



Au Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées, nous sommes ravis de compter sur la participation de Hal Johnson et de Joanne McLeod, de BodyBreak, pour le lancement de notre nouvelle campagne de sensibilisation du public qui s'appuie sur un acronyme simple : **ÉVITER LA FRAGILISATION**, permettant aux gens de savoir comment prendre leur santé en main.



QU'EST QUE LA FRAGILISATION?

La fragilisation est l'état médical d'une personne dont la santé et les fonctions sont diminuées, ce qui augmente le risque de conséquences graves, voire de décès par blessure ou maladie comme la grippe. La fragilité vous rend plus vulnérable et beaucoup moins susceptible de vous remettre d'une maladie.

LA FRAGILISATION ET LA COVID-19

En examinant la « fragilité » dans le contexte de cette pandémie et des conséquences tragiques pour les personnes vivant en établissements de soins de longue durée, il est évident que maintenant plus qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire, nous devons, en tant que société, accroître la résilience des personnes âgées et vulnérables à la fragilisation.



E

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION!

La nourriture est un médicament. Lorsqu'on vieillit, on a besoin de certains nutriments, comme les protéines trouvées dans le poisson, les œufs et autres aliments, pour nourrir les muscles et les os. Aussi, la vitamine D et le calcium aident les muscles et les os et peuvent empêcher la fragilisation.

V

VÉRIFIER SES MÉDICAMENTS!

Pour votre santé et votre stade de vie actuels, demandez à votre professionnel de la santé ou à votre pharmacien de revoir annuellement TOUS vos médicaments, incluant les prescriptions, les produits en vente libre et même les vitamines et suppléments naturels. Certains médicaments peuvent interagir et causer des effets indésirables fragilisants comme une mauvaise absorption des nutriments, de la confusion, des étourdissements ou des chutes. Grâce à une augmentation des rendez-vous virtuels chez les médecins, vous pouvez peut-être avoir une consultation de votre domicile.

I

IMMUNISER! Il n'y a pas encore de vaccin contre la COVID-19, mais la pandémie actuelle a mis en évidence l'importance de la vaccination pour notre santé globale. Lorsque cela est sécuritaire, assurez-vous que vos vaccins et rappels sont à jour. Les vaccins contre la grippe, le zona et la pneumonie peuvent vous aider à éviter les maladies pouvant entraîner une mauvaise santé ou la mort.

T

TENTER DE BIEN DORMIR!

Il est important de se rétablir et de permettre aux systèmes corporels de récupérer. Le sommeil est essentiel au rétablissement de l'énergie. Toutefois, en vieillissant, même si nous avons toujours besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit, nos habitudes changent : on se lève et on se couche plus tôt, le sommeil vient plus lentement, la durée du sommeil diminue et les périodes d'éveil pendant la nuit augmentent.

E

ENTREtenir DES LIENS! La solitude et l'isolement peuvent accélérer le vieillissement physiologique et entraîner plusieurs problèmes de santé, dont l'hypertension, la dépression et la démence. Les adultes plus âgés qui entretiennent de bonnes relations sociales ont une meilleure qualité de vie et vivent plus longtemps.

R

RESTER ACTIF! L'activité et les exercices peuvent ralentir, voire renverser la fragilisation. Rester actif est essentiel pour être en bonne santé et garder la forme avec l'âge. Faire des exercices de musculation et d'équilibre au moins deux fois par semaine et des activités qui accélèrent votre rythme cardiaque quotidiennement.



Dans l'ensemble, la stratégie « ÉVITER la fragilisation » peut aider tout le monde, en particulier les personnes âgées, à « rester en forme et à s'amuser » comme diraient Hal et Joanne, mais aussi à garder la santé aussi longtemps que possible.