



# Projet Santé Cérébrale et Bien-Être

## Le Saviez Vous?



- Une **activité physique** légère pendant seulement 15 minutes par jour peut prolonger votre espérance de vie de 3 ans.
- Mener une **vie sociale active** peut améliorer la santé et le bien-être. L'entretien de relations solides est l'indicateur le plus puissant du bien-être à un âge avancé
- La combinaison de certains facteurs liés au mode de vie, notamment la stimulation du cerveau grâce à un **nouvel apprentissage**, peut réduire le risque de démence de jusqu'à 35 %
- La **pensée positive** au sujet du vieillissement peut prolonger votre espérance de vie de jusqu'à 7,5 ans.

## But du Projet:

Démontrer la **faisabilité**, l'**acceptabilité** et l'**efficacité** du recours, par les fournisseurs de soins de première ligne, à des outils de modification des comportements pour réduire les risques de démence.

## Objectifs du Projet:

- Offrir une approche simple, efficace et systématique pour favoriser les changements de comportements
- Faciliter l'activation de changements de comportements dans les domaines considérés des facteurs de risque de démence modifiables et des promoteurs efficaces de la santé et du bien-être du cerveau
- Habilitier les gens à améliorer leur santé cognitive, mentale, et physique afin d'améliorer celle de leur cerveau

## Ressources du Projet

### Membres de l'équipe

- 4 enquêteurs
- 4 chefs de site
- 2 formateurs
- 1 directeur de projet
- 4 coordonnateurs



### Sources de financement

Centre for Aging and Brain Health Innovation (CAHBI)

Nova Scotia Health Research Foundation



### Sites du projet

Halifax  
Ottawa  
Toronto  
Vancouver

## Outils de modification des comportements pour la réduction du risque de démence

### Outils fondés sur des données probantes

- Efficaces et conviviaux
- Basés sur la thérapie cognitivo-comportementale
- Encouragent les cliniciens à amorcer, promouvoir et faciliter des changements de comportements positifs pour la santé
- Format papier et électronique
- Offerts en français et en anglais



### Le processus

- Établissement d'objectifs, par le patient, avec le clinicien
- Suivi après 1 mois par téléphone ou en personne
- Pré et post-questionnaires sur la santé et la résilience
- Évaluation de l'atteinte de l'objectif et du bien-être
- Appli Bien-Être pour aider les patients à atteindre leurs objectifs entre visites



# Projet Santé Cérébrale et Bien-Être

## Résultats du Projet

### Séances de formation



- 708 cliniciens formés par webinaire
  - 3 options de webinaires pré-enregistrés
  - 8 webinaires en directs
  - 10 webinaires destinés à des groupes spécifiques
- 1476 cliniciens formés en personne
  - 28 séances
- 305 membres de la communauté formés
  - 4 séances d'information à l'intention du public

### Cliniciens participants



- Infirmiers autorisés et praticiens: 25%
- Travailleurs sociaux: 19%
- Médecins: 19%
- Autres: 37%



### Patients et clients participants

Utilisateurs d'outils papier: 380

Âge moyen: 68 years

♀ 68%

♂ 32%

Utilisateurs de l'Appli: 581

Âge moyen: 52 years

♀ 80%

♂ 19%

## Utilisateurs d'outils papier

### Bien-être

85% ont constaté au moins un certain changement dans leur bien-être

### Atteinte d'objectif

89% ont au moins atteint partiellement leur objectif

### Changement d'attitudes et de croyances

Changement statistiquement significatives entre les résultats pre- et post- du questionnaire de santé et résilience ( $p < .0001$ )

## Utilisateurs de l'Appli Bien-Être

### Bien-être

80% ont constaté au moins un certain changement dans leur bien-être

### Atteinte d'objectif

90% ont au moins atteint partiellement leur objectif

### Changement d'attitudes et de croyances

Changement statistiquement significatives entre les résultats pre- et post- du questionnaire de santé et résilience ( $p < .0001$ ) ( $p = .003$ )

## Conclusion

Les cliniciens font face à de nombreux obstacles lorsqu'ils invite leurs patients à modifier leurs comportements, comme le manque de temps, d'outils, de formation et d'approches systématiques.

Les résultats de cette intervention minimale démontrent la faisabilité, l'acceptabilité et l'efficacité de la dissémination et de l'adoption d'outils de modification des comportements de santé par tous les types de cliniciens fournissant des soins de première ligne dans des milieux de soins de santé variés.

Pour plus de renseignements, veuillez envoyer un courriel à : [info@fountainofhealth.ca](mailto:info@fountainofhealth.ca)

Ou visitez : [wellnessapp.ca](http://wellnessapp.ca), [fountainofhealth.ca](http://fountainofhealth.ca) ou [ccsmh.ca](http://ccsmh.ca)