

La crème glacée a meilleur goût dans un Rickshaw

Kent Waddington

Coordonnateur aux communications.

Coalition canadienne pour un système de santé écologique



Hillside Pines Home for Special Care, un foyer de soins de longue durée situé dans la belle ville de Bridgewater en Nouvelle-Écosse, vise à traiter la solitude, le désarroi et l'ennui tout en offrant des traitements médicaux empreints de compassion. La philosophie au cœur de leurs actions est que chaque aîné a le droit de vivre pleinement sa vie sur les plans émotionnel, intellectuel, social, spirituel et culturel. Hillside Pines respecte cet engagement, notamment en utilisant des vélos électriques à trois roues, alimentés par batterie, connus sous le nom de Rickshaws.

Comment tout a commencé

Cette idée a été découverte par l'administrateur de l'établissement lors d'une conférence régionale sur les soins en 2019. Elle s'est rapidement traduite par une demande de financement auprès du ministère de la Santé et du Bien-être du gouvernement provincial, visant à rassembler les fonds nécessaires pour couvrir les coûts d'achat de deux Rickshaws et de gestion du programme.

En plus des deux Rickshaws, le financement a également couvert les coûts d'équipements additionnels, d'assurance et d'embauche d'un gestionnaire de programme, Olivia Bazot, ergothérapeute et assistante en physiothérapie qui a développé une passion pour ramener les personnes âgées dans leur communauté grâce au vélo électrique.

Lorsque les vélos électriques ont été reçus en 2020, la bête connue sous le nom de COVID-19 a entravé le lancement immédiat du programme. En juin 2022, après un exercice intense d'élaboration de politiques, la mise au point de documents relatifs à la responsabilité et la formation du personnel et des pilotes, le programme « À vélo sans âge » a été officiellement lancé.

Pour garantir la conformité avec les éléments de certification du programme, tous les opérateurs de Rickshaws, appelés pilotes, doivent se familiariser avec les procédures de sécurité et le manuel d'opération et suivre une séance de formation de 90 minutes.

Aujourd'hui, les deux Rickshaws à batterie provenant de Van Raam (Pays-Bas) sont utilisés presque quotidiennement au printemps et en été, ce qui fait sourire des dizaines d'aînés de Hillside Pines alors qu'ils profitent de promenades dans les parcs, de sorties café, de voyages à la bibliothèque et, bien sûr, de visite chez le glacier. Un Rickshaw, connu sous le nom de « Rickshaw jasette », peut accueillir deux passagers assis sur sa banquette intégrée tandis que l'autre (VeloPlus) peut accueillir un aîné dans un fauteuil roulant qui peut être rapidement fixé sur le pont avant du Rickshaw.

Avec le VeloPlus, les déplacements sont simplifiés pour les personnes à mobilité réduite puisqu'elles n'ont pas besoin de descendre de leur fauteuil roulant pour accéder au vélo ; elles peuvent ainsi se déplacer immédiatement lorsqu'elles arrivent à destination et sont libres de partir en exploration.

Les batteries sont entreposées en toute sécurité à l'intérieur et rechargées après chaque utilisation.

Objectifs du programme

- Permettre aux aînés et aux personnes ayant des problèmes de mobilité de passer du temps dans la communauté
- Améliorer la santé physique, la santé mentale et la qualité de vie des aînés et du personnel
- Réduire l'ennui
- Diminuer les comportements réactifs
- Aider les aînés à s'engager dans la communauté et à créer des liens

De plus, le personnel cherche actuellement à réaménager un petit cabanon sur la propriété pour mieux entreposer les vélos et le matériel qui les accompagne.

Maintenant que le programme est pleinement opérationnel, il incombe à Madame Bazot de s'assurer que les pilotes sont parfaitement formés, que tous le matériel tels que les casques et les équipements de sécurité sont fonctionnels et que les aînés ont accès à de nombreuses opportunités pour effectuer de sorties.

Un maximum de trois aînés et deux pilotes peuvent profiter d'une sortie en plein air au même moment et, lorsque nécessaire, les pilotes peuvent faire appel à l'assistance électrique au pédalage pour réduire leur effort lorsqu'ils parcourent les sentiers et les routes de Bridgewater.

Détails du programme

Le programme vise à redonner aux aînés de la mobilité et à ce qu'ils créent des liens au sein leur communauté pour réduire leur ennui, diminuer leurs comportements réactifs et améliorer leur santé physique et mentale.

Sur la cinquantaine d'aînés de Hillside Pines, environ 25 ont participé au programme qui se déroule généralement du début juin à septembre, lorsque la météo le permet. Même si les conditions sont favorables, certains aînés sont sensibles et peuvent ne pas apprécier leur balade. Avant chaque voyage, les passagers aînés sont évalués par un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un récréothérapeute pour s'assurer qu'ils sont à la fois physiquement et mentalement en confiance pour entreprendre leur voyage.

Un petit essai routier a alors lieu dans le stationnement et si le feu vert est donné par le thérapeute et l'aîné, la sortie commence.

Chaque voyage dure entre 15 et 90 minutes, selon le niveau de confort et les capacités de l'aîné et du pilote. Tous deux doivent porter un casque et un équipement de sécurité approprié. Hillside Pines compte 10 pilotes formés au programme.

Grâce à l'organisation « À vélo sans âge », Hillside Pines et d'autres installations similaires participantes ont accès à une grande variété de documents relatifs au programme, en lien avec la formation ou encore permettant de l'évaluer. Cela évite que chaque organisation « réinvente la roue du Rickshaw » et contribue à l'adoption plus rapide du programme. Selon Jane Hu, la fondatrice de « À vélo sans âge Canada », « La plupart des chapitres font exactement ce qu'Olivia a fait. Ils utilisent notre vaste liste de ressources et les adaptent au besoin, pour répondre à la réalité de chaque installation. »

Madame Bazot mentionne que son organisation a découvert l'existence d'« À vélo sans âge » en contactant d'autres maisons de retraite de la région qui proposaient des programmes similaires.



Faire du vélo, c'est toujours mieux avec un ami. Sur la photo ci-dessus, Andrew Barkhouse (à gauche) avec les pilotes Katie Booth et Martin Vissers (à droite), profitent d'un après-midi ensoleillé le long du Bull Run Trail. Selon monsieur Barkhouse, « Les vélos me font sentir vivant ! »



Dans un premier temps, ils ont ainsi pu obtenir auprès d'elles des ressources et des informations, pour ensuite contacter l'équipe d'« À vélo sans âge Canada » et découvrir avec étonnement toute l'aide que l'organisme pouvait leur apporter.

Une enquête de satisfaction menée de juin à août 2022 auprès des aînés participants a révélé des résultats très prometteurs. En effet, 83 % d'entre eux ont déclaré que le programme « À vélo sans âge » était « une très bonne activité ». Les données ont également montré que les aînés qui roulaient en Rickshaws voyaient leur satisfaction globale améliorée après utilisation.

Madame Bazot note également que l'initiative a eu de nombreux avantages d'un point de vue mental et émotionnel chez les aînés, en particulier chez les personnes qui souffrent d'un comportement « réactif ». Ils adorent faire du vélo et se retrouvent dans un état d'esprit plus calme à leur retour.

Le programme offre également des avantages supplémentaires à ceux qui reçoivent des séances régulières de physiothérapie, explique madame Bazot qui déclare : « Une grande partie de notre santé physique est liée à notre santé mentale. »

« C'est tellement gratifiant de voir la joie que cela procure, car les soins de santé peuvent être très frustrants et il y a beaucoup d'épuisement professionnel, mais c'est la partie amusante des soins de santé... pouvoir les rendre [les aînés] heureux et aussi créer des liens avec eux. »

Trishaw Pilot,
Hillside Pines Home for Special Care

Les Rickshaws se sont révélés être un moyen fantastique pour les aînés de retrouver un sentiment de liberté et de créer des liens avec leur communauté après le long confinement dû à la COVID-19. Beaucoup d'entre eux identifient les lieux où ils vivaient, des monuments locaux tels que l'école qu'ils ont fréquentée ou leur magasin préféré, et partagent leurs observations sur la façon dont la communauté a changé au fil du temps.

Un aîné a mentionné qu'il aimait le Rickshaw parce qu'il lui rappelait les motos qu'il conduisait quand il était plus jeune. « En bref », explique madame Bazot, « le programme redonne un sentiment de normalité et améliore la qualité de vie globale de nos aînés. Cela leur apporte de la joie. »

Madame Bazot, surnommée affectueusement « madame vélo », affirme que le pilotage constitue une expérience de rapprochement incroyable entre le pilote soignant et l'aîné. « Ceux qui se sont inscrits comme pilotes l'ont fait pour l'expérience et le lien que cela crée : se connecter en tête-à-tête avec les aînés dans un environnement plus détendu et faire une activité amusante. Les pilotes profitent également des bienfaits physiques de s'entraîner et de profiter du grand air tout en prenant soin des aînés dont ils ont la charge. »

Comme dans tous les programmes, il peut y avoir des défis. Par exemple, les crevaisons ou la résolution d'autres problèmes qui peuvent survenir lors d'un trajet. L'entretien de routine est généralement effectué par le personnel de Hillside Pines, tandis que les réparations plus importantes et les inspections régulières sont effectuées par un magasin de vélos local. En raison de leur taille, il peut être difficile de les transporter lorsqu'ils ont besoin de réparations. Cependant, avec un peu d'aide, ils peuvent être chargés à l'arrière d'un camion d'une demi-tonne. Hillside Pines est actuellement à la recherche de fonds pour acheter un remorque qui,



C'est agréable de sortir et de prendre l'air frais », déclare Max Mosher (à l'avant) avec son collègue aîné Andrew Barkhouse le long du sentier du Centenaire de Nouvelle-Écosse couvert de feuilles.

en plus de faciliter le transport vers un atelier de réparation, permettra d'emmener les Rickshaws plus loin afin de permettre aux aînés de découvrir de nouveaux espaces. Les itinéraires de déplacement actuels ont été soigneusement planifiés à l'avance pour garantir l'absence d'endroits dangereux ou de collines abruptes.

Pour gérer les difficultés qui pourraient apparaître sur la route, madame Bazot et ses collègues ont élaboré un plan d'urgence mettant en évidence ce qu'il faut faire dans différentes situations. En cas d'accident ou de blessure, il faut immédiatement appeler le 911. Pour des réparations mineures telles une chaîne qui tombe, le pilote la répare lui-même. Pour une panne majeure sans blessé, le personnel de Hillside Pines est dépêché pour récupérer l'aîné et le ramener à la maison en toute sécurité pendant que le pilote s'occupe des réparations ou conduit le Rickshaw à l'atelier de réparation. À ce jour, il n'y a eu aucune panne majeure, aucune blessure ni aucune autre urgence.

Se déplacer à vélo électrique vers le futur

Compte tenu du succès du programme au cours des deux dernières années, l'avenir s'annonce très prometteur. Hillside Pines espère former encore plus de pilotes d'ici 2024, impliquer davantage les familles des

aînés dans les balades et ajouter une remorque à leur inventaire d'équipement pour faciliter l'accès à un réseau de sentiers encore plus vaste. Ils espèrent également s'associer à d'autres établissements de soins de longue durée pour apporter un maximum d'enthousiasme et de connectivité au sein de leurs communautés aux aînés de la région.

Conseils aux institutions candidates à devenir « À vélo sans âge »

« Être organisé! » selon madame Bazot. « Au début, cela peut sembler difficile et décourageant, mais dès que vous commencez, ce n'est vraiment pas si compliqué. Il vous suffit d'accorder vos violons et tout se mettra en place. Madame Bazot souligne également qu'il faut s'amuser avec le programme. « Ne vous inquiétez pas trop car en fin de compte, si vous partez en balade, qu'ils sont heureux et que tout le monde est en sécurité, c'est une victoire pour tous. » Et n'ayez jamais peur de demander de l'aide. Même si vous n'avez peut-être pas actuellement les connaissances nécessaires pour mettre en œuvre un projet comme celui-ci, de nombreuses personnes les possèdent. Parlez au maximum de personnes qui ont mis en œuvre des initiatives similaires et consultez les ressources d'« À vélo sans âge » sur : <https://avelosansage.ca/>

Références

Image de couverture : Qui n'aime pas la glace ? « J'adore ça », déclare Martin Vissers qui déguste sa glace avec sa sympathique pilote Olivia Bazot « J'y irais n'importe quand ! » L'un des itinéraires préférés est le Bull Run Trail pour acheter des glaces au Tastee Freeze. Image gracieuseté de Hillside Pines Home for Special Care.

À propos de nous

La Coalition canadienne pour un système de santé écologique est le principal réseau de ressources pour des soins de santé écologiques au Canada. Nous exerçons un leadership dans l'amélioration des pratiques environnementales du secteur de la santé canadien en agissant à titre de porte-parole national et de catalyseur de changement environnemental. À travers de nombreuses collaborations, nous nous efforçons de réduire l'impact écologique des soins de santé à travers la prestation de soins compatissants tout en offrant une plate-forme permettant de discuter et de promouvoir les meilleures pratiques, l'innovation, la responsabilité environnementale et la résilience au changement climatique. www.greenhealthcare.ca

Merci à Olivia Bazot, Katie Booth et le Hillside Pines pour leur participation et collaboration sur ce projet.

Conception/mise en page par Autumn Sypus, coordonnatrice du marketing et de la sensibilisation, Coalition canadienne pour un système de santé écologique.

Partial Funding by
Natural Resources
Canada

Canada



The Canadian Coalition
for Green Health Care
Coalition canadienne pour
un système de santé écologique



www.greenhealthcare.ca

À vélo sans âge

À vélo sans âge Canada est une organisation nationale visant à réduire l'isolement social et à améliorer la santé mentale et physique de tous les Canadiens. Grâce à des Rickshaws électriques à assistance au pédalage spécialisés, capables de transporter jusqu'à deux passagers, des aventures jusqu'alors inimaginables deviennent réalité. Imaginez que vous vous rappeliez de souvenirs de jeunesse d'explorations et de découvertes que vous pensiez à jamais perdus. Des bénévoles locaux appelés « pilotes » visitent les maisons de retraite, les centres pour personnes âgées et les groupes communautaires pour proposer des promenades en Rickshaws. Être dehors aide les passagers à renouer avec leur communauté tandis que les « pilotes » entretiennent leur bien-être émotionnel. Les promenades font sourire les passagers, leur rappellent des souvenirs et leur permettent de réintégrer la société et ainsi de retrouver leur appétit pour la vie.

Mission

« À vélo sans âge » soutient un changement social positif en partenariat avec les antennes locales pour améliorer la qualité de vie de tous les Canadiens, une balade à vélo à la fois. Grâce à une citoyenneté active, nous accroissons la sensibilisation, faisons progresser la philanthropie et mettons en place des partenariats clés.

Vision

Chaque Canadien a la possibilité de sentir le vent dans ses cheveux.

Pour trouver une antenne près de chez vous, veuillez visiter : <https://cyclingwithoutage.ca/chapters-canada/>



Image gracieuseté d'« À vélo sans âge Canada ».

Des principes directeurs

Générosité : « À vélo sans âge » est basée sur la générosité et la bienveillance. Cela commence par l'acte généreux évident d'emmener une ou deux personnes à mobilité réduite faire une balade à vélo. C'est un acte simple que tout le monde peut faire.

Lenteur : La lenteur vous permet de ressentir l'environnement, d'être présent dans l'instant présent et elle permet aux personnes que vous rencontrez en cours de route d'être curieuses et d'acquérir des connaissances sur « À vélo sans âge » car vous prenez le temps de vous arrêter et de parler.

Narration : Les passagers, en particulier les aînés, ont tellement d'histoires qui seront oubliées si nous ne les écoutons pas. Nous racontons des histoires, nous écoutons des histoires sur le vélo et nous documentons également les histoires lorsque nous les partageons par le bouche à oreille ou sur les réseaux sociaux.

Relations : « À vélo sans âge » vise à créer une multitude de nouvelles relations : entre générations, au sein de mêmes groupes d'âges, entre pilotes et passagers, entre les employés des maisons de retraite et les membres des familles. Les relations renforcent la confiance, le bonheur et la qualité de vie.

Sans âge : La vie se déroule à tous les âges, jeunes et vieux, et peut être passionnante, amusante, triste, belle et significative. « À vélo sans âge » a pour objectif de permettre aux gens de vieillir dans un contexte positif – pleinement conscients des opportunités qui les attendent lorsqu'ils interagissent avec leur communauté locale.

« À vélo sans âge Canada » soutient pleinement et avec enthousiasme les objectifs de développement durable des Nations Unies – « Un plan pour parvenir à un avenir meilleur et plus durable pour tous ».

CYCLING
WITHOUT AGE
CANADA



À VÉLO
SANS ÂGE
CANADA

