

LE CISSS DE LA CÔTE-NORD LANCE LA SEMAINE DE PRÉVENTION DU DÉCONDITIONNEMENT

Baie-Comeau, le 18 mars 2022 – Au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord, le printemps rime avec prévention du déconditionnement. Dès le 21 mars, pour cinq jours consécutifs, le CISSS invite la population nord-côtière à passer à l'action pour contrer les effets du déconditionnement, particulièrement chez les aînés et les personnes vulnérables.

En se joignant au mouvement, chaque personne qui partagera son action en commentaires sur la page Facebook du CISSS aura la chance de gagner l'une des 10 cartes-cadeaux de 100 \$ chez Sports Experts.

Une semaine bien remplie

Le CISSS invite les Nord-Côtières à participer activement sur les réseaux sociaux. Chaque interaction (commentaire détaillant l'action posée avec ou sans photo) équivaldra à une participation au tirage.

- Lundi : Faire une bonne action afin de soutenir, accompagner ou aider une personne vulnérable.
- Mardi : Levez-vous debout au moins une fois chaque heure et allez marcher 15 minutes pendant la journée.
- Mercredi : Contactez un proche pour prendre de ses nouvelles.
- Jeudi : Cuisinez un repas que vous aimez, puis partagez-le avec quelqu'un qui vous tient à cœur. Si vous ne pouvez pas vous réunir pour manger, allez lui porter une portion du repas cuisiné.
- Vendredi : Faites une activité qui vous fait du bien et que vous n'avez pas faite depuis longtemps.

Plusieurs initiatives du CISSS

Au cours des derniers mois, le CISSS de la Côte-Nord a mis en place différentes initiatives pour contrer le déconditionnement des personnes aînées et vulnérables de la région. Parmi celles-ci, notons la production de la série d'émissions « Vieillir en restant actif », diffusée dans toute la région. Les professionnels du CISSS de la Côte-Nord se sont également déplacés dans les CHSLD pour faire bouger les aînés lors des périodes d'isolement. Des clubs de marche ont été mis sur pied dans différentes municipalités et des appels bienveillants aux aînés ont aussi été faits.

Le déconditionnement en bref

Le déconditionnement consiste en l'ensemble des conséquences physiques, cognitives et sociales liées à l'inactivité. Parmi les plus fréquentes, on note : le déclin des capacités cognitives avec risque de confusion, les troubles d'équilibre augmentant le risque de chute, la dénutrition, l'anxiété et la dépression. Les conséquences sont généralement réversibles et peuvent être prévenues.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu
Agent d'information
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 962-2572, poste 414009