

### UNE INVITATION À RESTER ACTIF EN HIVER

Bien que les conditions hivernales puissent parfois être un frein, il est essentiel de continuer à bouger cet hiver. **Bouger c'est la santé! En groupe c'est inégalé! Toutefois bouger seul est aussi un très bon choix santé!** Saviez-vous qu'il existe en Chaudière-Appalaches près de 200 groupes d'aînés où il est possible de faire des exercices gratuitement ou à un coût très minime, et en plus, en fonction de vos capacités? Il y a assurément un groupe près de chez vous où des activités vous procureront la motivation et le plaisir de bouger.

Le réseau VACTIVE, c'est d'abord une occasion de bouger en groupe pour les 50 ans et plus, mais également un prétexte pour aborder des questions de santé. Des bénévoles, formés et supervisés, animent des routines composées d'exercices physiques qui sollicitent la force, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité. Quoi demander de mieux : un « physique » et un « social » en forme!

**VACTIVE offre la possibilité de bouger à l'intérieur ou en plein air. Selon vos intérêts, il y a un groupe d'exercices qui vous attend :**

- Séances d'exercices VACTIVE – 60 minutes, deux niveaux d'intensité qui permettent de bouger de façon sécuritaire, adaptée et amusante au son d'une musique entraînante;
- Séances de loisir actif pour les personnes en perte d'autonomie;
- Activités de plein air, comme la marche, le vélo, la raquette.

Vous préférez bouger à l'intérieur du confort de votre foyer, voici des outils numériques :

- [ROUTINES VACTIVE 50+](#) | Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay – Lac-Saint-Jean (gouv.qc.ca);
- [MOVE50+](#) | Partage des programmes d'entraînement spécifiques pour les 50 ans et plus;
- [Le GO pour bouger](#) | Offre des programmes d'activité physique créés et adaptés pour les aînés.



**Voir à l'ANNEXE 1, une présentation de l'organisme responsable dans notre milieu soit l'Association de l'action volontaire des Appalaches (AAVA) et des informations de la part de M<sup>me</sup> Danielle Claisse, conseillère.**

Source : [www.ciassca.com/viactive](http://www.ciassca.com/viactive).

## DU NOUVEAU À LA LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES AÎNÉS...

Et oui! Un nouveau visage arrive à la coordination régionale spécialisée en matière de la lutte contre la maltraitance auprès des aînés au CISSS de Chaudière-Appalaches! Je remercie la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) de me donner une tribune pour me présenter à vous.

**Qui suis-je?** Je suis née, j'ai grandi et je vis toujours dans la région des Appalaches. Je suis travailleuse sociale de formation. J'évolue depuis plus de 13 ans dans le domaine des services sociaux. J'ai notamment travaillé en soutien à domicile, à l'hébergement et en déficience, en Beauce, puis à Thetford. Dans les trois (3) dernières années, j'occupais des fonctions au niveau de l'organisation et de l'amélioration des services médicaux en première ligne et auprès des professionnels en GMF (Groupe de médecine familiale) pour le secteur de Thetford.



*Mme Audrey Lachance*

**Pourquoi avoir choisi ce mandat?** Parfois, dans la vie, certains choix s'imposent en évidence, sans que l'on ne puisse vraiment expliquer pourquoi. Des moments où il semble que ce soit la cause qui nous a choisis, bien plus que l'inverse! Ce fut mon ressenti quand j'ai eu la possibilité d'appliquer sur le poste de la coordination régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance.

J'ai toujours apprécié travailler avec, et pour, les personnes aînées et leurs proches. Je m'implique d'ailleurs depuis plusieurs années auprès de la Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches. C'est donc avec un immense bonheur que je suis entrée en poste le 30 janvier 2023 avec le désir de faire une différence dans la vie des plus vulnérables.

**Les priorités pour les prochains mois?** Il est certain que les premiers mois seront principalement dédiés à l'appropriation de mon rôle et à la prise de contact avec les différents acteurs et partenaires de notre région afin de mieux connaître les réalités et les enjeux vécus.

Maintenant, avec les modifications apportées en avril dernier à la *Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité* (Loi 6.3), notamment par l'élargissement de la clientèle cible à toute personne en situation de vulnérabilité, des travaux d'information, mais aussi de révision des outils (politiques, trajectoires, formations) s'avèrent nécessaires.



**Pour terminer, je coordonnerai l'élaboration d'un plan d'action régional répondant aux besoins et enjeux régionaux en matière de lutte contre la maltraitance, et ce, en cohérence avec le troisième plan d'action gouvernemental - 2022-2027.**

Je suis certaine qu'ensemble, nous ferons une différence, **parce qu'ensemble, on est plus forts!**

*Source : Madame Audrey Lachance, CISSS-CA, DCSADPC SAPA*

**Note : Madame Nicole Champagne, présidente de la TCA-CA et présidente du Conseil des aînés est heureuse de faire connaître Mme Audrey Lachance et lui souhaite de fructueux accomplissements.**

## LA GAMME DES SERVICES PROFESSIONNELS EN SOUTIEN À DOMICILE

Qu'en est-il des offres de services en soins et services à domicile par le CISSS-CA? La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) a écrit un Avis sur le sujet en 2022 et tenu un Congrès le 17 novembre 2022 pour aborder les suites possibles. Voyez à l'**ANNEXE 2 une présentation de LA GAMME DES SERVICES PROFESSIONNELS EN SOUTIEN À DOMICILE par le CISSS-CA**. On y trouve la description des services de soutien à domicile et les critères d'admissibilité. Ces services ont pour but de maintenir la personne dans son milieu de vie naturel tout en la soutenant dans son désir de mener une vie autonome.

## BONIFICATION DU CRÉDIT D'IMPÔT POUR SOUTIEN AUX AÎNÉS

Le ministère des Finances du Québec a annoncé en décembre 2022 que le crédit d'impôt pour soutien aux aînés sera de nouveau bonifié afin d'améliorer l'aide financière apportée aux aînés de 70 ans et plus. À compter de l'année d'imposition **2022**, le montant maximal du crédit d'impôt par particulier admissible âgé de 70 ans ou plus (ci-après appelé *aîné admissible*) est haussé et pourra atteindre 2 000 \$. Ainsi, le montant maximal qui pourra être versé pour un aîné admissible sans conjoint est de **2 000 \$**, et le montant maximal qui pourra être versé pour un couple d'aînés admissibles est de **4 000 \$**. Le montant du crédit d'impôt sera versé à compter du **printemps 2023**, à la suite de la production de la déclaration de revenus pour l'année d'imposition 2022.

### Montant maximal du crédit d'impôt selon la situation

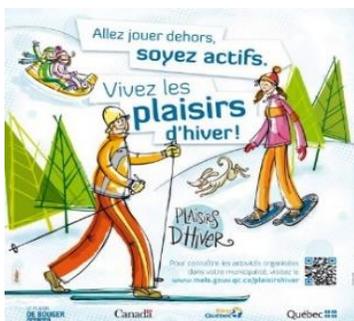
Pour l'année d'imposition 2022,

- **Un aîné admissible sans conjoint pourra bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 2 000 \$ si son revenu familial ne dépasse pas 24 195 \$** (un taux de réduction de 5 % s'applique à partir d'un revenu de 24 195 \$ jusqu'à 64 195 \$, dépassé ce montant, il n'est plus accessible);
- **Un couple d'aînés admissibles pourra bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 4 000 \$ si leur revenu familial ne dépasse pas 39 350 \$** (un taux de réduction de 5 % s'applique à partir d'un revenu familial de 39 350 \$ jusqu'à 79 350 \$, dépassé ce montant, il n'est plus accessible);
- **Un aîné admissible dont le conjoint n'est pas un aîné admissible pourra bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 2 000 \$ si leur revenu familial ne dépasse pas 39 350 \$** (un taux de réduction de 5 % s'applique à partir d'un revenu familial de 39 350 \$, jusqu'à 119 350 \$; dépassé ce montant, il n'est plus admissible).

Voir le site <https://www.revenuquebec.ca/fr/salle-de-presse/nouvelles-fiscales/details/2022-12-14/bonification-du-credit-dimpot-remboursable-pour-soutien-aux-aines/>

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Lun. 13 fév. 2023	Début du PROGRAMME COMMUNAUTAIRE EN MATIÈRE D'IMPÔT ZÉRO CONTACT de la Corporation de développement communautaire	CDC-A 418 755-0516
Dim. 12 mars 2020 9 h - 12 h THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE : Collaboration des Chevaliers de Colomb Coûts : 12 \$ (adulte), 6 \$ (6 à 12 ans), gratuit (5 ans et moins) CENTRE ÉMILIENNE-GOURDES - 95, 9e Rue Nord	CANCER ET VIE Mélicca Gagné 418 335-5355



## – 2<sup>e</sup> Activité Plein Air

### Sortie en raquettes au Club de Golf et Curling de Thetford Mines le mercredi 22 février 2023 de 13 h 15 jusqu'à 15 h 15

Si la température n'est pas au rendez-vous, l'activité sera remise au lendemain, 23 février au même horaire. Il y a possibilité d'emprunter des raquettes en les réservant d'avance auprès de la conseillère VIACTIVE. Le départ du groupe se fera à 13 h 30.

À l'arrivée à 13 h 15, vous serez invités(es) à remplir un billet d'inscription à l'intérieur du bâtiment principal, en échange d'un coupon pour un café gratuit à déguster à la fin de l'activité à 15 h 15, accompagné d'une collation santé et/ou un jus. Il y aura aussi des prix de présences qui seront tirés au hasard. Vous devez **inscrire votre groupe et le nombre de participants(es) au plus tard lundi 20 février à 15 h**, en contactant par courriel : Danielle Claisse, conseillère : [viactive.rt@outlook.com](mailto:viactive.rt@outlook.com)

La 1<sup>ère</sup> Activité Plein Air s'est déroulée à l'automne dernier lors du concours **Viens prendre l'air -Défi des 28 jours**, organisée par le CISSS Chaudières Appalaches pour lequel 9 organismes VIACTIVE répartis dans les régions telles que (Beauce-Etchemin, Beauce-Sartigan, Lotbinière, Montmagny, Bellechasse, Lévis, etc.) ont fait bouger plus de **850** participants et participantes dont ceux et celles de l'Association de l'Action Volontaire des Appalaches (AAVA).



Cette activité a eu lieu du 16 octobre au 12 novembre 2022 ou près d'une centaine de personnes réparties dans les Clubs d'ÂGE d'OR et Clubs FADOQ de Thetford Mines et les environs, ont marché durant 28 jours consécutifs, à raison d'au moins 15 minutes/jour. Également 7 clubs ont organisé des marches de groupe pour se qualifier à un autre prix.

Un tirage au sort a permis à 4 participantes de l'AAVA de gagner une carte-cadeau de 50\$/ch. des boutiques de sport de Thetford Mines. L'autre prix remporté pour AAVA, permettra de réaliser une activité à la mi-avril.



Monique Laberge et Mariette Prévost (Club Les Troubadours Envol St-Noël),  
Danielle Claisse, conseillère, Ginette Nadeau (Loisirs Fadoq Thetford Mines Inc.).



Carole Lemieux (RPA La Roseraie-Disraeli)  
Danielle Claisse, conseillère VIACTIVE

Source : Danielle Claisse, conseillère VIACTIVE MRC des  
Appalaches (qui inclue 28 groupes : clubs actifs, inactifs et RPA)  
**418-334-0111**



## UNE GAMME DE SERVICES INTERDISCIPLINAIRES

La gamme de services professionnels en soutien à domicile se décline en trois (3) catégories de besoins :

### SOUTIEN À L'AUTONOMIE À DOMICILE

Soins et services visant le maintien à domicile de la **personne âgée ou de la personne présentant une maladie chronique** qui souhaite demeurer chez elle, et le soutien aux proches qui l'entourent.

### SOINS PONCTUELS DE SANTÉ PHYSIQUE À DOMICILE

Soins et services requis par une **personne dans l'incapacité de se déplacer à la suite d'une chirurgie ou d'une hospitalisation.**

### SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE

Accompagnement et offre de soins aux **personnes atteintes d'une maladie incurable à issue terminale** jusqu'à la fin de la vie, au sein de son domicile, selon sa volonté et si sa condition le permet.

À noter : Les services en soins infirmiers et en physiothérapie sont aussi offerts pour la **clientèle déficience physique, intellectuelle et autisme.**

L'absence de moyen de transport, le refus de sortir en hiver ou une recommandation du médecin ne peuvent justifier à elles seules l'obtention de soins infirmiers à domicile.

Chaque professionnel procède à l'ÉVALUATION, aux RECOMMANDATIONS et à L'INTERVENTION en fonction du champ propre à sa pratique.

#### SOINS INFIRMIERS

- Évaluation de l'état de santé, coordination et réalisation du plan de soins et de traitements.
- Enseignement à l'usager et ses proches, informations concernant les soins (favorise l'autosoin).
- Traitement et suivi des plaies, prises de sang, suivi post-chirurgie.
- Supervision en vue de confier des actes à des non-professionnels (article 39,7 et 39,8 du Code des professions).
- Disponibilité de garde 24/7 et modalités d'arrimage avec la couverture médicale en place.

#### INHALOTHÉRAPIE

- Adaptation des stratégies d'interventions respiratoires afin d'améliorer ou maintenir une condition de santé le plus longtemps possible à domicile : prévenir la détérioration respiratoire, contribuer au confort, gestion des appareils respiratoires (CPAP, BIPAP, concentrateur).

#### NUTRITION

- Adaptation de stratégies d'interventions visant à adapter l'alimentation ou rétablir la santé. Suivi nutritionnel de l'usager : nutrition entérale (gavage), dysphagie, dénutrition, état catabolique (plaie de pression), inhabilité à se nourrir ou absence d'appétit liée à un trouble, une maladie, une fin de vie, etc.

#### ERGOTHÉRAPIE

- Évaluation et interventions dans le but d'optimiser l'autonomie fonctionnelle et assurer la sécurité à domicile. Recommandations pour les services d'aide personnelle, d'aides techniques et d'aménagement domiciliaire et de gestion des risques.
- Évaluation et recommandation permettant la mise en place d'alternatives aux contentions.
- Évaluation et recommandation visant à prévenir ou guérir les plaies de pression, etc.

#### PHYSIOTHÉRAPIE (physiothérapeute, technologue en réadaptation et kinésologue)

- Détermination du potentiel de réadaptation physique et réalisation des programmes de réadaptation : suivi systématique (prothèse totale de hanche, genoux, enclouage), suivi post-unité de réadaptation, fracture, capsulite, déconditionnement, etc.
- Adapter les stratégies d'interventions reliées aux systèmes neurologique, musculo-squelettique et cardiorespiratoire : redonner de la mobilité fonctionnelle, renforcer la capacité musculaire, améliorer l'équilibre, favoriser une posture adéquate, diminuer la douleur, etc.
- Adaptation de programmes d'entraînement à des fins de réadaptation ou de prévention, axés sur les mouvements et la posture du corps humain.

#### SERVICES PSYCHOSOCIAUX (travailleur social, technicien en travail social et éducateur spécialisé)

- Évaluation des besoins psychosociaux de l'usager, incluant les besoins de ses proches et les besoins de protection.
- Soutien psychosocial face à un problème personnel social ou familial ou une difficulté d'adaptation, homologation de mandat et régime de protection, risque d'abus, etc.
- Orientation, organisation et coordination des services, à l'interne (aide à domicile, répit, centre de jour, COOP, etc.) et à l'externe avec les divers partenaires (milieu hospitalier, organismes communautaires, services de sécurité, etc.), à travers une approche basée sur la gestion des risques.
- Soutien à l'intégration dans un milieu de vie et à la planification des transitions (ex. choix d'un milieu de vie).
- Soutien éducatif aux usagers ou aux proches permettant l'apprentissage de nouvelles façons de faire pour s'adapter à une perte d'autonomie physique ou cognitive.

#### SERVICE D'AIDE À DOMICILE

- Aide à la vie quotidienne** : soins liés à l'habillement et à l'entretien de la personne, hygiène, mise en jour et mise en nuit, soins liés à l'élimination par voies naturelles, alimentation et hydratation, transferts et déplacements, préparation lors de sorties.
- Aide à la vie domestique** : approvisionnement, entretien de la maison, lessive, préparation et service de repas (*prévu au PI ou en soins palliatifs et de fin de vie*).

Cela inclut aussi diverses formules de **répit aux personnes proches aidantes** : présence-surveillance, répit et dépannage.

Les services d'aide à domicile peuvent être offerts par les auxiliaires de santé et de services sociaux du CISSS-CA ou par des partenaires avec qui une entente est conclue (COOP, RPA, organismes communautaires, etc.).

#### CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR

- Adaptation, réadaptation, intégration et participation dans la communauté des personnes présentant des besoins d'aide, d'assistance et de stimulation. Accès à une programmation adaptée regroupant un ensemble d'activités de différentes natures (activités artistiques, sportives, culturelles, réalisation d'activités de travail en sous-traitance, etc.). Les activités ayant lieu à l'extérieur du domicile, les proches aidants peuvent aussi profiter d'un moment de répit.

En tout temps, les professionnels du soutien à domicile assurent le repérage et la vigilance de différents facteurs de risque entre autres en matière de sécurité à domicile (chutes, incendie, risques chimiques, biologiques, etc.), maltraitance, déconditionnement, risque suicidaire, etc.

Autres services inclus dans l'offre de la Direction du continuum de soutien à domicile et du partenariat communautaire :

#### SERVICE DE PARTENARIAT

Développement des réseaux de services locaux, par des relations et des partenariats de qualité avec les milieux de vie, les partenaires et les autres directions : chefs de service, courtiers de services, participation à des instances de concertation, offre en kinésiothérapie et en éducation spécialisée, etc.

L'offre adresse diverses thématiques :

- Mécanismes de repérage
- Accès aux services
- Ententes de collaboration
- Soutien à l'application des règlements d'exploitation d'une résidence privée pour aînés
- Prévention du déconditionnement et interventions pour une plus grande autonomie
- Soutien en matière de gestion des comportements (enseignement, recherche de solutions, etc.)

#### SERVICES EN MILIEU HOSPITALIER

**SERVICES DE LIAISON** : Orientation des usagers hospitalisés vers les ressources appropriées pour une prise en charge de l'organisation de services requise pour un retour dans leur milieu de vie ou intégration dans un nouveau milieu.

**SERVICE GÉRIATRIQUE À L'URGENCE** : Optimisation de l'évaluation de la personne âgée par des services de dépistage, d'évaluation et de plans de traitements spécialisés par l'intégration d'une infirmière gériatrique (*GEM nurse*) qui travaille avec le personnel de l'urgence.

**OFFRE DE SERVICE DE GÉRIATRIE (Unité de courte durée gériatrique, hôpital de jour, consultations à l'étage, consultations ambulatoires)** : Offre spécialisée de dépistage, évaluation, diagnostic, traitement et suivi à la personne âgée présentant un syndrome gériatrique complexe pour une réponse optimale à leurs besoins médicaux, sociaux et émotionnels.

#### SERVICES DE DÉVELOPPEMENT DE L'HÉBERGEMENT ET DU PARTENARIAT RÉSIDENTIEL

Soutien et accompagner les directions cliniques du CISSS-CA dans les bonnes pratiques de consolidation et de développement de ressources d'hébergement (lits permanents et lits temporaires) et de milieux substitués de la communauté, pour des services plus diversifiés et une meilleure réponse aux besoins évolutifs de la clientèle. L'offre peut inclure : l'évaluation des besoins, l'analyse des données, la rédaction ou le rehaussement d'ententes de partenariat et actualisation d'un plan d'affaires.

#### SERVICES DE COORDINATION RÉGIONALE

Mise en œuvre de plans d'action ministériels : dresser le portrait des besoins et des services, informer, sensibiliser et former, soutenir l'évolution des trajectoires de services et susciter la concertation.

**EN MALTRAITANCE** : Actualisation de la *Politique de lutte contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité.*

**EN PROCHE AIDANCE** : Actualisation de la *Politique nationale pour les personnes proches aidantes (toutes clientèles).*

**EN HÉBERGEMENT (RI-RTF, hébergement temporaire)** : Actualisation de la *Politique d'hébergement et de soins et services de longue durée.*

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Québec

# OFFRE DE SERVICE

## SOUTIEN À DOMICILE ET PARTENARIAT COMMUNAUTAIRE

### Les soins et services à domicile (SAD) SAPA s'adressent :

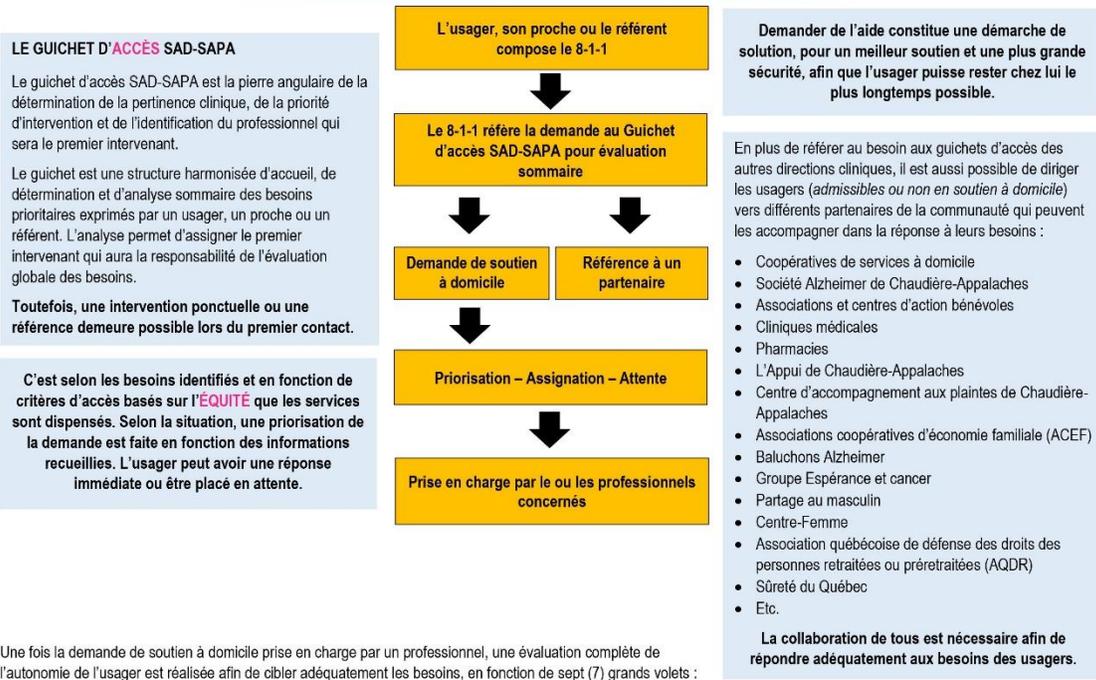
- Aux personnes en perte d'autonomie
  - Aux personnes ayant un profil gériatrique
  - Aux personnes en soins palliatifs
  - Aux personnes proches aidantes
- Qui présente une incapacité :
- Temporaire ou permanente
  - De nature physique, psychique ou psychosociale (participation sociale)
- Dont l'incapacité nécessite de recevoir une partie ou la totalité des services à son domicile :
- Maison individuelle
  - Logement
  - Résidence collective ou communautaire
  - Résidence privée pour aînés
  - Ressources intermédiaires ou de type familial
- Et qui est volontaire et consentant pour recevoir les services que son état requiert à la suite d'une évaluation professionnelle.

### Les soins et services à domicile (SAD) SAPA visent, dans le RESPECT de ses besoins, capacités et préférences, à :

- Maintenir à domicile la personne présentant une incapacité, tout en la soutenant dans son désir de mener une vie autonome et de qualité.
- Reconnaître l'apport des proches, dans le respect de leurs besoins et de leurs limites, et offrir le soutien nécessaire dans l'accomplissement de leur rôle.
- Limiter les recours non nécessaires à l'urgence et réduire la durée des hospitalisations par une intervention en amont ou en aval.

Les services SAD-SAPA sont complémentaires à ceux offerts par les autres programmes clientèle (santé mentale et dépendance, déficience, autisme et réadaptation physique et jeunesse) et des mécanismes sont en place pour assurer la fluidité et la CONTINUITÉ DES SERVICES.

### TRAJECTOIRE D'UNE DEMANDE DE SERVICE

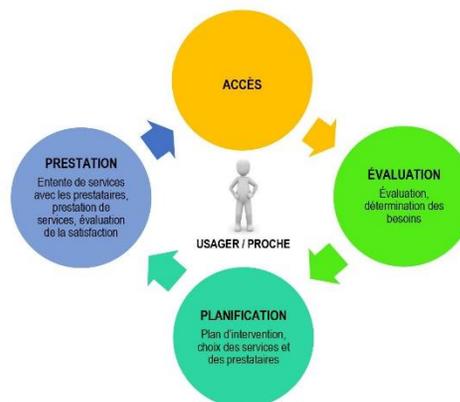


Une fois la demande de soutien à domicile prise en charge par un professionnel, une évaluation complète de l'autonomie de l'usager est réalisée afin de cibler adéquatement les besoins, en fonction de sept (7) grands volets :

- L'état de santé
- Les habitudes de vie
- La situation psychosociale
- Les conditions économiques
- L'environnement physique
- La mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF) – Social
- La mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF) – Activités de vie quotidienne, mobilité, communication, fonctions mentales et activités de la vie domestique.

Un plan d'intervention est ensuite établi avec l'usager et avec son accord afin de convenir des interventions et des services requis en PERTINENCE et en cohérence avec les besoins.

Le plan d'intervention est un travail d'équipe entre l'usager, l'intervenant et les personnes proches aidantes.



Québec