

CursUS-santé

Gériatrie Vieillir en santé



Programmation - automne 2010
Les mardis du 28 septembre au 9 novembre 2010

1^{er} exposé (28 septembre 2010) – Introduction sur le vieillissement

Biologie du vieillissement et médecine anti-âge

Pr Tamas Fulop, gériatre

Le pouvoir de bien vieillir

M. Gilbert Leclerc, chercheur retraité en psychologie

- Introduction : nos idées sur le vieillissement
- Les deux faces du vieillissement
- Comment intégrer les deux faces du vieillissement
- Est-il en notre pouvoir de bien vieillir?

2^e exposé (5 octobre 2010) — Exercices et nutrition

Rajeunir par l'exercice

Pre Isabelle Dionne, chercheur en kinanthropologie

- L'activité physique et la santé des personnes âgées
- Les différents types d'activité physique à pratiquer
- Des exemples et des ressources

Nutrition : quels conseils suivre ?

Pre Hélène Payette, chercheur en nutrition

- Que sait-on d'une alimentation « saine » à l'âge avancé?
- Sujets du jour : poids optimal, fruits & légumes, gras, protéines, vitamine D, antioxydants...
- Mythes, réalités et lacunes

3^e exposé (12 octobre 2010) — Prévention des chutes et domicile adapté

Prévention des chutes

Pre Hélène Corriveau, chercheur en physiothérapie

Pr Pierre-Michel Roy, médecin de famille

- Importance du phénomène chez les personnes âgées
- Conséquences des chutes
- Facteurs de risque de chute
- Traitement et prévention
- Continuum de services en prévention des chutes
- Ressources régionales

Un domicile adapté : élément clé d'un vieillissement en santé

Pre Mélanie Levasseur, chercheur en ergothérapie

- Introduction : importance d'avoir un domicile adapté
- Éléments du domicile susceptibles de causer des accidents incluant des chutes
- Ressources disponibles pour vivre plus longtemps à domicile

4^e exposé (19 octobre 2010) — Prévention et adaptation face à la déficience auditive et visuelle

À l'écoute de l'oreille qui prend de l'âge

Mme Sylvie Bilodeau, audiologiste

- Les manifestations de la presbycusie
- Les conséquences psycho-sociales de la perte auditive due à l'âge
- Prévenir les effets de la déficience auditive
- Les moyens compensatoires à la surdité

Coup d'œil sur la vision et son vieillissement

Mme Édith Guérin, optométriste

- Les mythes entourant la vision
- Les changements oculo-visuels liés à l'âge
- Les principales causes de déficience visuelle : la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la cataracte, le glaucome, la rétinopathie diabétique....
- Le suivi visuel recommandé
- Comment se préparer à un examen visuel
- Les attitudes à adopter auprès d'une personne ayant une déficience visuelle
- Les moyens de s'ajuster à l'incapacité visuelle

5^e exposé (26 octobre 2010) — Santé cognitive et sommeil

Maintenir sa santé cognitive

Pr Guy Lacombe, gériatre

- Les changements liés à l'âge
 - Certaines performances s'améliorent
 - La puissance de l'expérience
- Maintien de la croissance personnelle
 - Maturité affectivo-cognitive
- Nous ne serons pas tous déments
 - De l'hygiène à l'activité
 - Entraînement cognitif
- Espoir même si atteints de démence
 - Multiples facteurs modifiables
 - Traitement symptomatique
 - Prochaines étapes

Sommeil et vieillissement

Pre Dominique Lorrain, chercheur en troubles du sommeil

6^e exposé (2 novembre 2010) – Incontinence urinaire et bon usage des médicaments

Prévention et traitement de l'incontinence urinaire

Pre Le Mai Tu, urologue

Bon usage des médicaments

Pharmacien du CSSS-IUGS à déterminer

7^e exposé (9 novembre 2010) —

Ostéoporose et prévention des fractures de fragilité

Pr Gilles Boire, rhumatologue

- Définition radiologique (ostéodensitométrie) et définition clinique (fracture) de l'ostéoporose
- Les fractures de fragilité: site, fréquence, complications
- Prévenir l'ostéoporose: hérédité, nutrition, vitamine D, exercice, habitudes de vie et médicaments à éviter
- Prévenir les fractures
 - Évaluation du risque de fracture à 10 ans: faible, modéré, élevé
 - Traitement justifié si risque élevé (au moins 20% à 10 ans) ou si situations fortement fragilisantes
 - Agents diminuant la résorption osseuse
 - Agents stimulant la formation osseuse
- Aspects particuliers: durée du traitement, effet de l'adhérence, effets secondaires, que faire si une nouvelle fracture survient.

Conduite automobile

Pre Thérèse Audet, chercheur en psychologie

- Statistiques sur les automobilistes âgés
- Effet du vieillissement sur les capacités à conduire
- Résultats de recherche pour favoriser la conduite sécuritaire
- Pistes de solution pour maintenir une conduite sécuritaire