

Forum
Les chutes, on s'en occupe!

Les 7 et 8 novembre, 2003
Club de l'Âge d'Or de Tracadie Inc.

Rapport présenté par : Donalda Benoît

Vendredi le 7 novembre 2003

9h00 à 9h30

- Inscription / Visite des kiosques

Les kiosques étaient au nombre de quatre (4) montés par :

- Les Anciens Combattants
- L'AAFANB
- Vie Saine et Active
- Santé Canada

9h30 à 10h15

- Ouverture du forum par l'animatrice madame Barbara Losier
- Mot de bienvenue

Le président de l'AAFANB, monsieur Willie Lirette accueille toutes les participantes et les participants. Il remercie chacun des partenaires qui ont collaboré avec l'AAFANB à la mise en marche de ce forum :

- La Société du développement régional du Nouveau- Brunswick
- Aînés en Marche / Go Ahead Seniors
- Les Anciens Combattants
- Santé Canada
- La Société du développement Régional

``L'AAFANB n'a été formée que trois ans passée et déjà nous comptons 5000 membres. On vit vieux, il faut souvent défendre nos acquis. Nous sommes là pour le mieux-être des aîné(e) s. `` Il ajoute que l'Association est regroupée avec Aînés en

Marche qui eux, ont le volet ``faire connaître``. Il souligne combien important est le Projet Pare-Chutes pour les municipalités et les foyers. ``La prévention des chutes est un élément important dans la vie des aîné(e)s.`` Il présente madame Diane Collin, coordinatrice du forum ainsi que les membres du comité organisateur.(*Voir annexe : Le comité organisateur.*)

La présidente des Aînés en Marche, madame Marie Corinne Bourque, souhaite la bienvenue aux personnes présentes. Elle les remercie d'avoir accepté l'invitation pour ces deux jours. ``Notre projet vise à aider les gens de la province aux chapitres nourriture, médicaments et exercices. Nous avons tenu 938 sessions d'éducation et 231 d'entre elles portaient spécifiquement sur la prévention des chutes,`` nous dit-elle. Elle présente les membres de son comité, adressa des remerciements aux Anciens Combattants et ajouta que Aînés en Marche a quinze (15) ans de travail sur les bienfaits des 50 ans et plus de la province. Elle termine avec le souhait : Bon forum!

Berthe Melançon, infirmière au service de Les Anciens Combattants nous adresse ensuite la parole. ``Des statistiques depuis le début juin 2000, relevées conjointement avec Santé Canada démontrent 2.4 milliards de dollars en dépenses pour soins suite à des chutes. Vous réalisez donc l'importance de sensibiliser les responsables des endroits publics à la prévention des chutes. Parmi nos activités, nous avons des sessions d'information, des articles dans le journal de la Côte Est, le journal des aînés et le journal Le Salut, distribué aux employés. Aussi, les connaissances et le savoir-faire tirés du projet-pilote``Télé Soins à Domicile``qui s'étend jusqu'en 2006 à l'Ile-du-Prince-Edouard seront alors connus par les autres régions du Canada.`` Elle adresse des remerciements aux Clubs d'Âge d'Or et aussi aux foyers de soins. Elle nous apprend que pendant cette semaine des anciens combattants, la Guerre de Corée est soulignée.

Shannon Hartigan, consultante en programmes à Santé Canada souhaite aussi la bienvenue à l'assistance. Elle nous dit que les chutes sont souvent la principale cause des blessures mortelles et qu'elles entraînent souvent une perte d'autonomie. `` Il faut créer un environnement favorable à des endroits sécuritaires,`` nous affirme-t-elle.

Le maire de Tracadie-Sheila, Raymond Losier, félicite les organismes qui épaulent ce forum. Il invite les participants à se sentir chez-eux à Tracadie-Sheila. Il souligne que dans sa ville on s'occupe des intérêts de la communauté chez tous les citoyens, du bébé à l'aîné. Il nous rappelle que le Conseil a adopté la loi anti-tabac et que les citoyens semblent en être contents. ``Les chutes arrivent aux moments les moins attendus et la vision joue aussi un rôle dans leur prévention. Bonnes délibérations!``

Claudette Deguire, présidente du club de l'Âge d'Or hôte, nous souhaite la bienvenue. Se disant tenir à cœur la santé des aîné(e)s, elle nous assure d'un repas-santé pour ce soir et nous invite à lui laisser savoir si tout n'est pas à notre satisfaction. Elle nous souhaite une bonne journée.

À ce moment, Roger Doiron, directeur général de l'AAFANB nous donne de l'information technique et nous signale l'absence de quelques invités, soient la sénatrice Rose-Marie Cool, le ministre de la Santé et du Mieux-Être, Elvy Robichaud ainsi qu'Antoine Landry, maire de Caraquet. Ils sont remplacés par le Père Zoël Saulnier, Claude Landry ainsi que Norbert Sivret.

Chantal Pelletier Richard nous présente l'affiche publicitaire qui démontre un couple de personnes âgées heureux, un aîné seul et au bas, des risques de chutes.

Vint ensuite la présentation de la chanson- thème, chantée par Art Richard avec les paroles écrites par Chantal Pelletier Richard. La cassette de `` Les chutes, je m'en occupe!`` est disponible à l'AAFANB et elle sera jouée dans les radios communautaires.

10h15 à 10h50 **Pièce de théâtre.**

Responsable Léa Robichaud. de l'Accueil du Jour. Roger Boudreau, membre du comité organisateur, présente madame Robichaud qui attend de la visite. Ce sont Gloria Doiron et Lydia Brideau qui ont monté un sketch amusant pour faire ressortir plusieurs situations de la vie de tous les jours des aîné(e)s qui les exposent à des risques de chutes. Après le sketch, Léa Robichaud identifie de ces pratiques et situations qui mènent aux risques de chutes :

- prise des médicaments des autres
- consommation d'alcool
- absence de rampes
- absence de bord d'appui (baignoire, etc.)
- surface inégale des trottoirs
- lunettes mal ajustées à sa vue
- entrées glacées
- désordre ménager
- animaux domestiques à l'intérieur
- tapis non antidérapants
- escaliers encombrés
- le port de chaussures trop hautes
- éclairage insuffisant

Madame Robichaud continue en nous disant que les personnes qui vieillissent perdent de la masse musculaire et souvent leur équilibre devient plus fragile. Il est aussi prouvé que les personnes ayant déjà chuté sont plus à risque. Elle nous donne les conseils suivants : Le matin s'étirer au lit, se lever lentement, bien s'alimenter et ne pas prendre de risques inutiles reliés au comportement comme grimper, par exemple. Les conséquences d'une chute peuvent atteindre la perte d'autonomie, l'hospitalisation pour fractures et même l'institutionnalisation.

Pause- santé

10h50 à 12h00

-Conférence sur l'activité physique donnée par madame Thérèse Saulnier

- Madame Saulnier débuta sa carrière d'enseignante en culture physique et œuvre toujours dans le domaine de l'activité physique à l'Université de Moncton.

Notes sur la conférence

Parmi les facteurs de risque de chutes, on trouve :

- la crainte, qui entraîne l'inactivité et crée une dépendance
- la sédentarité
- la faiblesse musculaire
- les troubles d'équilibre
- le changement brusque de direction

Voici quelques bienfaits de l'activité physique. Celle-ci pratiquée régulièrement :

- améliore la mobilité et l'autonomie
- réduit la possibilité d'une chute et de blessures
- améliore l'espérance de vie active
- donne de l'endurance
- diminue les raideurs au niveau des articulations
- améliore la posture
- peut corriger un mal
- augmente la qualité de vie
- retarde le processus de vieillissement
- améliore la longévité de 8 à 10 ans
- réduit les problèmes cardiaux-vasculaires
- améliore le sommeil
- donne la confiance
- améliore le tonus musculaire et la flexibilité
- augmente la masse musculaire et la force
- stimule la masse osseuse qui aide à la prévention de l'ostéoporose

- garde les articulations mieux lubrifiées et favorise l'amplitude du mouvement
- aide l'équilibre et la coordination
- favorise le souffle (aérobie)
- donne de l'agilité et de la souplesse
- peut réduire la prise de médicaments
- peut faciliter l'intégration sociale

Nous savons que toute personne après 55 ans subit un déclin de la masse musculaire. Par exemple, si j'en ai perdu 40%, il m'en reste encore 60%. Et ce 60%, je peux l'améliorer par l'activité physique. Même si on a négligé l'activité physique, on peut s'améliorer si on s'y met, on peut améliorer sa forme.

Madame Saulnier nous met en garde contre les méfaits de la cigarette qui accélère le processus de vieillissement. Elle nous recommande de mettre l'activité physique au premier plan dans notre vie et de s'attarder à nos jambes puisque c'est la stabilité de nos membres inférieurs surtout qui nous permettra d'éviter les chutes.

L'animatrice, madame Barbara Losier remercia madame Saulnier pour cette banque d'informations.

12h00 à 13h00

Dîner

Le dîner eut lieu sur place

13h00 à 14h15

Table ronde

- L'architecte François Rondot
Monsieur Rondot est natif de Sainte-Foy, Québec et fit ses études dans la province de Québec. Il demeure à Tracadie depuis plusieurs années où il pratique l'architecture.

Que peut faire l'architecte au niveau de la prévention des chutes et quels sont les moyens dont il dispose?

L'architecte à recours au code du bâtiment qui sont des règlements fédéraux acceptés par les provinces et qui assurent la sécurité surtout et la protection contre les incendies. Les moyens d'assurer la sécurité ne sont pas toujours écrits dans les livres. Il existe un comité qui relève du ministère Santé et Mieux-Être de la province qui a son mot à dire dans les moyens sécuritaires, par exemple à l'éclairage, à la signalisation et autres. Le choix de matériau peut aussi augmenter ou diminuer sensiblement la sécurité des usagers.

Table Ronde (suite) :

- Monsieur Willie Lirette, enseignant à la retraite. Président de l'Association acadienne et francophone des Aînés et Aînées du Nouveau-Brunswick

M. Lirette nous parle du Projet Pare-Chutes en nous rappelant que celui-ci n'est pas seulement la responsabilité des associations mais aussi celle des municipalités, des soigneuses, des soigneurs et de tous les instituts de soins. On sait, nous dit-il, que très peu d'argent du budget pour la santé et la sécurité est dépensé pour la prévention mais plutôt pour le côté curatif. D'après les statistiques, 33% des 65 ans et plus chutent plus d'une fois par an et 25% de ces chutes entraînent une blessure sérieuse. On constate que le mieux-être est l'enfant pauvre quand on pense que le projet Grouille ou Rouille est financé par des loteries. En l'an 2000, 40% des personnes qui ont été victimes d'une chute ont été placées dans des foyers et 84% de ces personnes ont été hospitalisées. Les chutes sont la 6^e cause de décès chez les personnes âgées.

- Monsieur Norbert Sivret enseignant à la retraite est maire du Village de St-Isidore depuis 1991. Il est très impliqué dans sa communauté sous différents comités.

M. Sivret nous dit que les citoyens sont de plus en plus âgés donc les municipalités doivent s'attarder davantage au volet sécurité. Il faut aussi essayer de prévenir au lieu d'agir selon la demande. Quel est le rôle des municipalités dans la prévention des chutes? Celles-ci se doivent d'être vigilantes dans leurs services :

- en voyant à la réparation des trottoirs
- en balayant les accotements
- en déneigeant leurs routes et leurs cours
- en enduisant celles-ci de sable et/ou de calcium aux moments propices
- en tenant leur équipement en bon ordre
- en voyant à suffisamment éclairer les routes et les endroits publics fréquentés par leurs citoyens
- en ajoutant des rampes à certains de ces endroits afin de les rendre plus sécuritaires
- en se servant de peinture antidérapante où elle juge que celle-ci aiderait à prévenir des chutes
- en remplaçant les panneaux de signalisation quand ils sont cassés

Table Ronde (suite) :

- Madame Carole Paulin, a graduée de L'université de Montréal en physiothérapie en 1996. et elle travaille comme physiothérapeute au programme extra mural de Tracadie-Sheila et Caraquet. Depuis mars 2002.

Madame Paulin nous informe que les employés de l'Extra Mural prennent le temps de remplir des formulaires donnant de l'information sur les chutes accidentelles de leurs patients de 65 ans et plus. Ces formulaires sont l'œuvre du comité de la prévention des chutes de la Péninsule acadienne. On note que les patients de 70 à 79 ans chutent plus souvent et les endroits catastrophiques sont la salle de bain et la chambre à coucher.

Madame Joly Anne Aubé, elle aussi ergothérapeute à l'Extra Mural nous parla encore plus du projet en ajoutant de ne pas hésiter à les appeler à l'Extra Mural si on pensait qu'une connaissance, un(e) ami(e), une personne de notre famille aurait besoin de faire évaluer son domicile dans le but de prévenir des chutes. Nous nous ferons un devoir de le faire. Il faut suivre la liste, il y aura une période d'attente, mais ce sera fait. Et après un certain délai de temps, nous faisons le suivi. (Voir en annexe un paquet de 8 pages – Salle de bain.)

14h15 à 14h45

-Période de questions

Question : Monsieur Rondot, quand est-il obligatoire pour les bâtiments publics d'avoir des portes qui s'ouvrent automatiquement?

Réponse : Le code du bâtiment exige qu'un bâtiment de 500 mètres carrés ou plus soit muni de portes automatiques.

Note : Ici, on s'attarda un peu sur le fait que nos grandes pharmacies n'ont pas toujours ces portes. On déplore ce fait car les personnes âgées doivent souvent se rendre à ces pharmacies.

Question : Les motels ont souvent des lacunes vis-à-vis la sécurité des personnes âgées, par exemple, pas de barre d'appui dans les baignoires, des baignoires glissantes sans tapis antidérapants, etc.

Réponse : Oui, c'est un fait. Certaines chaînes de motel ont quelques chambres adaptées aux personnes en manque de mobilité.

Note : Le cas échéant, on devrait se faire un devoir de le mentionner et de rappeler que de plus en plus de personnes âgées voyagent de nos jours. On croit aussi que certaines chaînes d'hôtels sont plus conscientisées à ce fait.

Question : Un propriétaire est-il tenu d'ajouter des moyens de sécurité répondant aux normes sécuritaires modernes quand son bâtiment a été construit en 1976 par exemple?

Réponse : Non, on ne peut l'obliger car cela entraînerait des dépenses qui pourraient être énormes. Il n'y a rien dans le code qui oblige un propriétaire d'un bâtiment public d'élever son standard de sécurité à celui de l'année du code du bâtiment.

Question : Pourquoi y a-t-il autant de choses `` *dysfonctionnelles* `` dans la construction de nos nouveaux bâtiments?

Réponse : Le code du bâtiment est très complexe et beaucoup de personnes sont concernées. Ces bâtiments sont bâtis pour le grand public.

Question : Monsieur Sivret, dans la signalisation aux coins des rues, le petit bonhomme qui se montre quand vient le temps au piéton de traverser, peut-on allonger son temps afin que les personnes handicapées puissent traverser en toute sécurité?

Réponse : Chez-nous à Saint-Isidore, on n'en a pas de ces lumières dirigeant la circulation. Toutefois, leur contrôle relève du Ministère du Transport.

Monsieur Roger Boudreau adresse des félicitations à l'Extra Mural de si bien participer au Projet Pare-Chutes même s'il faut y mettre du travail supplémentaire.

14h45 à 15h00

-Pause-santé

15h00 à 16h00

-Ateliers d'échanges

16h00 à 17h00

- Plénière

Compte rendu des ateliers

Les participants étaient divisés en 5 groupes.

Les problèmes identifiés dans les **centres commerciaux :**

1. Les entrées n'ont pas toujours des rampes pour les fauteuils roulants
2. Le dénivellement des planchers peut entraîner une chute
3. Des portes et des vitres sont mal identifiées
4. Leurs perrons et trottoirs ont des changements de niveaux souvent peu voyants
5. Des escaliers larges n'ont pas de rampes centrales

Les solutions proposées :

1. Demander que ces rampes soient placées
2. -----
3. Mieux identifier celles-ci
4. Besoin de contours pour rendre ceux-ci plus voyants
5. Poser des rampes centrales en plus des rampes murales

Les problèmes identifiés dans les institutions de santé (hôpitaux, foyers de soins , maisons de retraite) :

1. Les édifices à plusieurs étages n'ont pas toujours d'ascenseurs
2. Les cordes électriques des machines à nettoyer traînent souvent sur les planchers
3. Les chariots pour entretien ménagers sont encombrants
4. Les planchers sont glissants
5. Les tapis verts d'extérieur deviennent glissants quand ils sont glacés pendant la saison froide
6. Les bains sont difficiles d'accès sans le mécanisme approprié
7. La température de l'eau est parfois trop élevée
8. Dans les salles de bain, l'espace est souvent trop restreint
9. Des calorifères sont trop chauds
10. Plus ou moins d'éclairage aux entrées
11. Les pentes et les descentes ne sont pas bien indiquées
12. Les tapis sont glissants
13. Pantoufles glissantes en ``*phentex*``, robes de nuit trop longues
14. Stationnement trop éloigné du bâtiment
15. Les portes de secours ne sont pas toujours déblayées

Les solutions proposées :

1. En ajouter
 - i. machines à piles
 - ii. ajouter des prises de courant
 - iii. débrancher et rebrancher au long des corridors
 - iv. *Note : Les fils ne devraient jamais traverser le corridor.*
2. Munir ces chariots de poignées de couleur pour les rendre plus voyants
3. On devrait les ternir, les ``*buffer*`` afin de diminuer l'effet glissant
4. Enlever ces tapis pour la saison froide
5. On suggère de remplacer des bains par des douches
6. Diminuer la température de l'eau où nécessaire
7. -----
8. Placer de nouveaux calorifères (*convect air*)

9. En ajouter où la lumière fait défaut
10. Peinturer les murs de deux couleurs afin que les résidents et les visiteurs puissent s'y guider pour les pentes et descentes
11. Les changer par des tapis antidérapants
12. Bannir ces pantoufles, raccourcir ces robes de nuit
13. Améliorer la situation si possible et ne pas répéter la même erreur
14. Les déblayer immédiatement après une bordée de neige

Problèmes identifiés aux **édifices municipaux et aux bâtisses à appartements** :

- I. Escaliers mal éclairés
- II. Absence de rampes d'accès
- III. Aucune salle de toilettes pour chaises roulantes ou pour personnes avec handicap

Les solutions proposées :

- I. 1) Ajuster l'éclairage
2) Placer de petites veilleuses comme au cinéma
- II. Ajouter des rampes d'accès
- III. En ajouter une

Les problèmes identifiés **dans les pharmacies et les épiceries** :

- A. Étagères trop hautes
- B. Allées encombrées
- C. Absence de portes s'ouvrant automatiquement
- D. Espace limité dans les allées
- E. Entrées difficiles d'accès pour les chaises roulantes (tournant à angle droit)
- F. Absence de rampes pour chaises roulantes
- G. Espace restreint entre les caisses

Les solutions proposées :

- A. Les baisser
- B. Les laisser plus libres
- C. En ajouter
- D. Essayer d'y remédier afin qu'une chaise roulante puisse circuler
- E. Les adapter
- F. En ajouter
- G. À certains endroits, si on enlevait de la marchandise, le problème serait réglé
Ailleurs, l'espace manque

Problèmes identifiés dans **les terrains de stationnement, sur les trottoirs et les rues** :

1. Trous et fissures dans l'asphalte
2. Espace réservé aux handicapés mal indiqué et pas respecté
3. Ceux-ci sont souvent glacés et le déblayage n'y est pas toujours bien fait
4. Espace de stationnement trop limité pour l'ouverture des portières
5. La hauteur, la largeur et la pente des trottoirs font défaut
6. Le temps alloué pour certaines traverses pour piétons est trop court

Solutions proposées :

1. Qu'ils soient réparés plus souvent
2. Mieux indiquer ces espaces
3. Faire des plaintes aux municipalités concernées et s'assurer d'un suivi
4. Demander de les améliorer
5. Demander aux personnes responsables de les corriger
6. Voir à la possibilité d'y remédier à la municipalité et/ou au Ministère des Transports

On suggère à Santé Canada de faire de la publicité à la télé et à la radio pour sensibiliser les différents paliers gouvernementaux et communautaires ainsi que la population en général aux différents aspects de la sécurité pour prévenir les chutes.

Autres solutions :

- Approcher les inspecteurs qui se rencontrent en décembre et janvier
- Que chacun(e) prenne l'initiative d'avertir les propriétaires, les gérant(e)s, les municipalités, etc. des dangers de chute sur leurs lieux. **On est très tolérants!**
- Organiser une campagne/activité de sensibilisation à la prévention des chutes auprès des propriétaires, gérant(e)s d'entreprises et de bâtiments.
- On propose que les normes en construction tiennent davantage compte des aîné(e)s. Par exemple, le code du bâtiment exige des portes automatiques seulement si le bâtiment atteint 500 mètres carrés.
- On trouve raisonnable que les épiceries, les pharmacies, les cliniques médicales et les centres commerciaux soient munis de portes automatiques.
- On recommande d'avoir recours aux organisations pour signaler les dangers de chute dans sa communauté.
- On rappelle aux aîné(e)s d'être vigilants quand ils voyagent à l'étranger.

- On remarque qu'il est parfois difficile de savoir où communiquer dans les régions non organisées en districts locaux en cas de chute, plaintes de danger de chute ou autres.
- En cas de chutes et blessures, on se rend compte de la difficulté que l'on rencontre avec les assurances, On nous rappelle de faire parvenir par écrit les plaintes afin d'avoir des documents en mains aux auditions qui précèdent souvent la cour.
- On mentionne qu'il arrive que les municipalités et/ou les districts locaux manquent d'argent pour le déblayage des trottoirs.
- On nous invite à écouter les remarques et suggestions des personnes handicapées concernant la sécurité.
- On signale la nécessité de réviser la politique des écoles quand à l'usage de celles-ci par les contribuables

17h00 à 17h30

- Bar payant

- Échanges à l'amiable

17h30

- Souper Causerie

Monsieur Claude Landry, Chef de cabinet, est un dentiste qui a mis cette carrière en veilleuse pour accéder au poste de Chef de cabinet du Ministre de la Santé et du Mieux-être, monsieur Elvy Robichaud. Monsieur Landry nous signale que le ministère de la Santé et du Mieux-être a deux volets—humanitaire et monétaire. Il nous incite à demeurer actif puisqu'une personne en bonne forme est moins susceptible de chuter. Il termine en se disant assurer que ce forum donnera des résultats positifs.

Le père Zoël Saulnier est présenté par madame Lucie Losier. Père Zoël est toujours en demande pour adresser la parole à des rassemblements. Il est à la semi retraite et demeure à Tracadie-Sheila, sa ville natale.

Note : Copie de sa conférence fut distribuée aux personnes présentes.

Il fut remercié par monsieur Willie Lirette qui lui présenta un cachet.

Samedi le 8 novembre 2003

8h00 à 8h30

- **Petit déjeuner** servi sur place

8h30 à 9h15

- Accueil

- Retour sur la journée de vendredi

- **Histoires de réussites**

Monsieur Roger Boudreau , remplaçant de madame Greta Doucet qui est malade , nous énumère les programmes à succès.

1.- **De pied ferme** (Alberta)

Évaluation auprès des aîné(e) s

Exercices physiques

On ajoute que la confidentialité est respectée.

2. - **Pied** (Montréal)

3.- **Mieux vivre à domicile sans chutes** (Drummondville)

L'Extra Mural s'en sert

4.- **CHIP** (États-Unis)

5.- **Umbrella**

Ce projet encourage les aîné(e)s à se débarrasser des objets qui peuvent causer des chutes

6.- **Grouille ou Rouille** (Région de Moncton)

700 personnes y participent

Une heure de session 2 à 3 fois la semaine

A lieu dans les clubs d'Âge d'Or et/ou les foyers de soins

7.- **55 Au Volant**

- 300 personnes aînées ont suivi ce cours l'an passé (2002)

Note : Il y a aussi plusieurs clubs locaux de marche, entre autres :

Bathurst—Centre Irving, Centre Chaleur

Moncton

Comité de la Prévention des chutes

Lucie Losier présente comment le Comité sur la prévention des chutes a été mis en place et comment il devrait fonctionner dans chaque communauté. Ce plan est sur papier. (*Voir annexe*)

Table Ronde –le problématique des chutes

On débuta avec **madame Léonie Breault** de Néguaq qui nous fut présentée par Léa Robichaud. Madame Breault a célébré ses 100 ans dernièrement. Elle a élevé ses dix enfants sur une ferme. Elle est encore active. Madame Breault ne prend qu'une pilule par jour comme médicament pour contrôler sa tension artérielle. Elle nous raconte ses trois chutes qui lui infligèrent trois fractures, une à la cheville, une à une hanche et l'autre à un poignet. Elle nous dit qu'elle n'a jamais fumé ni pris d'alcool à l'exception d'un verre de vin à l'occasion. Elle chanta pour nous `` *Le cœur ne vieillit pas.* ``

Monsieur Aurèle Roussel, un vétéran de la deuxième guerre mondiale, est interviewé par madame Anne- Marie Pinet. Monsieur Roussel est Âgé de 77 ans et a fait plusieurs chutes dont une le laissa avec une fracture du pied droit.

10h00 à 10h15

Pause- Santé

10h15 à 10h25

-Retour à la table ronde

Madame Delphine Lanteigne est native de Caraquet. Elle détient une maîtrise en gérontologie de l'Université de Sherbrooke, Québec et œuvre dans cette science depuis 25 ans. Elle est présentement coordinatrice régionale du programme Vie Saine et Active. Ce programme fut mis sur pied en 1993 à la demande du Docteur King, alors Ministre de la Santé au gouvernement provincial. `` Dans ce programme, on aide les aîné(e)s à bien gérer leurs médicaments,`` nous dit-elle. Elle fait la remarque que 90% des prescriptions sont des médicaments naturels. `` On donne aussi des sessions sur l'alimentation afin d'aider ces personnes à se nourrir sainement. On les motive à bouger, à s'activer physiquement. Nous avons tenu des sessions pour aider les gens à contrer le stress et aussi à prévenir les chutes. Nous évaluons des foyers sur demande seulement. Nous travaillons aussi auprès des résidents des foyers de niveau 1 et 2.

Mesdames Carole Paulin ainsi que Joly Anne Aubé, ergothérapeutes, nous parle de leur Travail à l'Extra Mural. Elles nous rappellent que la chute est signe d'un problème. Elles nous informent du processus d'autoréférence où on peut recevoir de leurs services Sans passer par la demande du médecin.

10h25 à 10h50

Ateliers d'échanges

10h50 à 11h15

Plénière

Compte rendu des ateliers d'échanges

Les participants sont toujours divisés en 5 groupes.

Actions concrètes et adaptées qui peuvent être faites dans votre travail ou dans votre milieu de vie.

- Former un comité pour la prévention des chutes (4 fois)
- Organiser des réunions d'informations dans les centres communautaires, les clubs d'Âge d'Or (2 fois)
- Encourager la formation de comités dans les foyers, les manoirs, les clubs d'Âge d'Or et autres pour développer des stratégies d'action dans ces milieux.
- Inciter nos clubs à faire évaluer leurs bâtiments et leurs cours.

Actions concrètes à réaliser à mon propre compte.

- Faire l'évaluation de mon environnement et l'améliorer afin de contrer les chutes (rampes, éclairage, entrées sans glace, barre d'appui au bain, etc., etc.) Me servir d'articles antidérapants (tapis, carpettes, pantoufles, souliers bottes, etc.)
- Changer mes habitudes afin de diminuer les risques de chutes, bien ranger mes choses.
- Passer les informations reçues à ce forum à ma communauté.

Actions à encourager dans les institutions

- Décongestionner les appartements
- Que les meubles soient mieux adaptés aux besoins des gens
- Que les couvre-lits ne soient pas trop longs
- Que les matelas ne soient pas trop mous (ajouter un morceau de ``plywood`` si nécessaire.)

L'Extra mural pourrait :

- Encourager le port de souliers et pantoufles antidérapants
- Documenter les chutes et implanter des précautions à prendre dans des feuillets distribués aux employés et aux résidents.

Note : On fait la remarque que des articles de la Croix-Rouge ne sont pas toujours en bon ordre.

Engagements

- Se sentir responsables et s'adresser aux autorités appropriées en vue d'identifier les dangers de chutes et d'y remédier.
- Faire toujours parvenir nos constatations, nos remarques et nos plaintes par écrit et même par courrier recommandé à des organismes comme les villages, les villes et la direction des bâtiments ouverts à la population en général comme les cinémas, les restaurants, les arénas et autres.

Ce rapport est sorti des ateliers d'échanges et concerne seulement les pharmacies.

- Former un comité pour identifier les problèmes et y remédier.
- Un pharmacien ou une pharmacienne serait nommé à ce comité
- Préparer une liste de points à vérifier.
- Cibler les pharmacies présentant des problèmes pour les aîné(e)s.
- Déléguer un membre pour effectuer des visites afin de noter les problèmes que rencontrent les aîné(e)s.
- Compiler les résultats.
- Traiter les problèmes en ordre d'importance.
- Aller chercher l'appui d'organismes représentés à ce forum.
- Approcher les propriétaires des pharmacies ciblées dans le but de les rencontrer pour présenter les problèmes.
- Faire le suivi et démontrer notre appréciation vis à vis les changements positifs.

Ceci termine les résultats des ateliers d'échanges.

11h15 à 12h00 :

Les Actions concrètes et l'évaluation et fermeture:

Diane Collin demande aux participants de remplir les fiches d'engagements et choisir trois actions qu'ils ou qu'elles s'engage à entreprendre dans leur milieu de travail, dans leur municipalité ou dans leur environnement à domicile. Elle invite aussi les participants à remplir les feuilles d'évaluation du forum.

Roger Doiron procède aux tirages de prix de présences.

Les gagnants sont :

1^{er} prix : Shannon Hartigan -Cassette de la chanson thème

2^e prix Willie Lirette -Autre cassette d'Art Richard :

3^e prix Gabrielle Boudreau Une nuitée pour deux aux Liens des Deux Rivières

M. Doiron offre un certificat-cadeau de ``*La Fondue*`` à l'animatrice Barbara Losier avec tous ses remerciements pour son excellent travail pendant ces deux jours.

Madame Diane Collin adresse des remerciements à la secrétaire Donalda Benoit.

Mot de la fin

Monsieur Willie Lirette, président de l'AAFANB adresse des remerciements à Madame Diane Collin, coordinatrice du forum. Il renouvelle ses remerciements aux partenaires et enfin remercie toutes les personnes qui ont assisté à ces deux jours du forum ***Les chutes, on s'en occupe!***

Des photos du groupe chantant la chanson thème furent prises.

Donalda Benoît, secrétaire du forum

Le 20 novembre 2003

Tracadie-Sheila, N.-B.