

# **Vieillir en santé au kamouraska 2015-2017**

## **Table de concertation des aînés du Kamouraska**

**Adopté 16 janvier 2015**

## INTRODUCTION

Les partenaires de la Table de concertation des aînées du Kamouraska, soucieux du bien-être des personnes aînées, s'associent afin de travailler sur des actions collectives, en tenant compte de ce que les autres organisations du milieu réalisent.

Le présent document s'inspire des réflexions provenant du Forum ouvert portant sur « Vieillir en santé au Kamouraska » tenu le 5 novembre 2014 et de l'analyse du plan d'action de 2006-2014 de la Table. À partir des priorités nommées pendant le Forum, nous vous proposons quatre (4) enjeux prioritaires. Ils se définissent ainsi :

- **Saines habitudes de vie (\*) : Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes de 65 ans et + .**
- **Sécurité chez les personnes aînées** : Renforcer le filet de sécurité chez les personnes aînées.
- **Soutien aux proches aidants** : Outiller les proches aidants dans leur rôle de soutien, auprès des personnes aînées.
- **Soutien au Transport collectif** : Soutenir l'augmentation de l'utilisation du transport collectif et le renforcement de l'offre de service, si requis.

Ceux-ci font partie intégrante du plan d'action qui suit, pour 2015-2017.

### NOTES IMPORTANTES :

**Dans le cadre de la planification et de la mise en œuvre de nos actions, il nous apparaît essentiel de *considérer l'accessibilité géographique et les réalités financières des personnes sur le territoire, pour accéder aux services, et ce dans tous les objectifs inscrits dans le présent plan d'action. Nous proposons aussi que le bénévolat et l'isolement des personnes soient des éléments transversaux, à chaque action.***

### MEMBRES DE LA TABLE :

Madame Pascale Ouellet, directrice CAB Cormoran  
Madame Rose-Hélène Bouffard, représentante de la FADEQ  
Monsieur Jean-Denis Bérubé, représ. de la Table de concertation des aînés du BSL  
Madame Josée Lévesque, directrice des services Kam-Aide  
Monsieur Mario Lebel, médecin responsable en CHSLD  
Madame Annie Corriveau, agente à la Sûreté du Québec  
Madame Brigitte Legault, directrice de programmes et des soins infirmiers  
Monsieur Yvon Soucy, préfet de la MRC de Kamouraska  
Madame hélène Lévesque, organisatrice communautaire

Madame Gisèle Couture, représentante conseillère Viactive  
Madame Louise Thériault, Société Alzheimer  
Monsieur Jacques Dumont, Arc-en-ciel du cœur  
Madame Joanie Fortin, Fondation André-Côté  
Monsieur Frédéric Gagnon, directeur des services à la clientèle et de la qualité au CSSSK  
Monsieur Carl Bélanger, chef de services de soutien à l'autonomie au CSSSK  
Madame Sylvie Potvin, Comité des proches aidants Kamou

**(\*) Par saines habitudes de vie, nous entendons: Être en équilibre entre le sentiment d'appartenance, la réalisation de soi, la santé et le bien-être, et l'inclusion sociale.**

# PLAN D'ACTION DE LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DU KAMOURASKA "VIEILLIR EN SANTÉ"

## 2015-2017

### OBJECTIF 1: AMÉLIORER LES SAINES HABITUDES DE VIE CHEZ LES PERSONNES DE 65 ANS ET +

ACTIONS CONCERTÉES DE LA TABLE						
OBJECTIF	CIBLE	MOYENS	INDICATEURS	PARTENAIRES	ÉCHÉANCIER	RÉSULTATS
Informers les pers. aînées, leurs proches aidants et le personnel des résidences privées, des services et des activités liés aux saines habitudes de vie (ex. <b>L'alimentation, etc.</b> )	Personnes de 65 ans et + vivant à domicile ou en résidences privées, les proches aidants et le personnel des résidences	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire connaître le répertoire créé par la TCABSL®</li> <li>Créer un outil simplifié et allège</li> <li>Développer un projet sur l'alimentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de services et d'activités liées au SHV</li> <li>Outil conçu</li> <li>Stratégie d'implantation élaborée</li> <li>Nombre de personnes ayant reçu l'information</li> </ul>	<p>Table de concertation des aînés du Bas St-Laurent®</p> <p>Services Kam-Aide®</p> <p>Sous-comité des partenaires de la Table</p>	Automne 2015	
<p>Animer <b>1 à 2</b> groupes par municipalités</p> <p>Former <b>4</b> bénévoles pour Viactive à domicile et <b>10</b> employéEs dans les résidences privées</p>	Personnes de 50 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>Publiciser l'horaire des groupes dans chaque municipalité</li> <li>Publiciser l'offre de formation à des groupes ciblés et à la population</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de groupes</li> <li>Nombre de municipalités rejointes</li> <li>Nombre de personnes formées</li> </ul>	<p>Viactive Kamouraska® (groupes)</p> <p>CSSSK</p> <p>CAB Cormoran® (à domicile)</p>	En continu	
Identifier les opportunités de collaboration et de soutien dans les démarches en lien avec les SHV dans les municipalités	Les municipalités ayant une politique MADA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire connaître le plan d'action de Vieillir en santé aux municipalités MADA</li> <li>Créer des liens d'actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de municipalités MADA</li> <li>Nombre de rencontres dans les municipalités</li> <li>Liens créés</li> </ul>	<p>Partenaires de la Table</p> <p>CSSSK®</p>	En continu	

AUTRES ACTIONS DES PARTENAIRES DU MILIEU	
Centre-Femmes La Passerelle du Kam.	Antidote VIT (Vis intensément tout de suite)
Kamouraska en forme	Valorisation de l'image corporelle sous différentes formes
CSSSK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotion du programme PIED</li> <li>Services d'interventions éducatives en p/p sur les saines habitudes de vie (maladies chroniques, nutrition, kinésiologue, etc.)</li> <li>Formation Viactive à domicile, en collaboration avec CAB Cormoran</li> </ul>
Viactive Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animation de groupes dans les municipalités</li> <li>Formation de bénévoles pour Viactive de groupes</li> </ul>
Les Services Kam-Aide	Ateliers culinaires adaptés aux personnes aînées
L'Arc-en-ciel du coeur	Services de prévention et d'aide en santé cardio-vasculaire
Municipalités (MRC de Kamourask)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en place de politiques MADA</li> <li>APAVVA</li> </ul>
Transport collectif	Offre de transport collectif
Comm. scolaire	Gym Cerveau
Réseau Alliance Solidarité Kamouraska	Sensibiliser et informer sur l'insécurité alimentaire des personnes aînées
Moisson Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banque alimentaire</li> <li>Partenaire pour des projets sur l'alimentation</li> </ul>

**OBJECTIF 2: RENFORCER LE FILET DE SÉCURITÉ CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES**

ACTIONS CONCERTÉES DE LA TABLE						
OBJECTIF	CIBLE	MOYENS	INDICATEURS	PARTENAIRES	ÉCHÉANCIER	RÉSULTATS
Mettre en place "Voisins solidaires" d'ici l'automne 2015, dans 2 municipalités du Kamouraska	Personnes de 65 ans et +, et la population	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présenter le concept aux partenaires de la Table de concertation des aînés du Kamouraska</li> <li>Cibler les comités bénévoles dans 9 municipalités et présenter le concept</li> <li>Organiser des séances d'information publiques</li> <li>Soutenir les personnes et comités ayant adhéré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 municipalités ont adhéré</li> <li>9 séances d'information réalisées</li> <li>50 personnes se sont engagées à porter la démarche Voisins solidaires</li> <li>50 personnes ont été formées</li> </ul>	CAB Cormoran ®  Sous-comité des partenaires de la Table  Villes et Villages en santé  Municipalités du Kamouraska et MRC	2015  2015-2016  2015-2016  2015-2016	
Sensibiliser la population à la maltraitance faite aux personnes âgées	Personnes de 65 ans et +, et la population	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diffuser la tenue d'ateliers dans des municipalités ou groupes ciblés</li> <li>Créer des partenariats avec les organisations offrant le service</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 activités médiatiques / an</li> <li>4 ateliers de sensibilisation offerts</li> <li>100 personnes rejointes</li> </ul>	CSSSK ® (organisatrice communautaire)  Partenaires de la Table  Sûreté du Québec, CF La Passerelle	2015 À 2017	

AUTRES ACTIONS DES PARTENAIRES DU MILIEU	
Sûreté du Québec	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prog. Aînés Avisés</li> <li>Divers ateliers d'information</li> </ul>
CSSSK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formation du personnel (équipes SAD et autres)</li> <li>Interventions individuelles</li> </ul>
CAB Cormoran	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divers services (PAIRS, Carrefour d'information pour aînés, Maître de ses choix, accompagnements, etc)</li> </ul>
Comm. Scolaire (SARCA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cours informatique</li> <li>Aide financière pour Viactive</li> </ul>
Les Services Kam-Aide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divers services (AVD, AVQ, présence-surveillance, répit, etc)</li> </ul>
CF La Passerelle du Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prog. Antidote pour aînéEs (VIT)</li> <li>Rencontres individuelles</li> <li>Ateliers contre la maltraitance</li> </ul>
MRC de Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Politiques Familles et AînéEs des municipalités</li> </ul>
Comité des proches aidants Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Groupes de rencontres (soutien, information, formation)</li> <li>Rencontres individuelles, téléphoniques, écoute, référence</li> <li>Conférences publiques</li> </ul>
Fondation André-Côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>Groupes d'entraide, accompagnement, répit, information, conférences publiques</li> </ul>

### OBJECTIF 3: OUTILLER LES PROCHES AIDANTS DANS LEUR RÔLE DE SOUTIEN, AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES

ACTIONS CONCERTÉES DE LA TABLE						
OBJECTIF	CIBLE	MOYENS	INDICATEURS	PARTENAIRES	ÉCHÉANCIER	RÉSULTATS
Identifier les besoins d'éducation et de soutien auprès des proches aidants, et les modalités à mettre en place	Proches aidants de personnes âgées de 65 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des actions pour sensibiliser la population</li> <li>• Utiliser l'outil ESPA</li> <li>• Utiliser l'outil provenant de l'APPUI BSL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besoins identifiés avec les proches aidants</li> <li>• Identification des moyens à mettre en place</li> </ul>	Comité des proches aidants du Kamouraska®  Partenaires de la Table	2015-2016	
À partir des besoins identifiés, mettre en place, d'ici le printemps 2016, divers moyens d'éducation et de soutien simples et vulgarisés, pour les proches aidants	Proches aidants des personnes de 65 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser une rencontre spécifique en lien avec ce point (membres de la Table, intervenantEs, et autres partenaires ciblés)</li> <li>• Développer un outil en lien avec les besoins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outils réalisés</li> <li>• Nombre de proches aidants rejoints</li> <li>• La satisfaction des proches aidants</li> </ul>	Partenaires de la Table	Printemps 2016	

AUTRES ACTIONS DES PARTENAIRES DU MILIEU	
Société Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information et formation individuelle ou de groupe</li> <li>• Répit</li> </ul>
CF La Passerelle du Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmes Antidote 1 et 2/VIT</li> <li>• Rencontre individuelle</li> </ul>
CSSSK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outil ESPA</li> <li>• Information, prévention/promotion, intervention individuelle, etc</li> </ul>
CAB Cormoran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divers services (PAIRS, Carrefour d'information pour aînés, Maître de ses choix, accompagnements, etc)</li> </ul>
Fondation André-Côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupes d'entraide, accompagnement, répit, information</li> </ul>
Les Services Kam-Aide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divers services (AVD, AVQ, présence-surveillance, répit, etc)</li> </ul>
Comité des proches aidants Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupes de rencontre (soutien, information, formation)</li> <li>• Rencontre individuelle, écoute téléphonique, référence</li> <li>• Conférence grand public et autres événements</li> </ul>

Les partenaires de la Table souhaite de:

- Tenir compte du changement de la norme sociale en lien avec la demande d'aide.
- Focuser sur la demande d'aide auprès des familles, le voisinage, l'entraide, se contaminer entre eux, etc.)

**OBJECTIF 4: SOUTENIR L'AUGMENTATION DE L'UTILISATION DU TRANSPORT COLLECTIF ET LE RENFORCEMENT DE L'OFFRE DE SERVICE, SI REQUIS**

ACTIONS CONCERTÉE DE LA TABLE						
OBJECTIF	CIBLE	MOYENS	INDICATEURS	PARTENAIRES	ÉCHÉANCIER	RÉSULTATS
Analyser les possibilités d'augmenter l'utilisation du Transport collectif via les activités de nos organisations, et les besoins non répondus	Responsables du Transport collectif du Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier les statistiques actuelles</li> <li>• Vérifier les besoins identifiés par l'organisme</li> <li>• Rencontrer la direction pour faire le point</li> <li>• Identifier le rôle des membres de la Table</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statistiques actuelles</li> <li>• Besoins identifiés</li> <li>• Rencontre avec la direction</li> <li>• Rôle des partenaires de la Table</li> </ul>	<p>Transport collectif®</p> <p>Partenaires de la Table</p> <p>MRC</p>	Septembre 2015	
Convenir avec les responsables du Transport collectif des actions à mettre en place afin de répondre aux besoins	Responsables du Transport collectif du Kamouraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier une rencontre avec les responsables du Transport collectif afin d'établir les stratégies de mise en place des actions</li> <li>• <b>Réaliser des actions collectives</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'actions mises en place</li> <li>• Nombre de personnes ayant utilisé les services</li> <li>• La satisfaction des personnes utilisatrices</li> </ul>	<p>Transport collectif®</p> <p>Partenaires de la Table</p> <p>MRC</p>	2015	

AUTRES ACTIONS DES PARTENAIRES DU MILIEU	
Transport Collectif du Kamouraska	• Horaire de transport sur le territoire (St-Pascal/La Pocatière)
CAB Cormoran	• Services d'accompagnements pour les r-vs médicaux
Les Services Kam-Aide	• Aide pour l'épicerie,
MRC de Kamouraska	• Responsabilité de transport sur le territoire
Transport Vas-Y (Rivière-du-Loup)	• Voir à définir le transport inter MRC et le transport des municipalités de St-Alexandre et St-André

**Tenir compte des compagnies de taxi, de transports d'accompagnement et réglementations (Travaux en cours avec les ministères (MTQ, MSSS, Solidarité Sociale, Revenu), la Fédération des Taxis, la Fédération des CAB)... démarches à suivre!**

## LEXIQUE

<b>ABRÉVIATION</b>	<b>DESCRIPTION</b>
<b>CSSSK</b>	Centre de santé et des services sociaux de Kamouraska
<b>VES</b>	Vieillir en santé
<b>MADA</b>	Municipalité Amie des Aînés
<b>P.I.E.D.</b>	Programme intensif d'exercices pour personnes âgées vivant à domicile
<b>CAB Cormoran</b>	Centre d'action bénévole Cormoran
<b>SKA</b>	Services Kam-Aide
<b>APAVVA</b>	À pied, à vélo, ville active
<b>Agent PP</b>	Agent en prévention/promotion
<b>VVS</b>	Villes et Villages en santé
<b>COSMOSS</b>	Communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé
<b>MAPAQ</b>	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
<b>OBNL</b>	Organisme à but non lucratif
<b>OMH</b>	Office municipal d'habitation
<b>URLS</b>	Unité régionale en loisir et sport
<b>CPAK</b>	Comité des proches aidants du Kamouraska
<b>SAG</b>	Services ambulatoires gériatriques
<b>CH</b>	Centre hospitalier
<b>AVD</b>	Aide à la vie domestique
<b>AVQ</b>	Aide à la vie quotidienne
<b>RASK</b>	Réseau Alliance Solidarité Kamouraska
<b>ACSMBSL</b>	Association canadienne en santé mentale du Bas Saint-Laurent
<b>OEMC</b>	Outil d'évaluation multiclientèle
<b>PI</b>	Plan d'intervention
<b>SIPA</b>	Services intégrés aux personnes âgées
<b>Intervention multifactorielle personnalisée</b>	Évaluation globale de la personne en prévision des risques de chute
<b>SAD</b>	Soutien à domicile
<b>TCABSL</b>	Table de concertation des aînés du Bas Saint-Laurent