

# Briser l'isolement!

Présenté par:

Nicole Godin

Enseignante en soins infirmiers

Cégep de Drummondville

# Projet soins infirmiers

---



**Briser**

---



Réussir individuellement et collectivement: une approche par projet



**DATE: Lundi le 27 mai 2013**  
**HEURE: 10h30**

Soins infirmiers 180.A0  
Cégep de Drummondville. 2013

Avec la collaboration d'une élève du secondaire en chant et du CEPS de Drummondville

- Ce projet s'est déroulé sur 3 ans

---

- A débuté en 2010, à l'automne.

- S'est poursuivi jusqu'à la session Hiver 2013.

- 6 cohortes de stagiaires de 3<sup>ème</sup> année.

- 3 cohortes de stagiaires de 1<sup>ère</sup> année.

- 1 cohorte d'étudiantes à l'AEC en gérontologie à la formation continue.

- Des étudiants des programmes de musique, d'arts visuels et de danse.

- Des enseignantes de soins. La formation continue et la direction générale du Cégep

# Automne 2010 et hiver 2011.

---

## ▣ 12 stagiaires de troisième année en santé mentale.

Après une formation au CEPS de Drummondville, les étudiantes décident de créer un projet pour prévenir le suicide chez les âgés en résidences privées. C'est un sujet difficile. Après consultation avec Mme Sandrine Van Houtte (CEPS), elles décident d'appeler le projet « Briser l'isolement ».

Les stagiaires présentent une vidéo, un film et une boîte à outils. Réception enthousiaste et un article dans le journal. Présentation dans deux résidences de la ville. À la fin du projet, une résidence demande que nous fassions la présentation à d'autres résidences. Cela nous encourage à continuer à l'hiver avec d'autres finissantes en y ajoutant le groupe de débutants, 2<sup>ème</sup> session de première année.

# Le projet grandit!

---

- ❑ Les étudiantes de 1<sup>ère</sup> année en soins (n=75) ont un cours de communication thérapeutique et un stage de 10 heures en accompagnement de personnes (2 à 3 rencontres).
- ❑ Les enseignantes de 1<sup>ère</sup> année composent un document pour une entrevue structurée à 3 volets; écoute, exercices selon les capacités des âgés, et prise de signes vitaux et liste de médicaments.
- ❑ Les étudiantes de 3<sup>ème</sup> année présentent le projet aux aux étudiantes de 1<sup>ère</sup> année. Elles (finissantes) feront les rencontres avec les résidences et prendront leur disponibilité pour recevoir en entrevue les étudiantes de 1<sup>ère</sup> année. Cinq résidences seront visitées et des résidents donnent leur accord pour rencontrer les stagiaires.
- ❑ Bouleversement chez les débutantes. L'effet qu'elles ont sur les âgés est beaucoup plus important que ce qu'elles croyaient.

# Automne 2011 et hiver 2012.

---

- ❑ À l'automne 2012, retour avec les 3<sup>ème</sup> année; car il n'ya pas de cours de communication en 1<sup>ère</sup> année à l'automne.
- ❑ Les finissantes utiliseront le formulaire de l'entrevue structurée pour aller rencontrer par 3 fois des personnes âgées dans des résidences.
- ❑ Dans le compte rendu des finissantes, nous relevons que celles-ci trouvent que 3 rencontres, c'est bien peu pour un accompagnement.





# On y va pour une nouvelle présentation

---

- ❑ À l'hiver 2012, les étudiantes de 3<sup>ème</sup> année décident d'actualiser les outils de présentation. C'est la grève au Cégep, mais pas pour les soins infirmiers.
- ❑ Elles auront toutes les ressources du collège pour produire une vidéo où elles seront actrices, productrices, réalisatrices.
- ❑ Les débutantes de 1<sup>ère</sup> année (n=35) se joindront à nous pour effectuer l'accompagnement des âgés en résidences.

# Et s'y ajoute le programme de gérontologie

---

- ❑ Les finissantes présentent la vidéo en accueil aux débutantes et aux étudiantes de gérontologie dans 4 résidences.
- ❑ Les étudiantes en AEC en gérontologie utiliseront l'entrevue structurée avec des personnes âgées choisies pour un vécu de solitude.
- ❑ Les étudiantes relèvent encore que le temps passé avec les aînés est bien court.

# Direction: Mme Brigitte Bourdages

---

- ❑ Mme Bourdages est notre nouvelle directrice générale.
- ❑ Je lui présente une idée qui peut impliquer à long terme plusieurs centaines d'étudiants en accompagnement des personnes âgées en résidences et dans les quartiers environnant le cégep. Elle y voit une belle opportunité d'être un collègue ami des aînés.
- ❑ La formation continue a aussi un projet de développement des compétences en gérontologie qu'elle veut porter à la population résidente et communautaire.
- ❑ Quelle belle occasion de convergence!

# Automne 2012 et hiver 2013.

---

- ❑ À l'automne 2012, nous décidons d'aller explorer du côté d'un accompagnement des proches aidants qui ont peu de ressources liées à leur engagement face à celles et ceux auxquels ils veillent. De plus, nous voulions explorer engagement des personnes âgées qui sont en forme et qui peuvent initier des activités auprès d'aînés moins, disons, vigoureux!
- ❑ Nous avons fait de l'accompagnement à des résidents au Pavillon Marie Reine des Cœurs. Nous avons réalisé que l'animation était bien reçue et que les diplômées en gérontologie y avait une place de choix, entre autres.
- ❑ Nous avons donc utilisé un formulaire validé de l'UDM en sciences infirmières pour aller questionner les proches aidants quant à leurs perceptions des besoins des gens atteints de déficits chroniques ou évolutifs et de leurs propres besoins (n=18)
- ❑ De plus, nous avons créé un questionnaire maison pour explorer l'intérêt d'aînés en forme physique et mentale pour créer des activités pour leurs pairs moins bien nantis (usure de la vie)

# Résultats de l'ESPA

---

- ❑ La formation continue du cégep nous a appuyé dans cette démarche effectuée par les finissantes. Les constats dégagés des questionnaires ESPA (Entente de soutien aux proches aidants) sont d'abord de 3 ordres: un concerne les gens atteints de déficits, les 2 autres concernent les proches aidants.
- ❑ Pour les gens atteints de déficits, c'est le fait de les considérer comme amoindris par la maladie; pour les proches aidants, c'est le peu de ressources de répit mises à leur disposition et le fait qu'ils soient lus ou moins écoutés dans leurs besoins propres.
- ❑ Pour les aînés actifs questionnés, ils sont fort occupés (génération des baby boomers); ils ont des idées, mais il reste qu'il faudra une plus grande sensibilisation à l'effet de leur action sur les personnes âgées moins chanceuses qu'eux.

# Allons voir du côté du cégep.

---

- ❑ Une proposition d'aller solliciter des programmes pour apporter des activités dans les résidences a fait son chemin pour se réaliser à l'hiver 2013.
- ❑ Le groupe de 1<sup>ère</sup> année (n=35) continue ses accompagnements en résidences.
- ❑ Le projet des finissantes comporte deux volets; 12 finissantes iront solliciter des programmes ciblés au cégep (arts et lettres, arts visuels, danse et musique) pour demander que des étudiants de leur programme présentent leurs compétences réalisées en activités dans des résidences ciblées. Et 12 étudiantes compléteront des questionnaires dans le quartier avoisinant le cégep pour explorer leurs dispositions face à des activités qui seraient menées en accompagnement de leurs besoins et de leurs désirs de rencontre.

# Le cégep, ami des aînés

---

- 3 programmes sur 4 (arts visuels, danse et musique) ont répondu malgré les délais très à notre demande; ils ont présenté des activités de 30 minutes à une heure à des résidents qui en ont redemandé.
- Les 4 programmes rencontrés se sont montrés enthousiastes à inscrire cette forme d'activité à leur programme. Quelle excellente façon de s'approprier le ressenti des aînés et leur accueil riant des étudiants.

# Et les questionnaires...

---

- ❑ De surprenantes données ressortent des questionnaires. Si les aînés à la maison sont considérés comme autonomes, plusieurs vivent de l'isolement, de la peur face à la jeunesse. En ressortent aussi des désirs d'avoir certains services de santé à domicile qui ne sont pas compris dans le panier de services gouvernemental, mais aussi le goût d'avoir des activités de socialisation et d'accompagnement.
- ❑ Toutes les données des activités exploratoires ne sont pas colligées. Les besoins sont là, le cégep peut développer de multiples activités d'accompagnement, des soins de santé à coût très bas (pensons aux soins des pieds) ou coût zéro (pensons prise de signes vitaux, suivi de poids, nutrition et activités physiques...).
- ❑ Le cégep accueille environ 2000 étudiants par année. Nous avons le vent dans les voiles. Évidemment, tout ne sera pas accompli en un jour.



# Reconnaissance de la contribution des aînés dans la société

---

- ❑ En associant la formation régulière et la formation continue en gérontologie, nous aspirons à rendre des services incontournables à la société drummondvilloise; santé, animation, gestion d'activités communautaires, accompagnement de gens isolés.
- ❑ Un projet issu de la prévention du suicide chez les gens âgés a tourné en action pour briser l'isolement, diminuer la solitude, prévenir le syndrome de glissement, promouvoir le sens d'autocontrôle sur sa vie, créer des liens intergénérationnels et faire que nous puissions circuler autant dans une résidence que dans un établissement d'éducation supérieure en y étant accueillis comme des gens attendus, respectés, et porteurs de respect pour ces deux communautés qui ont tant à gagner à se connaître.
- ❑ Nous ne sommes qu'en 2013. Que nous réserve l'avenir?

# Et nous...

---

- Merci...
- Moi aussi, je vieillis....

[http://il.youtube.com/watch?v=j9950\\_I0bz0](http://il.youtube.com/watch?v=j9950_I0bz0)

---



# **BRISER LA CHAÎNE**

---

Solitude



Isolement



Dépression



Suicide

# Quelques outils présentés aux âgés

---

- Voici, entre autres quelques outils présentés aux aînés en résidences.

# Outils: signets

---



# ***Quoi faire lorsqu'on reconnaît qu'une personne s'isole?...***

---

- Entrer en contact avec elle
- Offrir son aide et son écoute
- Aviser le personnel du centre pour qu'on vienne en aide à cette personne.
- Éviter de faire la morale à la personne.

- 
- Encourager la personne à briser l'isolement.
  - Transmettre de l'espoir, être positif.
  - Croire au potentiel de la personne.
  - Proposer à la personne de faire une activité.
  - Diriger la personne vers des ressources.( CLSC, CEPS, Info-Santé, hôpital, etc..)



# ***Quoi faire lorsqu'on se sent seul?...***

-Rendre visite à son voisin

---

-Téléphoner à un membre de votre famille ou un(e) ami(e)

-Sourire aux personnes que vous rencontrez

-Participer aux activités du centre

-Prendre une marche

-Se divertir (lire, télévision, ...)

-Utiliser les ressources

-Manger accompagné de d'autres personnes

-etc...

**"Le plus beau cadeau de Noël  
qu'on puisse me faire,  
c'est de ne pas me laisser seul."**

**Marcel**

## **Bibliographie:**

---

-Atelier de sensibilisation <<*Prévention de la détresse psychologique et du suicide chez les aînés(es)*>>, activité offerte par: la Table régionale de concertation des aînés(es) du centre-du-Québec, conçu par Renée Quévillon, Centre prévention suicide les Deux Rives. Donné par Sandrine Vanhoute, CEPS Drummond.

- Sous la direction de Sylvie Lauzon et Evelyn Adam, *La personne âgée et ses besoins, interventions infirmières*, Édition ERPI, 1996,p.450-480

-Christine Boutin,Député des Yvelines et Présidente du Forum des Républicains sociaux, << *Pour sortir de l'isolement, Un nouveau projet de société.*>>, Septembre 2003 : <http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/034000585/0000.PDF>

--<http://www.capretaire.fr/photos/240/2108/428.jpg>

-[http://www.helptheaged.ca/francais/canada\\_fr.htm](http://www.helptheaged.ca/francais/canada_fr.htm)

-<http://www.lalettredesparents.com/ww/1085478961026126.jpg>

[http://w3.fmed.ulaval.ca/readaptation/fileadmin/doc\\_readaptation/Documents/Seminaire d integregation/2008/La solitude chez la personne agee.pdf](http://w3.fmed.ulaval.ca/readaptation/fileadmin/doc_readaptation/Documents/Seminaire_d_integration/2008/La_solitude_chez_la_personne_agee.pdf)

VOUS VOUS SENTEZ SEUL(E)  
VOUS ÊTES TRISTE  
VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN

---

IL VOUS SUFFIT D'UN PETIT GESTE  
POUR VOUS AIDER !



**Autres organismes disponibles**

LIGNE D'ÉCOUTE : **819-477-8855**

Association québécoise de défense des droits des  
personnes retraitées : **819-475-6909**

Centre d'action bénévole : **819-472-6101**

Info-santé : **811**

CLSC : **819-474-2572**

## Petits trucs pour briser l'isolement

Sourire aux personnes  
que vous rencontrez

Téléphoner à une  
personne que vous  
aimez

Rendre visite à votre  
voisin (e)

Participer aux activités

Jouer avec les autres

Prendre une marche

Lire des livres

Écouter la télévision et  
la radio

# CEPS

## C'est une ligne d'écoute

**respectueuse,  
confidentielle  
et seulement  
pour vous !**

**Un seul appel  
suffit pour**

**briser l'isolement**

**819-477-8855**

