



Institut de Santé et de Bien-Être des Aînés
Seniors' Health and Wellness Institute
(COSCO)

Ateliers

Novembre 2020

Institut de Santé et de Bien-Être des Aînés

(COSCO)

Ateliers

Table of Contents

Une vie saine	4
Plaidoyer*	4
Des communautés adaptées aux aînés.....	4
Vieillissez Bien, Vivez Bien avec un Usage Sécuritaire de Médicaments	4
Prendre soin du fournisseur de soin*	4
Les Maladies Chroniques	4
MPOC	4
Aborder les conflits*	4
Gérer le stress*	4
Le Diabète	5
Manger Sainement pour les plus âgés*	5
L’Audition	5
L’Hypertension*	5
Identifier la dépendance*	5
Connaître sa vessie	5
La vie sans conduire	5
Sensibilisation aux médicaments*	5
La mémoire et le vieillissement*	5
La santé mentale*	5
Parcourir les urgences*	6
Parcourir le système de santé*	6
L’ostéoartrite	6
L’ostéoporose	6
Les soins palliatifs.....	6
La maladie de Parkinson	6
Les conditions de la peau.....	6

Le Sommeil*	6
Les liens sociaux*	6
L'attaque cérébrale*	6
Les technologies et le vieillissement*	7
La vision	7
Légal et Financier	8
Des Connaissances Financières	8
Les Fraudes et les escroqueries	8
Le logement le continuum de soins	8
Les options de pension et d'impôts	8
La Planification Personnelle	9
Vue d'ensemble de la planification personnelle*	9
Planification préalable des soins*	9
La Directive Préalable*	9
La Procuration*	9
L'Accord de Représentation*	9
Les Testaments*	9
La Sécurité	10
Comment demander un atelier gratuit en ligne pour votre groupe d'aînés	11

Une vie saine

Plaidoyer*

Que vous plaidiez pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre, d'importantes techniques, des stratégies et des suggestions pratiques vous sont présentées.

Des communautés adaptées aux aînés

Cet atelier aidera des personnes ainsi que des groupes à promouvoir des environnements communautaires qui défendent la santé et le bien-être, non seulement pour les aînés, mais également pour tous les citoyens.

Viellissez Bien, Vivez Bien avec un Usage Sécuritaire des Médicaments

Avec l'âge, nos corps changent, et les doses de certains médicaments peuvent s'avérer trop fortes ou moins efficaces que par le passé. Cet atelier vous permettra de comprendre pourquoi cela arrive, et quelles actions vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez considérer afin que les dosages de vos médicaments actuels répondent aux besoins de votre corps.

Prendre soin du fournisseur de santé*

Nous y examinons les causes du surmenage du fournisseur de santé, et fournissons des suggestions sur comment l'éviter. Les sources d'assistance et de soutien seront passées en revue.

Les Maladies Chroniques

Nous y présentons les signes précurseurs de quatre des maladies qui sont le plus à même d'affecter la santé des aînés : le cancer, le diabète, les maladies du cœur et les maladies des poumons. L'accent sera mis sur les signes avant-coureur.

MPOC

Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique est un terme général qui inclut 2 genres différents de maladies des poumons : la bronchite chronique et l'emphysème. Cet atelier examinera les causes possibles et les traitements proposés, y compris de bonnes techniques de respiration.

Aborder les conflits*

Un conflit est une part normale de la vie et peut se déclencher pour des choses mineures telles que où aller prendre un café, aussi bien que pour des problèmes plus sérieux tels que décider si et quand déménager. Cet atelier présentera des stratégies de communication qui nous aiderons à gérer calmement un conflit, afin d'être mieux outillé pour trouver des solutions qui conviennent à tout le monde.

Gérer le stress*

Aucun d'entre nous ne peut mener des vies sans stress. Cependant un stress excessif peut être nuisible à la qualité de vie de beaucoup de personnes âgées. Nous aiderons à identifier et fournirons des astuces sur comment gérer les sources du stress.

Le Diabète

Le diabète de type 2 est maintenant l'une des maladies les plus répandues dans le monde, et est plus répandue chez les personnes de plus de 40 ans. Les causes, de possibles mesures préventives et comment gérer la maladie seront discutés.

Manger Sainement pour les plus âgés*

Plus nous avançons en âge, plus bien manger et maintenir un régime sain est important. Cet atelier propose des conseils pour vous aider à contrôler et ajuster vos habitudes alimentaires, et les lignes directrices alimentaires canadiennes seront revues pour une santé optimale.

L'Audition

Nous y étudions l'anatomie de l'oreille, les causes communes de la perte d'audition, les remèdes variés, et comment choisir des appareils auditifs.

L'Hypertension*

Nous passons en revue les effets d'une pression artérielle haute. Cet atelier discute du besoin de surveiller la pression artérielle, les traitements possibles, et l'importance d'un diagnostic rapide.

Identifier la dépendance*

Les trois types majeurs de dépendance auxquels les aînés devront peut-être faire face sont l'abus d'alcool, la dépendance au jeu et l'abus de médicaments. Nous examinons les facteurs de risques et conseillons comment approcher un ami ou un membre de la famille quand vous soupçonnez une dépendance.

Connaître sa vessie

Vous serez expliqués comment la vessie fonctionne et quelles sont les causes de l'incontinence urinaire, des infections et des irritations.

La vie sans conduire

Prendre la difficile décision de ne plus conduire a un impact profond sur les aînés. Nous explorons les signes avant-coureurs de la nécessité de se déplacer autrement, encourageons une planification en avance, et présentons des alternatives à la conduite.

Sensibilisation aux médicaments*

La mauvaise utilisation potentielle des médicaments est une préoccupation croissante. Des informations sur comment les aînés peuvent interagir avec les médecins et les pharmaciens afin d'assurer une utilisation sécuritaire et efficace des médicaments vous sont présentées.

La mémoire et le vieillissement*

Cet atelier explique comment la mémoire fonctionne et comment elle change avec l'âge. Nous fournissons des astuces pour préserver et améliorer la mémoire, et des informations sur quand solliciter l'aide d'un professionnel.

La santé mentale*

Est-ce que votre santé mentale vous inquiète? Un tour d'horizon des troubles mentaux et des moyens que chaque individu peut utiliser pour contribuer à sa propre santé mentale sont discutés.

Parcourir les urgences*

Dans cet atelier, nous parcourons certaines raisons qui mèneraient aux urgences, et d'autres raisons qui n'y mèneraient pas. Comment se préparer à une visite aux urgences et à quoi s'attendre en y arrivant seront discutés.

Parcourir le système de santé*

Nous revisitons plusieurs des nombreux services médicaux disponibles et ce que vous pouvez en attendre. L'accent est mis sur une communication efficace entre le patient et son fournisseur de santé.

L'ostéoartrite

Cette maladie invalidante est la forme la plus commune d'arthrite. Nous décrivons les symptômes, expliquons les stratégies d'autogestion, et faisons le tour des thérapies possibles.

L'ostéoporose

Cette maladie osseuse, souvent appelée « le voleur silencieux », est la cause sous-jacente de nombreuses chutes. Nous discutons les causes, les facteurs de risques, et les récentes options de traitement.

Les soins palliatifs

Cet atelier se concentre sur le confort et la dignité des patients qui font face à des maladies graves. Le but des soins palliatifs y est expliqué. Le but général est de gérer la douleur et de fournir les soins appropriés qui permettront aux individus de vivre pleinement.

La maladie de Parkinson

Cet atelier fournit une explication claire des changements du cerveau à l'origine de la maladie. Les signes et les symptômes y sont discutés, et les options de traitement sont analysées.

Les conditions de la peau

Quatre problèmes majeurs de la peau sont discutés : le cancer, le zona, la mycose des ongles et les escarres. Des images illustrent de potentiels signes précurseurs. L'accent est mis sur un diagnostic précoce.

Le Sommeil*

Beaucoup d'ânés ont du mal à bien dormir et cet atelier passe en revue les raisons et les recours. Des informations sur des changements de style de vie qui pourraient aider sont également fournies.

Les liens sociaux*

La solitude et l'isolation ne sont pas bonnes pour la santé. Cet atelier examine les déterminants sociaux pour la santé et le bien-être. Il aidera les participants à déterminer le niveau de connexion dont ils ont besoin et comment y parvenir.

L'attaque cérébrale*

Plus nous vieillissons, plus les risques de subir une attaque cérébrale augmentent. Nous décrivons les différents types d'attaques, mettons l'accent sur les mini attaques ainsi que sur les signes précurseurs. De l'information sur la prévention est également incluse.

Les technologies et le vieillissement*

Nous décrivons comment la technologie peut aider à gérer les demandes de la vie de tous les jours, à connecter avec la famille et les amis, et à accéder à de l'aide quand c'est nécessaire.

La vision

La structure de l'œil est décrite et les maladies majeurs qui peuvent affecter les aînés sont expliquées. Nous mettons l'accent sur la prévention et explorons de possibles traitements.

Légal et Financier

Des Connaissances Financières

Cet atelier fournit un tour d'horizon sur comment gérer et protéger votre argent, y compris les opérations bancaires et les emprunts. Nous discutons et expliquons les terminologies financières.

Les Fraudes et les escroqueries

Nous étudions les moyens par lesquels les fraudeurs trompent les gens afin de leur voler leur argent et leurs biens. Les aînés sont des victimes fréquentes et doivent savoir comment se protéger.

Le logement et le continuum de soins

Nous expliquons le continuum de soins pour le logement en Colombie-Britannique. Les critères et les procédures pour avoir accès à un logement adapté sont discutés.

Les options de pension et d'impôts

Cet atelier décrit les éventuelles prestations de retraite qui peuvent avoir lieu si un couple est séparé involontairement. L'atelier traite également des règles qui régissent les déductions fiscales pour les soignants et les personnes handicapées. Les démarches et formulaires à utiliser pour postuler à ces indemnités sont passés en revue.

La Planification Personnelle

Vue d'ensemble de la planification personnelle*

L'accent est mis sur la sagesse d'avoir un plan personnel. Nous passons en revue les trois documents juridiques que vous pouvez utiliser (l'accord de représentation, la procuration et la directive préalable) afin d'exprimer vos souhaits en matière de soins personnels, certaines questions financières et les soins de fin de vie si vous n'êtes plus capable de vous exprimer par vous-même. Nous présentons également le concept de la planification préalable des soins et l'importance d'avoir un testament actualisé.

Planification préalable des soins+

La Colombie-Britannique a une législation qui autorise les individus à exprimer leurs souhaits, le plus souvent par écrit, vis-à-vis des soins qu'ils veulent recevoir ou refuser. Bien que nous encourageons les gens à avoir une conversation avec leurs familles et/ou leurs amis, un plan préalable des soins est un résumé par écrit de cette discussion sur les valeurs de l'individu et ses instructions. Cette session passe en revue ce qui peut être mis dans ce résumé écrit.

La Directive Préalable*

Peu d'aînés de la Colombie-Britannique savent ce que ce document juridique est ou n'est pas. Dans cet atelier nous discutons ce qu'une personne doit faire pour se préparer à créer une directive préalable, quand une personne doit avoir une directive préalable, ce que c'est et ce que ça n'est pas, quand elle peut être utilisée et quand elle peut être ignorée.

La Procuration*

Il y a quatre sortes de procuration en Colombie-Britannique; la plupart des gens n'en connaissent qu'une. Dans cet atelier, nous discutons les quatre sortes. Nous passons également en revue quand vous avez besoin d'une procuration, les étapes à suivre pour déterminer qui désigner comme mandataire, les responsabilités du mandataire, les problèmes liés à une procuration et comment changer de mandataire si besoin.

L'Accord de Représentation*

Ce document juridique et contractuel permet à un individu d'avoir quelqu'un d'autre qui parlera en leur nom pour les soins de santé et personnels, et pour les affaires de finance courante s'ils sont incapables de parler pour eux-mêmes. Il y a deux sortes d'accords de représentation en Colombie-Britannique et nous discuterons l'importance et les différences entre les deux sortes de documents, qui envisager comme représentant, ainsi que leurs devoirs et responsabilités.

Les Testaments*

Nous revoyons et simplifions certains termes du jargon juridique en matière de testament. Cet atelier se concentre sur les règles juridiques de préparation de testaments en Colombie-Britannique. Nous revoyons également les étapes à suivre pour vous aider à créer un testament et revoyons les

responsabilités de l'exécuteur testamentaire, y compris les pièges à éviter. Pour finir, l'impact de ce qui se passera si vous décédez sans un testament est également discuté.

La Sécurité

Préparation aux Urgences

Quand un malheur frappe, les personnes doivent être prêtes. Nous explorons la préparation de trousse de survie, les procédures de sécurité lors de situations dangereuses, et fournissons des informations sur quand et comment demander de l'aide.

La Prévention des Chutes*

Nous passons en revue l'impact préoccupant que les chutes ont sur le bien-être des aînés et identifions les dangers qui contribuent à d'éventuelles chutes. Nous recommandons des moyens de protection et montrons des exercices pour améliorer l'équilibre et la force.

Garder les Aînés en Sécurité*

La maltraitance et l'abandon des aînés peuvent prendre plusieurs formes. Les participants apprendront comment identifier des signes et des symptômes suspects. Nous passerons en revue des causes potentielles, des techniques d'intervention, et où trouver de l'aide.

La Sécurité Piétonnière

Bien que la marche ait de nombreux avantages pour les adultes plus âgés, il est toutefois important de comprendre ses risques potentiels et de prendre les précautions nécessaires. Cet atelier couvre également l'utilisation des transports en commun et comment améliorer la sécurité dans la communauté.

La Sécurité à la Maison *

Nous fournissons des listes détaillées de dangers potentiels aussi bien en dehors de la maison, que dans chaque pièce à l'intérieur. Nous revoyons les risques de feu, les médicaments et comment rendre votre maison sécuritaire pour les enfants. Des dispositifs de sécurité et des conseils pour des rénovations efficaces sont également fournis.

Comment demander un atelier gratuit en ligne pour votre groupe d'aînés

Tous les ateliers de 60 à 90 minutes sont disponibles, sans frais, à tout groupe d'aînés de 10 personnes ou plus. Un bénévole spécialisé, qui est également un aîné, présentera des informations pratiques et utiles.

Les ateliers n'ont pas pour but de fournir des conseils spécifiques légaux, médicaux ou financiers.

Ils vous offriront une meilleure compréhension et des suggestions pratiques.

Pour réserver un atelier en ligne pour votre groupe, veuillez visiter notre site internet :

www.SeniorsHelpingSeniors.ca

Nous sommes toujours à la recherche d'intervenants qualifiés.

Si vous êtes intéressé, veuillez contacter : president@coscoworkshops.org

Accédez rapidement à notre site internet avec votre téléphone intelligent ou votre tablette :

L'institut de Santé et de Bien-Être des Aînés (COSCO)