

NORMES DE QUALITÉ

Fragilisation

Un guide pour les
personnes fragilisées
ou présentant un
risque de
fragilisation

MOIS 2026



Ébauche – ne pas citer. Le rapport est un travail en cours qui pourrait changer en fonction de la rétroaction du public.

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide s'adresse aux personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation et à leurs partenaires de soins actifs et participants, le cas échéant. Il accompagne la norme de qualité relative à [la fragilisation chez les adultes](#). Il présente les 5 principaux domaines dans lesquels les équipes de soins peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins des personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec votre équipe de soins, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, comme les médecins, les gériatres spécialistes, les kinésithérapeutes, les infirmières, les infirmières praticiennes, les ergothérapeutes, les pharmaciens, physiothérapeutes, les psychologues, les diététistes et les travailleurs sociaux.

Une « équipe de soins de santé » est un groupe de cliniciens, ainsi que de personnes exerçant des professions non réglementées, comme le personnel administratif, les intervenants en soutien comportemental, les gestionnaires de cas en soins communautaires, le personnel de transport des patients, les préposés aux services de soutien personnel, le personnel de loisirs, le personnel de soins spirituels et les bénévoles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « fragilisation » est couramment utilisé dans le milieu des soins de santé, mais nous savons que tout le monde n'est pas à l'aise avec ce terme. Dans ce guide, nous utilisons le terme fragilisation pour décrire un état de santé qui rend plus difficile le rétablissement du corps après une maladie ou une blessure.

La fragilisation peut survenir lorsque les personnes ont des besoins de santé complexes et sont plus affectées par les changements de leur état de santé qu'auparavant. De ce fait, ils pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Et grâce à ce soutien supplémentaire, les symptômes de la fragilisation peuvent s'améliorer.

La fragilisation décrit un état de santé, pas une personne.

Les 5 principaux domaines d'amélioration en matière de soins pour les personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation



Énoncé de qualité 1 : Identification et évaluation de la fragilisation

Ce que dit la norme

Les personnes présentant un risque de fragilisation sont identifiées à chaque occasion grâce à des approches adaptées au contexte de soins. Les personnes identifiées comme présentant un risque de fragilisation ou fragilisées sont évaluées afin de vérifier l'identification initiale à l'aide d'instruments validés.

Ce que cela signifie pour vous

Chaque fois que vous consultez votre médecin ou un membre de votre équipe de soins de santé, celui-ci doit être attentif à tout signe pouvant indiquer que vous pourriez avoir des besoins de santé complexes, parfois aussi appelés fragilisation. S'ils remarquent quoi que ce soit, ils devraient vous examiner et vous poser des questions sur votre état.

S'ils estiment que vous pourriez avoir besoin de soins supplémentaires, ils doivent le consigner par écrit. Ils devraient également partager ces informations avec tous les autres membres de votre équipe de soins de santé. Cela permettra à toutes les personnes impliquées dans vos soins de comprendre vos besoins et de vous apporter les soins et le soutien appropriés.

QU'EST-CE QUE LA FRAGILISATION?

La fragilisation est un état qui rend plus difficile le rétablissement du corps après une maladie ou une blessure mineure. La fragilisation se développe à partir de petits changements dans votre santé qui s'accumulent au fil du temps. Ces changements incluent notamment les éléments suivants :

- Vous vous sentez plus faible que d'habitude ou vous avez du mal à vous déplacer
- Il devient plus difficile d'accomplir les tâches quotidiennes, comme s'habiller, se laver ou cuisiner
- Vous avez peu d'énergie ou vous sentez fatigué la majeure partie de la journée
- Vous avez des problèmes d'équilibre ou vous vous sentez instable sur vos pieds

- Vous perdez du poids sans effort ou vous n'avez plus faim comme d'habitude
- Vous vous sentez plus distrait ou confus que d'habitude
- Vous vous sentez irritable, déprimé ou triste
- Vous passez moins de temps avec les autres ou vous vous sentez seul

Si vous remarquez des changements de ce genre, veuillez en informer votre médecin ou votre équipe de soins de santé. Bénéficier précocement de soins pour la fragilisation peut vous aider à rester actif et autonome.



Énoncé de qualité 2 : Évaluation complète

Ce que dit la norme

Les personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation bénéficient d'une évaluation multi-domaine ou gériatrique complète réalisée en temps opportun après l'identification et la vérification initiales de leur état de fragilisation. L'évaluation est basée sur la gravité de la fragilisation et réalisée en collaboration avec la personne et ses partenaires de soins. L'évaluation permet d'établir le plan de soins de la personne.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes fragilisé ou présentez un risque de fragilisation, votre médecin ou votre équipe de soins de santé devrait vous examiner minutieusement. Ils devraient vous poser des questions sur des sujets comme :

- Votre santé physique
- Si vous avez fait des chutes
- Si vous ressentez une quelconque douleur
- Si vous avez des difficultés à vous déplacer
- Votre santé mentale, y compris des sentiments comme la tristesse ou l'inquiétude fréquentes
- Si vous vous sentez seul ou isolé de vos amis ou de votre famille
- Si vous avez des troubles de mémoire
- Si jamais vous vous sentez confus
- Votre régime alimentaire
- Les médicaments que vous prenez
- Comment vous dormez
- Comment vous passez votre temps



Énoncé de qualité 3 : Plan de soins individualisé

Ce que dit la norme

Les personnes fragilisées bénéficient d'un plan de soins individualisé comprenant des interventions ciblées, élaborées à partir d'une évaluation complète. Le plan est élaboré en collaboration avec la personne, ses partenaires de soins et une équipe de soins interprofessionnelle. Les personnes bénéficient d'un accès rapide aux services de santé et aux services sociaux, y compris à des niveaux appropriés de soins de réadaptation.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin ou votre équipe de soins de santé devrait collaborer avec vous et vos partenaires de soins pour élaborer un plan de soins adapté à vos besoins. Ce plan doit correspondre à vos besoins, à vos préférences et aux objectifs que vous vous êtes fixés en matière de soins. Votre plan de soins doit être partagé avec tous les membres de votre équipe de soins de santé afin que chacun dispose des informations nécessaires pour vous prodiguer les meilleurs soins.

Votre plan de soins pourrait inclure des informations sur :

- Comment rester actif et développer sa force musculaire
- Comment prévenir les chutes ou réduire le risque de blessure en cas de chute
- Comment gérer la douleur
- Comment gérer d'autres problèmes de santé que vous pourriez avoir
- Vos médicaments et comment les prendre
- Comment rester en contact avec vos amis et votre communauté
- Comment obtenir de l'aide pour tout problème de santé mentale que vous pourriez rencontrer
- L'alimentation saine
- Tout autre soin ou service de soutien dont vous pourriez avoir besoin



Énoncé de qualité 4 : Programme d'exercices multicomposants

Ce que dit la norme

Les personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation sont accompagnées dans leur participation à un programme d'exercices individualisé et multicomposant. La fréquence du programme d'exercices est déterminée en collaboration avec la personne et ses partenaires de soins. Les exercices sont progressifs et guidés par le plan de soins, les objectifs de soins, les capacités et le fonctionnement de la personne.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin ou votre équipe de soins de santé devrait vous aider à participer à un programme d'exercices pour renforcer vos muscles. Ils devraient collaborer avec vous et vos partenaires de soins pour établir un programme d'exercices qui vous convienne. Votre programme d'exercices devrait être encadré par un professionnel qualifié – il peut s'agir d'un physiologiste de l'exercice, d'un physiothérapeute, d'un kinésologue ou d'un ergothérapeute.

Votre programme d'exercices doit être sûr et conçu pour répondre à vos besoins, vos préférences et vos objectifs. Vos exercices doivent commencer à un niveau qui vous convient et devenir progressivement plus difficiles à mesure que vous gagnez en force.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart des personnes âgées tirent profit d'une activité physique pratiquée 2 à 3 fois par semaine.

Un programme d'exercices vous aidera à :

- Développer votre force et votre fonction musculaires
- Améliorer votre équilibre et votre coordination
- Maintenir votre mobilité (votre capacité à vous déplacer)
- Améliorer votre endurance pour les activités quotidiennes (votre capacité à rester actif pendant des périodes plus longues)



Énoncé de qualité 5 : Coordination des soins

Ce que dit la norme

Les personnes fragilisées ou présentant un risque de fragilisation bénéficient d'un accès coordonné aux services de santé et services sociaux tout au long du parcours de soins. Les attentes et les responsabilités de la personne chargée de la coordination des soins sont clairement définies, et l'information est transférée efficacement entre les différents lieux de soins.

Ce que cela signifie pour vous

Les membres de votre équipe de soins de santé devraient travailler ensemble – ainsi qu'avec vous et vos partenaires de soins – pour s'assurer que vous recevez les services de santé dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin. Les membres de votre équipe de soins de santé doivent partager régulièrement entre eux, ainsi qu'avec vous et vos partenaires de soins, les informations relatives à vos soins, afin que chacun dispose des informations les plus récentes nécessaires pour comprendre vos besoins et vous assurer les meilleurs soins.

Suggestions de sujets à aborder avec votre équipe de soins

Demandez à votre équipe de soins :

- À quels changements de mon état de santé dois-je prêter attention?
- Qui participera à mon évaluation et quel sera son rôle?
- Que puis-je faire pour rester actif, fort et indépendant le plus longtemps possible?
- Quelles sont les options disponibles pour m'aider à gérer ma douleur?
- Quels sont les soutiens disponibles pour m'aider à préserver mon bien-être mental ou émotionnel?
- Comment puis-je maintenir des liens sociaux dans ma communauté?
- Si je commence un nouveau traitement médicamenteux, quels sont les effets secondaires auxquels je dois faire attention?
- Comment ma famille ou mes partenaires de soins peuvent-ils être impliqués dans mes soins si je le souhaite?

Partagez avec votre équipe de soins :

- Tout changement au niveau de votre force musculaire, de votre équilibre, de votre marche ou de votre mobilité (votre capacité à vous déplacer)
- Tout changement au niveau de votre mémoire, de votre pensée ou de votre capacité de concentration
- Tout changement d'humeur, comme un sentiment de tristesse, d'anxiété ou d'irritabilité
- Si vous vous sentez plus fatigué ou avez moins d'énergie que d'habitude
- Si vous avez des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes comme vous habiller, vous laver, cuisiner ou faire vos courses, n'hésitez pas à nous contacter
- Si vous avez perdu du poids sans le vouloir
- Si vous n'avez pas faim ou si vous avez des difficultés à manger
- Si vous avez déjà fait une chute ou failli en faire une, ou si vous avez peur de tomber, n'hésitez pas à nous contacter
- Si vous vous sentez seul ou isolé de votre communauté

Si vous êtes un partenaire de soins

Vous pourriez avoir vos propres questions. Il peut être utile de vous identifier comme le partenaire de soins du patient auprès de l'équipe de soins. Cela fera en sorte qu'il connaît et respecte vos questions et préoccupations. Faites-lui savoir :

- Expliquez-leur quel sera votre rôle pour aider le patient à gérer sa fragilisation;
- Si vous avez besoin d'aide;
- N'hésitez pas à leur faire savoir si vous avez besoin de soutien communautaire ou de ressources pour vous aider en tant que partenaire de soins.

En savoir plus

Le [Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées](#) offre [des informations et des ressources](#) aux personnes fragilisées et à leurs partenaires de soins.

Le [programme Provincial Geriatrics Leadership Ontario](#) fournit une [carte interactive](#) (en anglais) pour aider les personnes à trouver des soins gériatriques spécialisés près de chez eux.

La [Boîte à outils Senior Friendly 7](#) (en anglais) comprend des outils d'autogestion pour les personnes âgées et leurs partenaires de soins qui soutiennent la résilience, l'indépendance et la qualité de vie.

Le [Programme régional de gériatrie](#) fournit [des ressources et services](#) (en anglais) pour les personnes âgées fragilisées vivant dans les régions de Hamilton, Niagara, Haldimand, Norfolk, Brant, Burlington, Waterloo et Wellington.

[Fragilisation : « Chaque pas que vous faites compte! »](#) (en anglais) est une courte vidéo sur la prévention et la gestion de la fragilisation, réalisée par le Centre of Research Excellence in Frailty and Healthy Ageing.

Le programme Provincial Geriatrics Leadership Ontario fournit des [Stratégies de soins](#) (en anglais), une collection de ressources éducatives pour les partenaires de soins des personnes fragilisées.

L'outil [Je suis une personne aidante naturelle](#) de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario fournit des informations pour soutenir les partenaires de soins nouveaux ou de longue durée.

Santé Ontario a élaboré d'autres normes de qualité et guides à l'intention des patients sur les affections liées à la fragilisation qui pourraient s'avérer utiles, à savoir :

- [Chutes](#)
- [Délirium](#)
- [Démence : Soins aux personnes vivant dans la collectivité](#)
- [Douleur chronique](#)
- [Fracture de la hanche](#)
- [Sécurité des médicaments](#)
- [Soins palliatifs](#)
- [Symptômes comportementaux de la démence](#)
- [Transitions entre l'hôpital et la maison](#)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez déposer une plainte si vous avez été victime de racisme ou de discrimination lors de l'accès aux soins de santé. Déposer une plainte peut être difficile, mais vous n'êtes pas obligé de le faire seul. Demandez de l'aide à une personne de confiance.

- **Commencez par l'établissement de soins de santé** : La première étape consiste à déposer une plainte auprès de l'établissement de soins de santé où l'expérience s'est produite. Utilisez leur procédure de dépôt de plainte pour leur faire part de ce qui s'est passé. Cela les aide à comprendre le problème et leur donne l'occasion d'y remédier.
- **Contactez l'Ombudsman des patients** : L'Ombudsman des patients est un bureau indépendant créé par le gouvernement de l'Ontario pour aider à résoudre les plaintes liées aux expériences de soins de santé. Si vous n'êtes pas satisfait de la façon dont l'établissement de soins de santé répond à votre plainte, ou si vous estimez que le problème n'a pas été réglé, l'Ombudsman des patients pourrait être en mesure de vous aider. Il peut également vous aider si vous ne vous sentez pas à l'aise de signaler votre expérience à l'établissement de soins de santé. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'Ombudsman des patients par téléphone au 1-888-321-0339, ou vous pouvez visiter le [site Web de l'Ombudsman des patients](#).

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN à déterminer (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2026