

Key to prolonging health and independence

Physical activity for older Canadians

Diana Dampier Randy Adams, MBA

Physical activity through all stages of life is essential to maintain quality of life and to continue independent living as people age. Scientific evidence shows that the benefits of being active include better health, more energy, reduced stress, improved sleep, and reduced risk of heart disease, high blood pressure, type 2 (adult-onset) diabetes, and osteoporosis.

To help Canadians get moving, Health Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) jointly launched *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living* last fall. The *Guide* and the accompanying handbook offer an engaging summary of the components of physical activity and guidelines on how to achieve health benefits by being physically active.

Partner in distribution of original *Guide*

The launch of the *Guide* was a huge success, with more than four million copies distributed across Canada since October 1998. As one of more than 40 official endorsers of this initiative, the Collège of Family Physicians of Canada (CFPC) distributed 25 000 copies of the *Guide* with the December issue of *Canadian Family Physician*.

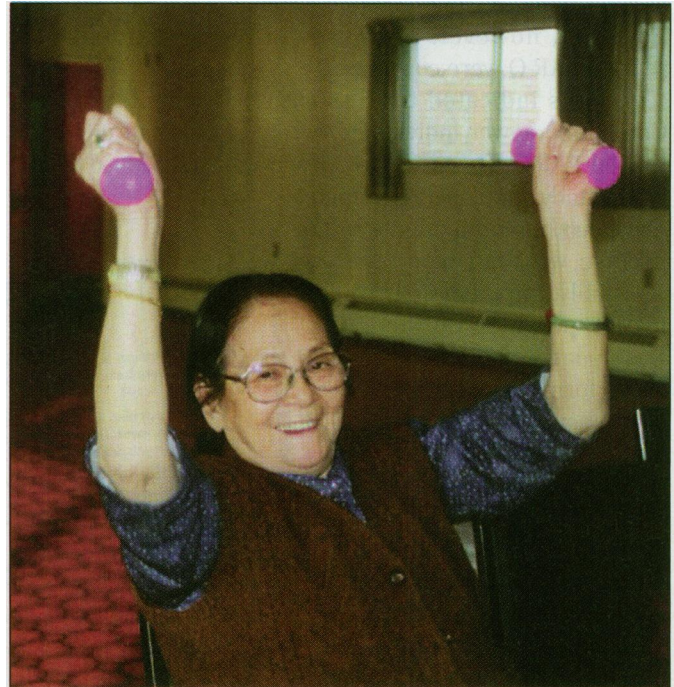
Health Canada and CSEP are collaborating with the Active Living Coalition for Older Adults, an alliance of national and provincial organizations committed to healthy aging, to develop a *Guide* supplement specifically for older adults. Based on sound scientific evidence, *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults* was developed in consultation with more than 70 national organizations and a variety of scientific experts. The content was also tested in focus groups with older adults, physicians, and other health professionals.

Guide for Older Adults to include age-appropriate messages

Set for national launch on May 12, the *Guide for Older Adults* will offer clear and simple guidelines for appropriate levels of physical activity to promote healthy active aging. The handbook that accompanies the *Guide for Older Adults* expands on the information contained in the *Guide*, providing tips for getting started and stories of older Canadians who found fun and interesting ways to build physical activity into their daily lives.

The key messages of the original *Guide* will be reinforced in the *Guide for Older Adults* with language, graphics, and information specific to the needs of older Canadians, including the following messages:

- Age is not a barrier to regular physical activity.



- Physical activity does not have to be hard to be beneficial.
- Start slowly and progress gradually.
- You can take your first step by doing more of any activities you already enjoy.
- Even 10-minute increments of activity count toward your daily total.
- Strive to accumulate 30 to 60 minutes of moderate physical activity daily.
- Choose a variety of activities from each of the three activity groups: strength and balance, endurance, and flexibility.

Physicians vital to delivery of messages

Physicians are in a unique position to counsel older patients about physical activity. With older adults visiting their family physicians an average of six times a year, there is ample opportunity for counseling and follow-up assessment.

Older adults think physicians' advice is important. Simply asking about physical activity patterns of your older patients indicates that you, as their physician, place importance on physical activity to help prolong their health and independence.

Guidelines in the hands of physicians

Once the *Guide for Older Adults* becomes available in May, physicians will have more precise guidelines to discuss with patients. Physicians and other health professionals can

RESOURCES ♦ RESSOURCES

.....



distribute the *Guide for Older Adults* or its accompanying handbook as a reminder that patients can take home and put on their refrigerators.

A full-colour instructional poster is also available to assist health and fitness professionals to promote active

living for older adults. The poster can be conveniently hung in an office or waiting room.

Free copies soon available by phone or Internet

Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults will be officially launched in Toronto, Ont, on May 12, 1999. At that time you can get a copy by calling Health Canada's toll-free line at 1-888-334-9769 or by visiting the older adult page of the *Guide* website at www.paguide.com.

The *Guide for Older Adults* will also be distributed through a network of national organizations endorsing the *Guide for Older Adults* and through provincial and territorial offices. You can review a copy of *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults* at the upcoming Annual Scientific Assembly of the CFPC in Victoria, BC, May 13 to 15, 1999. ♣

Ms Dampier represents the *Active Living Coalition for Older Adults* and **Mr Adams** represents *Health Canada* as a member of *CFPC's Physical Activity and Health Strategy Coordinating Committee*.

Available

Warning signs of caregiver stress

The Alzheimer Society of Canada has published a kit with information on 10 warning signs of caregiver stress to alert people to the fact that caring for someone with Alzheimer's disease takes a tremendous toll on the physical and emotional health of the primary caregiver. The Society emphasizes that, to continue giving good care, caregivers must look after themselves and find ways to make themselves feel better. The kit describes ways to relieve stress and where to find help for coping with the day. The Society suggests that caregivers experiencing denial, anger, social withdrawal, anxiety, depression, exhaustion, sleeplessness, emotional reactions, lack of concentration, or health problems should contact their doctors or the Alzheimer Society. For information on the kit, contact your local Alzheimer's Society or call Debbie Krulicki at (416) 488-8772.

Help for families with Down syndrome children

Information and resources are available to physicians and parents caring for children with Down syndrome. The Canadian Down Syndrome Society (CDSS), based in Calgary, Alta, is a national organization seeking "to enhance the quality of life for all individuals who have Down syndrome." A relatively common chromosomal disorder, the syndrome appears in about 1 in 700 births. The Society provides communities caring for Down syndrome children with information, education, research news, advocacy, and support. Among publications the CDSS has produced are *Your Baby; Information about Down Syndrome, Preventative Medical Guidelines for Children with Down Syndrome*, and *Sexuality, Relationships & Adolescents with Down Syndrome*. A CDSS resource catalogue lists

publications, books, and videos of interest to family physicians and is available free of charge. The Society also publishes a quarterly newsletter and hosts a national conference for professionals, parents, and individuals with Down syndrome. To obtain the resource catalogue or more information about CDSS, call 1-800-883-5608 or (403) 270-8500; or e-mail cdss@ican.net.

If you need health information, here's the place to go

The federal government recently recognized the importance of a modernized Canadian health information system and has allocated special funding to the Canadian Institute for Health Information (CIHI). "Canadians need regular, independent, and easy to understand reports on the health system: what works best, what does not, and how we can improve it," explains Richard Alvarez, CIHI President and Chief Executive Officer. The CIHI is an independent, non-profit agency mandated by Canada's health ministers to coordinate the development of a national health information system. The agency seeks to provide information to enable policy makers, health care facilities, the research community, and the general public to make more informed decisions about health matters. Over the next 3 to 4 years, in collaboration with Statistics Canada, CIHI will undertake a series of projects to improve health information. An important project goal will be to promote better standards for health information across the country and to coordinate this data effectively. For further information on CIHI and its projects, contact Karen McCarthy at CIHI, 377 Dalhousie St, Suite 200, Ottawa, ON K1N 9N8; telephone (613) 241-7860, extension 4026; fax (613) 241-8120; website www.cihi.ca.

Un ingrédient essentiel pour prolonger la santé et l'autonomie

L'activité physique chez les aînés canadiens

Diana Dampier Randy Adams, MBA

L'activité physique à toutes les étapes de la vie est essentielle au maintien de la qualité de vie et pour continuer à vivre de manière autonome avec l'âge. Les données probantes scientifiques démontrent que l'activité physique améliore la santé, donne plus d'énergie, atténue le stress, favorise le sommeil et réduit le risque de maladies cardiaques, d'hypertension, de diabète de type 2 (non insulino-dépendant) et d'ostéoporose.

Pour inciter les Canadiens à l'action, Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ont procédé conjointement, l'automne dernier, au lancement du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Le *Guide* et son cahier d'accompagnement sont une attrayant résumé, qui fait la synthèse des composantes de l'activité physique et offre quelques conseils sur la façon d'améliorer sa santé grâce à l'exercice physique.

Partenaire dans la distribution du Guide original

Le lancement du *Guide* a remporté un vif succès, comme en témoignent les quatre millions de copies distribuées dans tous les coins du Canada depuis octobre 1998. En qualité de l'un des 40 endosseurs officiels de cette initiative, le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) a distribué 25 000 copies du *Guide* avec le numéro de décembre du *Médecin de famille canadien*.

Santé Canada et la SCPE collaborent avec la Coalition pour une vie active chez les aînés, un partenariat regroupant des organismes nationaux et provinciaux, dévoués à la cause de la santé du troisième âge, en vue d'élaborer un guide d'accompagnement à l'intention précise des personnes âgées. Fondé sur de solides données probantes scientifiques, le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*, a été conçu en consultation avec plus de 70 organismes nationaux et divers experts du domaine scientifique. Son contenu a fait l'objet d'une mise à l'épreuve auprès de groupes témoins, composés d'aînés, de médecins et d'autres professionnels de la santé.

Des messages ciblés en fonction de l'âge dans le Supplément à l'intention des aînés

Le *Supplément à l'intention des aînés*, dont le lancement est prévu pour le 12 mai, donne des conseils clairs et simples sur le degré d'activité physique qui convient pour promouvoir un vieillissement actif et sain. Le cahier d'accompagnement du *Guide pour les aînés* procure des renseignements additionnels à ceux du *Guide*, qui comportent des suggestions sur la façon de commencer à s'adonner à



l'exercice physique. Il raconte des anecdotes sur des aînés canadiens qui ont trouvé des manières amusantes et intéressantes d'intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Les principaux messages du *Guide* original sont repris sous un angle différent dans le *Guide pour les aînés*. Ils sont spécifiquement formulés et illustrés pour les personnes âgées et s'accompagnent de renseignements ciblés sur les besoins des aînés, et font valoir notamment ce qui suit:

- L'âge n'est pas un obstacle à l'activité physique régulière.
- L'activité physique n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique.
- Commencez lentement et progressez graduellement.
- Vous pouvez commencer en augmentant la fréquence des activités que vous aimez faire.
- Chaque tranche de 10 minutes additionnelle d'activité s'ajoute à votre total quotidien.
- Fixez-vous comme objectif d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.
- Choisissez diverses activités dans chacun des trois groupes d'exercice: force et équilibre, endurance et souplesse.

Le rôle essentiel des médecins dans la diffusion des messages

Les médecins occupent une position privilégiée pour conseiller les personnes âgées au sujet de l'activité physique.



Puisque les personnes âgées consultent leur médecin en moyenne six fois par année, les possibilités de prodiguer des conseils et de faire une évaluation de suivi sont multiples.

Les personnes âgées accordent une grande importance à l'avis de leur médecin. Le simple fait de leur demander quelles sont leurs habitudes à ce chapitre signale que vous, en tant que médecin, considérer l'activité physique comme un facteur prépondérant pour rester en santé et autonome plus longtemps.

Des lignes directrices pour les médecins

Une fois que le *Guide pour les aînés* sera disponible en mai, les médecins auront en main des lignes directrices plus précises à discuter avec leurs patients. Les médecins

et les autres professionnels pourront distribuer le *Guide pour les aînés* ou son cahier d'accompagnement que les patients peuvent apporter avec eux et afficher sur leur réfrigérateur en guise d'aide-mémoire

Une affiche éducative en couleur sera aussi offerte pour aider les professionnels de la santé et de la condition physique à promouvoir une vie active auprès des personnes âgées. Elle se prête particulièrement bien à l'affichage dans un bureau ou une salle d'attente.

Des copies bientôt disponibles gratuitement par commande téléphonique ou Internet.

Le lancement officiel du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et le *Guide pour les aînés* se déroulera à Toronto, en Ontario, le 12 mai 1999. Vous pourrez alors en obtenir une copie en téléphonant, sans frais, à Santé Canada 1-888-334-9769 ou en naviguant sur le site Web du Guide, à la page consacrée aux aînés, à l'adresse www.paguide.com

Le *Supplément à l'intention des aînés* sera également distribué par l'intermédiaire du réseau des organismes nationaux qui endossent le *Guide pour les aînés*, ainsi que par les bureaux régionaux et territoriaux. Vous pourrez consulter une copie du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* à l'occasion de la prochaine Assemblée scientifique annuelle du CMFC à Victoria, en Colombie-Britannique, du 13 au 15 mai 1999. ♦

M^{me} Dampier représente la Coalition pour une vie active chez les aînés, et M. Adams siège au Comité du CMFC sur l'activité physique et la stratégie de la santé, au nom de Santé Canada.

Le questionnaire révisé sur l'aptitude à l'activité physique

Randy Adams, MBA

Le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* a initialement été conçu comme un instrument de dépistage auquel répondre soi-même avant d'entreprendre de l'exercice physique. Le Q-AAP avait pour but d'identifier les rares personnes courant des risques si elles augmentaient leur activité physique. Il était conseillé aux personnes qui avaient répondu par l'affirmative à une ou plusieurs des sept questions de consulter leur médecin avant d'amorcer leur programme d'exercice. Les gens qui répondaient à toutes les questions par la négative étaient encouragés à intégrer l'exercice physique à leurs activités quotidiennes.

Compte tenu du fait que l'étude de validation¹ du Q-AAP a été réalisée en 1978, ce questionnaire a beaucoup servi, au Canada et dans d'autres pays, comme instrument autonome de dépistage préalable à l'activité physique, à des programmes d'exercice physique, à des évaluations de la condition physique et à des sondages sur l'activité et la condition

physiques. S'il s'est révélé sûr et sensible (c'est-à-dire qu'il a dépisté de vrais positifs ou ceux qui devraient d'abord consulter un médecin avant d'augmenter le degré d'activité physique), il n'était pas aussi précis qu'on l'aurait souhaité (il faisait ressortir plusieurs faux positifs ou identifiait à tort des personnes pour qui une activité physique accrue ne présentait aucun danger, en particulier des Canadiens plus âgés).

Par exemple, dans le Sondage sur la condition physique au Canada (1981), dans l'ensemble, un participant sur cinq (âgés de 15 à 69 ans) était éliminé de l'évaluation de la condition physique et plus de 50 % des participants âgés de 60 à 69 ans subissaient le même sort.

L'autorisation médicale au mode de vie sédentaire

De plus en plus de données probantes soulignent les avantages d'une activité physique régulière pour la santé, le bien-être et la qualité de vie. Les personnes sédentaires sont