

Résumé exécutif : L'adaptation virtuelle de Minds in Motion®

Ce qu'il faut savoir

Ce projet a adapté le programme en personne Minds in Motion®, développé par la Société Alzheimer de l'Ontario, en un modèle de prestation virtuel qui étend l'accessibilité. Minds in Motion® combine l'activité physique, l'engagement cognitif et l'interaction sociale pour améliorer le bien-être des personnes atteintes de troubles neurocognitifs et de leurs proches aidants. Le programme offre des séances de 90 minutes une fois par semaine pendant huit semaines, menées via Zoom. Les séances favorisent des liens significatifs, améliorent le bien-être physique et mental et promeuvent la santé des participants.

Buts du projet

- Améliorer la qualité de vie grâce à une activité physique, une stimulation cognitive et une interaction sociale fondées sur des preuves.
- Offrir une expérience virtuelle sécuritaire, centrée sur la personne et cohérente.
- Doter les proches aidants d'outils pour maintenir leur propre bien-être et soutenir ceux dont ils prennent soin.

Réalisations et l'impact

De 2021 à 2023, le programme virtuel Minds in Motion® a étendu l'accessibilité à diverses communautés en anglais et en français. Le programme a démontré des résultats positifs significatifs pour les participants.

Résultats notables

- Les personnes atteintes de troubles neurocognitifs ont connu une amélioration de leur activité physique, de leur engagement et de leur qualité de vie.
- Les proches aidants ont signalé un bien-être mental amélioré et un bien-être physique et social maintenu.
- Les jalons clés comprennent la création d'un manuel de programme mis à jour abordant la prestation virtuelle et les considérations relatives à la diversité, des procédures de sécurité renforcées et une formation normalisée pour les instructeurs d'exercices certifiés.

Leçons apprises

- La prestation virtuelle nécessite un équipement spécialisé pour les instructeurs, tel que des casques avec microphones, afin d'assurer une communication claire.
- La prestation optimale du programme implique trois animateurs : un pour les exercices assis, un pour les exercices debout et un pour le soutien technique.
- Le fait de couper le son des participants tout en gardant les caméras allumées assure la sécurité et minimise les distractions.
- Des observations régulières de la fidélité et des évaluations du bien-être sont essentielles pour maintenir l'efficacité du programme.

Pourquoi c'est important

L'adaptation virtuelle de Minds in Motion® offre une approche innovante pour soutenir les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leurs proches aidants. En combinant des activités physiques et cognitives avec un engagement social, le programme favorise une meilleure qualité de vie et des liens significatifs. L'adaptation virtuelle a étendu la portée, permettant une inclusion et une accessibilité communautaires plus larges.

Plus à ce sujet:

- [L'adaptation virtuelle de Minds in Motion®](#)
- Passer en revue d'autres initiatives dans le [Guide d'interventions communautaires pour les troubles neurocognitifs](#)