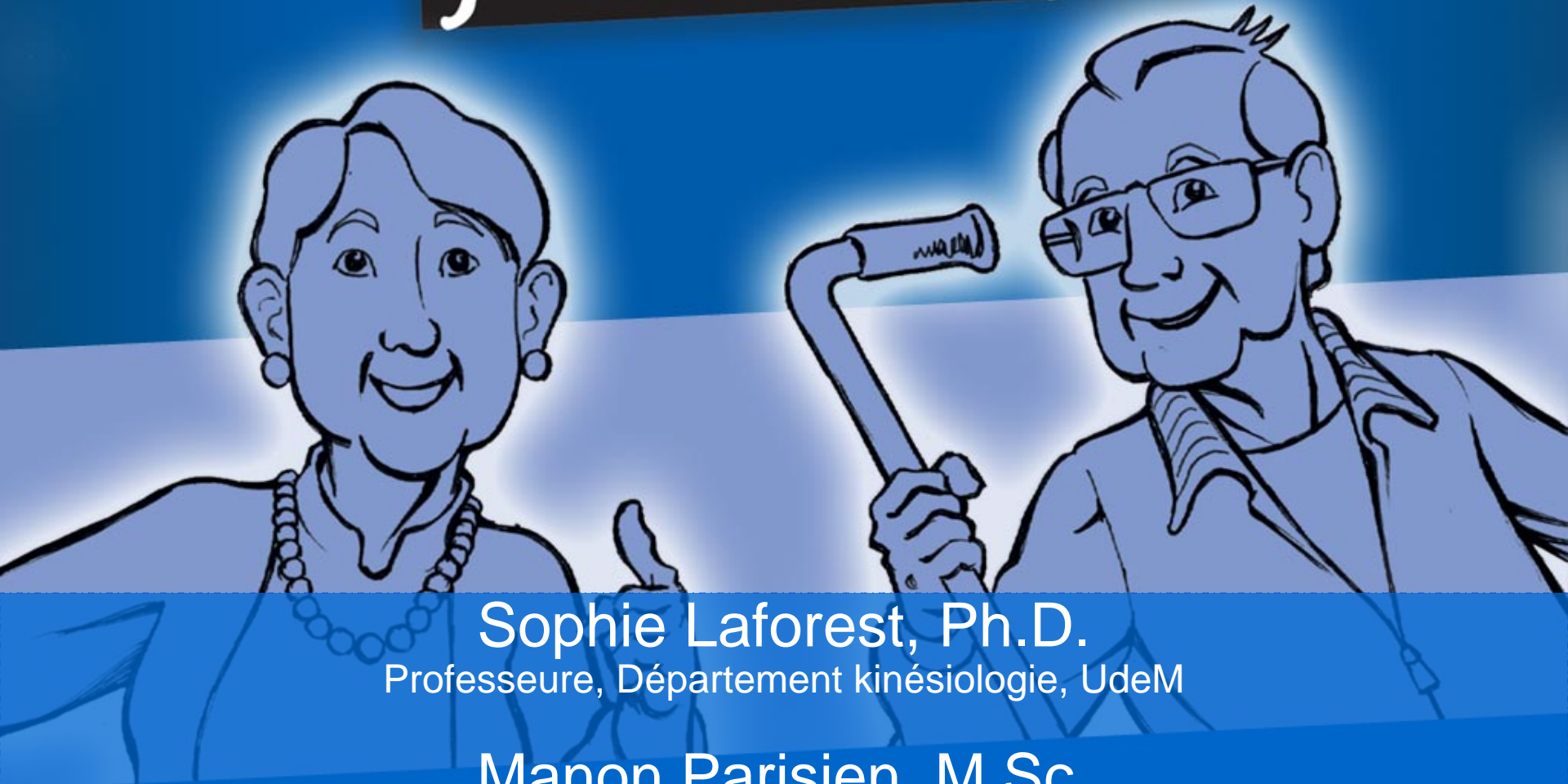


Mon arthrite

je m'en charge!



Sophie Laforest, Ph.D.

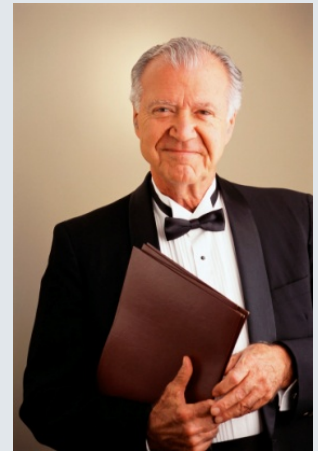
Professeure, Département kinésiologie, UdeM

Manon Parisien, M.Sc.

Agente de planification, CSSS Cavendish



Au menu



1. Développer les outils
2. Étudier les effets de l'intervention
3. Diffuser le programme
4. Discussion

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish

Centre affilié universitaire

Université 
de Montréal

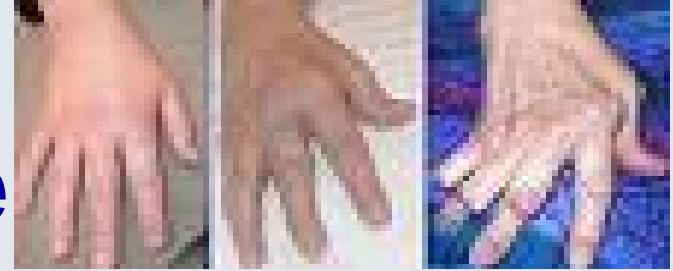


Centre affilié universitaire
de gérontologie sociale

1. Développer les outils



Identifier le problème



- Arthrite: 1^{ère} cause de limitation d'activités chez aînés (40% Canadiens 65 ans)
- Aînés arthritiques en perte d'autonomie:
 - Plus isolés, ↑symptômes dépressifs
 - Peu accès aux programmes communautaires d'autogestion
 - Gestionnaires du SAD CLSC René-Cassin souhaitaient être plus outillés pour utiliser des approches d'autogestion avec leur clientèle.



Former l'équipe

- Synergie pratique recherche:
 - Chercheures UdeM et UToronto
 - Intervenants en réadaptation de plusieurs CSSS de Montréal
 - Intervenants et bénévoles de La Société d'arthrite



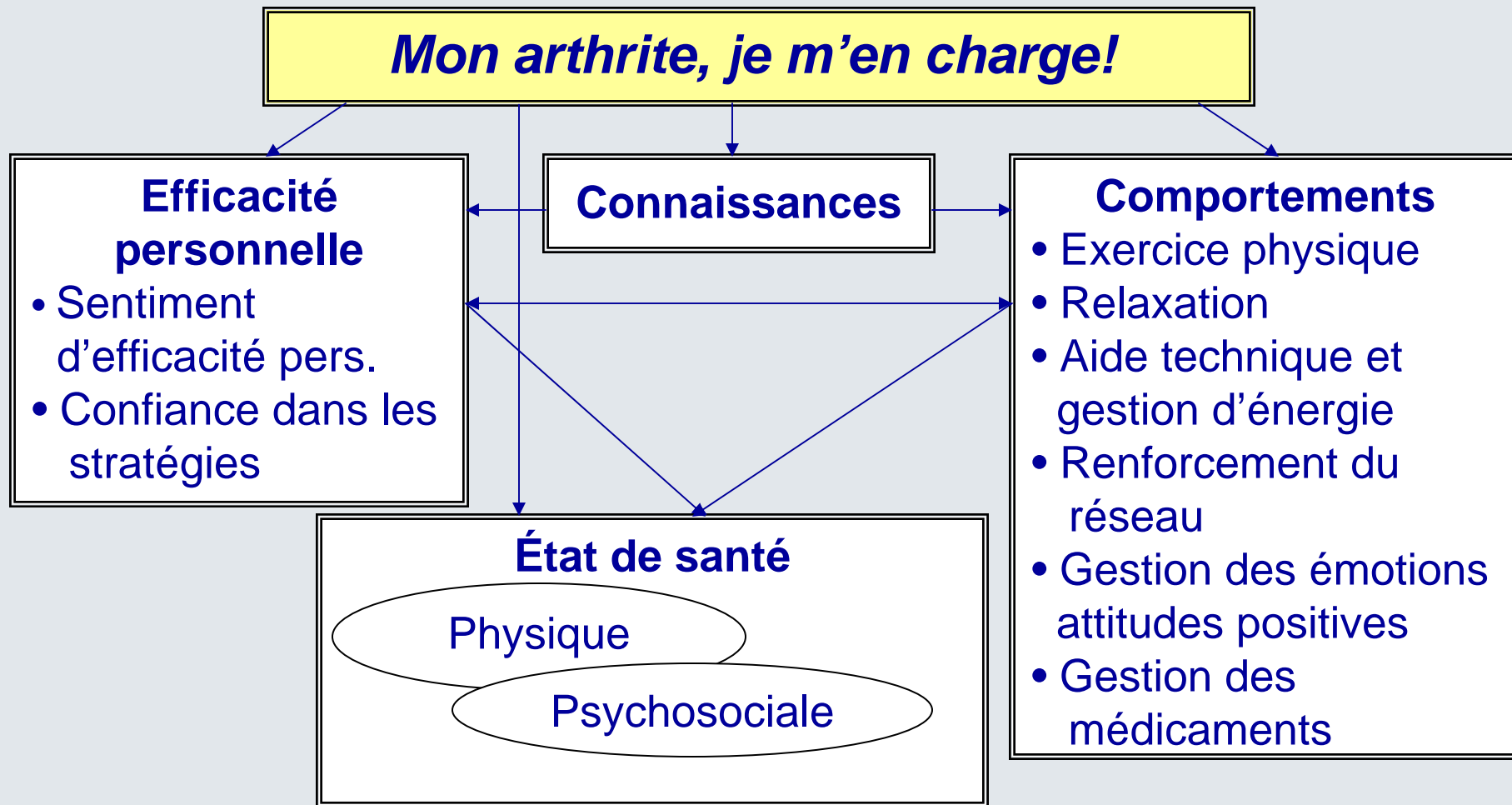


Préciser le contexte d'application

- Pour qui ?
 - Aînés arthritiques en perte d'autonomie
- Pourquoi ?
 - Favoriser l'autogestion
- Comment ?
 - Animation professionnelle
 - 6 rencontres individuelles ou petits groupes
 - Réseau de la santé (CLSC, Centres de jour, ...)



Bâtir le cadre théorique



2. Étudier les effets de l'intervention (2001-2005)

Objectifs de l'étude

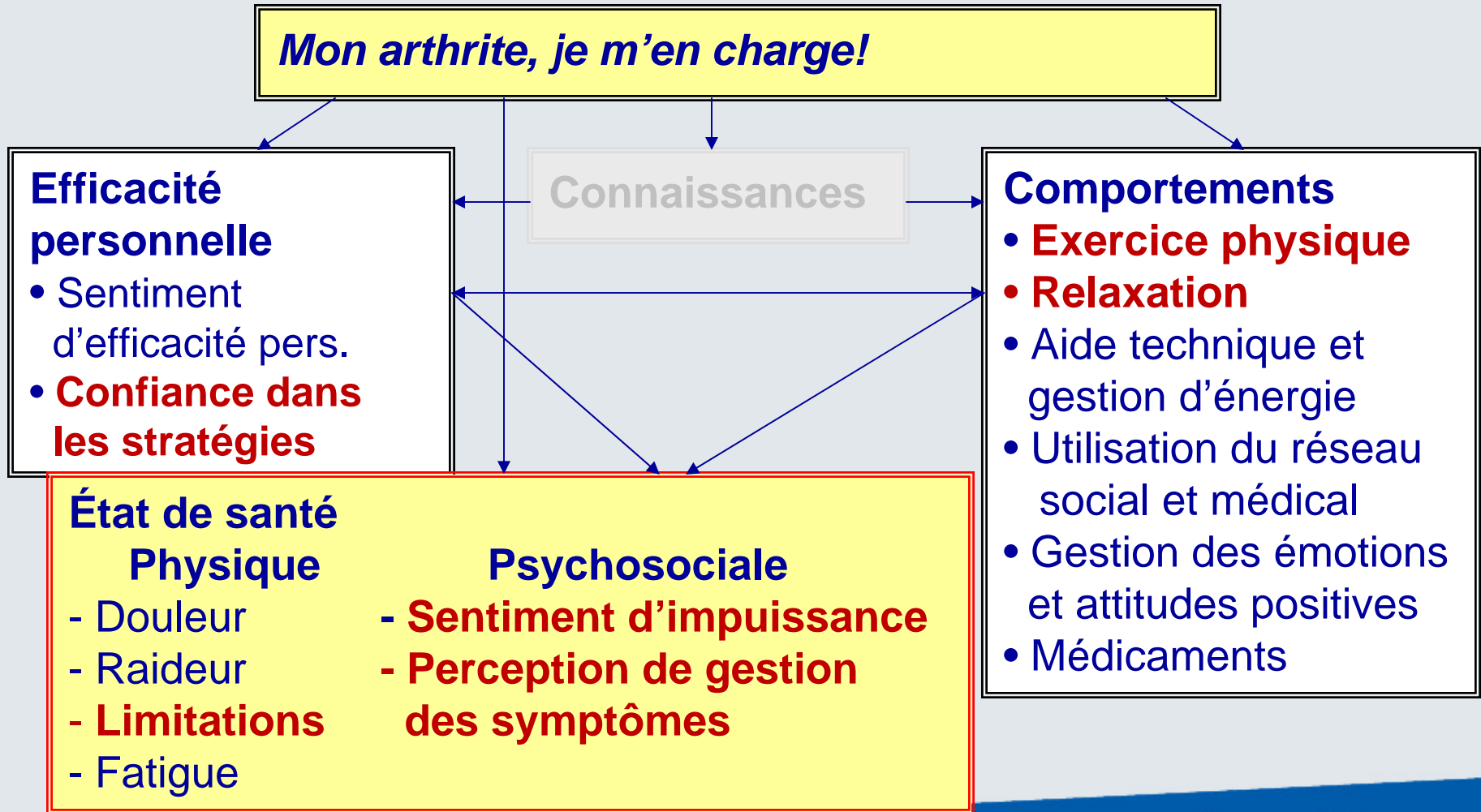
- Évaluer les effets du programme
 - Tout de suite après le programme
 - 1 an plus tard
- Documenter les processus
 - Implantation, satisfaction, ...



Méthode

- Design:
 - **Expérimental, 5 temps d'évaluation**
 - **Questionnaires par interviewers aveugles**
- Participants:
 - **125 aînés ≥ 50 ans, recrutés par 15 CLSC de Mtl**
 - **Confinés à domicile**
 - **Arthrose ou A.R.**
 - **Douleur modérée à sévère**
 - **↓ autonomie**

Effets courts termes



Suivi de processus

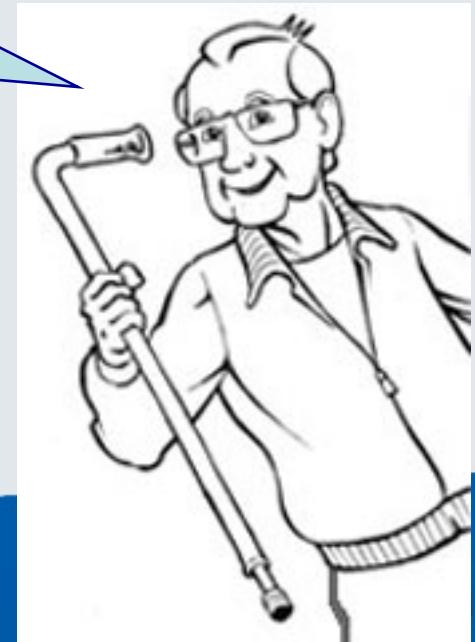
- Rétention au programme:
 - 87% (12 abandons)
- Satisfaction des participants
 - 80% « assez » ou « très satisfaits »
 - Bénéfices perçus
 - Se fixer des objectifs
 - Conseils sur la gestion de l'arthrite

3. Diffuser le programme



Plusieurs véhicules

- Publications scientifiques
- Guide d'animation
- Formation d'animateurs
- Site web du programme





Outiller les intervenants: un guide d'animation

- Version anglaise en française
- Téléchargeable gratuitement
www.monarthrite.ca; www.myarthritis.ca
- Instructions pour l'animateur, matériel d'animation, cahier du participant
- Budget de la subvention des IRSC

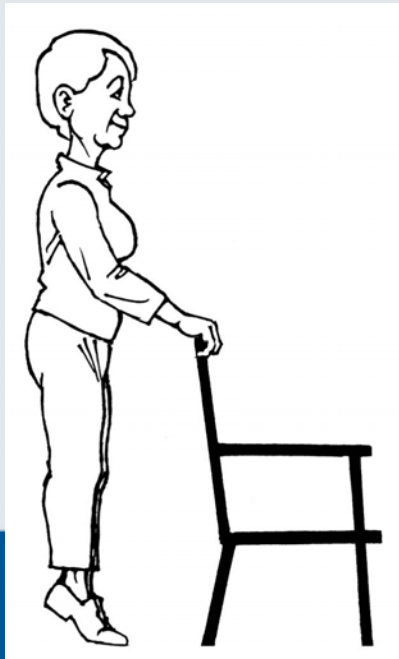
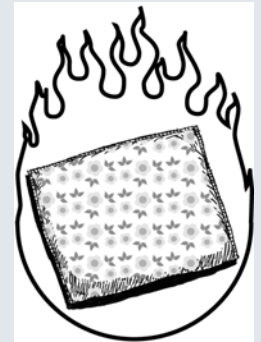




Une foule d'outils...



- Plan d'action personnel
- Programme d'exercices
- Exercices d'automassage
- Indications pour chaud/froid ...





Diffuser largement: un site web

- Site bilingue
- Information sur l'arthrite
- Description du programme
- Résultats de l'étude, publications
- Programme et outils additionnels téléchargeables
- Information sur les formations
- Budget des IRSC
- Idée des auteures



Changer les pratiques: une formation d'animateurs



- Une demi-journée
- Peu coûteuse
- CSSS Cavendish, en établissement ou visuoconférence
- Près de 500 professionnels (depuis 2006)
- Soutien conseil à l'implantation

- Support du CSSS Cavendish
- Subvention du programme VINCI de L'UDM



Défis soulevés lors du projet

Diffusion

- Budget pour éditer le guide d'animation
- Temps pour entretien du site web
- Porteur du programme après la recherche
- Besoin de mise à jour des outils

Implantation

- Contraintes organisationnelles
- Restrictions budgétaires

Conclusion

Mon arthrite
je m'en charge !

La suite du projet

- Refonte complète du programme
Ma santé, je m'en charge!
 - Outils pour l'offrir en groupe
 - Clientèles hétérogènes
- Créer une communauté de pratique?

Vos questions?



Mon arthrite
je m'en charge !

Publications

- Laforest S, Nour K, Parisien M, Grisckhan A, Poirier MC et al. (2008). Description and process evaluation of the self-management program I'm taking charge of my arthritis! for a homebound population. *Journal of Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 26 (4), 45-66.
- Laforest, S, Parisien, M (2002). *Mon arthrite, je m'en charge! Manuel de l'accompagnateur*. Côte-St-Luc: CSSS Cavendish.
Téléchargeable www.monarthrite.ca ou www.myarthritis.ca
- Laforest S, Nour K, Gignac M, Gauvin L, et al. (2008). Short term effects of a self-management intervention on health status of housebound older arthritic adults. *Journal of Applied Gerontology*, 27(5): 539-567.
- Nour, K, Laforest, S, Gignac, M, Gauvin, L (2007). Long-term maintenance of increases in exercise involvement following a self-management intervention for housebound older adults with arthritis. *International Journal of Nutrition, Behavior, and Physical Activity*, 4 (22).
- Nour K , Laforest S, Gauvin L, Gignac M (2006). Behavior change following a self-management program for housebound older adults with chronic pain. *International Journal of Nutrition, behavior, and Physical Activity* 3(12) : 1-13.
- Nour K, Laflamme V, Laforest S, Bouchard L. (2005). Importance des exercices physiques et de la relaxation dans le cadre d'un programme d'autogestion des symptômes de l'arthrite. *Vie et Vieillesse*, 4(3) : 16-21.

Diapo supplémentaires

Description de l'échantillon

- Genre: 91% femmes
- Âge moyen: 78 ans (é.-t. 10 ans)
- Niveau éducation moyen: 9 ans (é.-t. 4)
- Considèrent revenu insuffisant: 19%
- Arthrose: 62% Arthrite rhum.: 38%
- Vivent avec arthrite: moyenne de 24 ans

Mon arthrite, je m'en charge!

Comité consultatif

Sophie Laforest, Département de kinésiologie and GRIS, Université de Montréal; Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, CSSS Cavendish-CAU

Manon Parisien, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, CSSS Cavendish-CAU

Kareen Nour, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, CSSS Cavendish-CAU

Monique Gignac, Division of Outcomes & Population Health, Univ. Health Network; Dept. of Public Health Sc., University of Toronto;

Lise Gauvin, Département de médecine sociale et préventive, GRIS & Centre de recherche Léa-Roback sur les inégalités sociales de santé de Montréal; Université de Montréal

Marie-Christine Poirier, CSSS Laval/CLSC Ruisseau-Papineau

Cette recherche a été réalisée grâce à une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (#MOP: 42547) et du CSSS Cavendish-CAU

www.monarthrite.ca

Mon arthrite
je m'en charge!



Résultats significatifs après le programme

Aspects psychologique

- ↓ sentiment d'impuissance
- ↑ habiletés à gérer les problèmes
- ↑ confiance dans stratégies d'autogestion

Comportements

- ↑ fréquence/diversité exercices et relaxation

Santé physique

- ↓ limitations fonctionnelles perçues