conseils sur la gestion des médicaments. La sensibilisation portera sur l'entreposage approprié, les interactions médicamenteuses et les conseils de sécurité concernant l'utilisation et l'élimination des médicaments sur ordonnance, à base de plantes médicinales et en vente libre.

Des publications sur Facebook et Twitter mettront vous transmettront des messages clés et fourniront des conseils et des ressources utiles pour aider les personnes âgées à conserver leur autonomie. Ces publications attireront l'attention à des sites Web utiles et fourniront des liens vers de précieuses ressources d'information. Pour en savoir plus, suivez-nous (@PublicHealthSD).

Pour en savoir plus, vous pouvez communiquer avec les représentants d'Avancez de pied ferme par téléphone au 705 674-4330 (ou au numéro sans frais 1 855 674-4330) ou par courriel à l'adresse [stayonyourfeetsudbury@phsd.ca](mailto:stayonyourfeetsudbury@phsd.ca), ou consulter la section consacrée à la stratégie au [phsd.ca/fr](http://phsd.ca/fr)

## **Un foyer de soins de longue durée de Powassan lance l'approche « 4P »**

Eastholme, un foyer de soins de longue durée situé dans la municipalité de Powassan (Ontario), a procédé en août au lancement d'une approche « 4P ». Il s'agit d'un programme de pratiques exemplaires en matière de prévention des chutes qui vise à améliorer les résultats pour la santé des 128 résidents du foyer. Le programme de prévention des chutes d'Eastholme vise à réduire la fréquence des chutes et à atténuer les risques de chute grâce à une approche d'équipe axée sur les résidents.

L'approche « 4P » est une stratégie de prévention des chutes partout dans le foyer; la responsabilité est partagée à tous les niveaux d'interaction avec les résidents. Il s'agit d'une approche qui a fait ses preuves et qui est utilisée partout dans la province. En anglais, les quatre P signifient « Pain » (douleur), « Positioning » (positionnement), « Placement » (placement des choses à portée de main) et « Personal Needs » (toilette). La réduction de la fréquence des chutes permet au personnel d'intervenir plus rapidement lorsqu'une chute se produit. Quant aux résidents, cela leur permet d'améliorer leur continence, de diminuer leur douleur et d'avoir moins de problèmes d'intégrité de la peau.

On s'attend à ce que tout intervenant travaillant avec un résident dans sa chambre à coucher mette en œuvre l'approche « 4P ». Si un résident est incapable de répondre de vive voix, on tente d'évaluer et de déterminer si une aide est nécessaire. Si l'intervention requise ne fait pas partie du champ d'exercice de la personne qui répond, le fournisseur approprié est immédiatement avisé du besoin du résident.

Les partenaires communautaires, les membres du conseil d'administration, les résidents et leurs proches ont participé à l'événement, qui comprenait des montages d'information, la présentation de clips vidéo pertinents, une cérémonie de découpage du gâteau, une présentation sur les équipements de prévention des chutes et blessures, une activité interactive de renforcement des équipes, la revue des politiques, la remise d'articles de promotion et un partage des connaissances.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Kathryn MacDonald, directrice des soins infirmiers et personnels, Eastholme, au 705 724-2005, poste 225.