

INFO-PLUS

La mise à jour trimestrielle de la Fondation



Hiver 2022



La D^{re} Rochon - un chef de file en médecine gériatrique : 4e partie de 4 :

La D^{re} Rochon accepte chaque année un nombre restreint d'étudiants au programme de formation du Women's College Hospital. Dans cette série en quatre parties, nous vous présenterons ces stagiaires ainsi qu'un aperçu non seulement de leurs initiatives de recherche, mais aussi de ce qui les inspire dans le domaine de la gériatrie et leurs aspirations futures.



Parya Borhani

4e partie : Parya Borhani

Exploration du rôle des préjugés sexistes implicites chez les médecins concernant les cascades médicamenteuses chez les aînés

Mon travail avec la D^{re} Rochon a été principalement lié à l'étude des cascades médicamenteuses. Ceci survient lorsqu'une personne se voit prescrire un médicament et éprouve un effet secondaire lié à ce médicament. Cet effet secondaire est à son tour souvent interprété à tort comme étant une nouvelle condition pathologique et donc traité en prescrivant d'autres médicaments. Les personnes plus âgées sont plus sensibles aux cascades médicamenteuses qui peuvent être nuisibles en entraînant une surprescription

inappropriée de médicaments et une augmentation du risque d'effets indésirables.

À titre de stagiaire, j'ai joint le projet iKASCADE en compagnie de la D^{re} Rochon, qui regroupe des chercheurs de plusieurs pays. Le projet vise à explorer l'expérience, le développement et la prise en charge des cascades médicamenteuses chez les personnes plus âgées en fonction du sexe et du genre. Dans le cadre de ce projet, j'ai contribué à concevoir une étude visant à explorer l'impact des préjugés sexistes implicites chez les médecins de soins primaires. Nous cherchons à savoir si les médecins ont un préjugé sexiste qui fait que les hommes ou les femmes plus âgés sont davantage à risque de subir ces cascades.

[Lisez notre entrevue complète avec Parya ici :](#)

Nouveau cycle de subventions en cours

La Fondation RTOERO a le plaisir d'annoncer l'ouverture d'un nouveau cycle de subvention le 21 septembre 2022. Notre programme de subventions avait été mis en suspens pendant la pandémie, mais nous sommes maintenant très enthousiastes à l'idée de le relancer. Le processus de demande de subvention de la Fondation se fait désormais entièrement en ligne en partenariat avec SmartSimple, un système de demande et de gestion en ligne des subventions.

L'objectif primordial de [notre programme annuel de subventions](#) est d'identifier et d'établir des partenariats avec des organisations créatives et axées sur les résultats, afin de s'attaquer aux problèmes les plus pressants auxquels est confrontée la population vieillissante. La Fondation RTOERO accorde des subventions allant de 10 000 \$ à 50 000 \$ à des projets visant à améliorer la santé et le bien-être des aînés, à promouvoir l'engagement social des adultes plus âgés et/ou à poursuivre des recherches innovatrices dans le domaine de la gériatrie et de la gérontologie.

La Fondation RTOERO tient à remercier le généreux soutien de SmartSimple, qui a rendu possible notre nouveau portail de subventions en ligne.

Women's Age Lab Rétrospective sur une année

Premier et unique centre de ce type au monde, le Women's Age Lab du Women's College Hospital souligne sa première année d'activité. Le laboratoire vise à transformer l'expérience du vieillissement en recourant à la science pour répondre aux besoins des femmes plus âgées, qui sont restés largement insatisfaits jusqu'à maintenant.

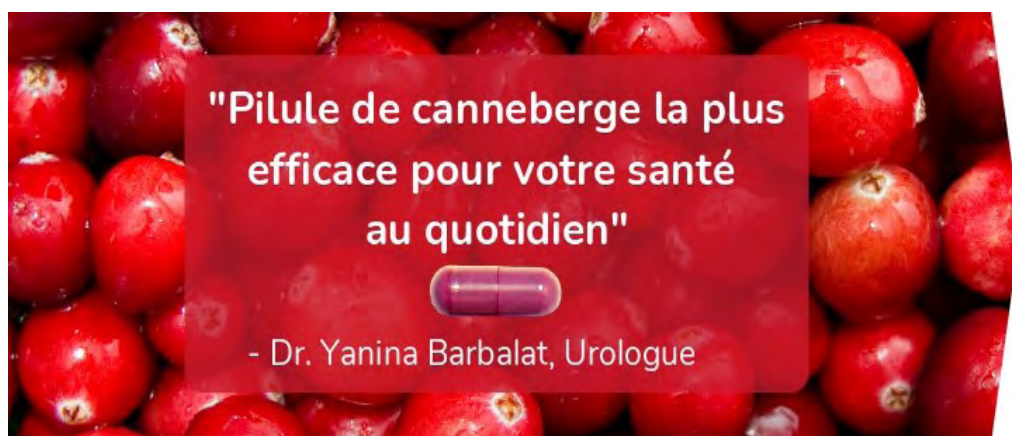
Les femmes ont tendance à vivre plus longtemps que les hommes. Elles sont aussi plus susceptibles d'agir en tant que proches aidantes pour les membres de la famille, de vivre seules et dans des établissements de soins de longue durée. Elles sont également plus à risque de souffrir de plusieurs maladies chroniques, de se voir prescrire des médicaments inappropriés et de se sentir seules et isolées. Cependant, ces besoins particuliers des femmes plus âgées en matière de soins restent confinés en arrière-plan.

À sa première année d'existence, le Women's Age Lab a déjà eu un impact pour favoriser le changement des systèmes sociaux et de santé. Ces scientifiques ont

commencé à s'attaquer à l'âgisme sexiste en lançant un module interactif unique en son genre pour sensibiliser à l'importance des données sur le sexe et l'âge dans la recherche sur la santé : Ce qui est compté compte.

Ils ont aussi voulu réinventer le vieillissement chez soi en élaborant leur plus grande proposition à ce jour pour du financement fédéral visant à améliorer le vieillissement chez soi pour les personnes vivant dans des communautés de retraite naturelle (NORC). De plus, ils se sont appuyés sur leurs recherches progressives, innovatrices et de renommée mondiale sur les « cascades médicamenteuses » et ont conclu des partenariats avec six pays pour optimiser les traitements et réduire les dommages causés par les médicaments chez les aînés. Enfin, ils ont aussi mis en place un forum de collaboration intersectorielle afin d'élaborer un programme axé sur la solitude pour promouvoir les contacts sociaux.

Voilà un mince aperçu du travail considérable réalisé par le Women's Age Lab à sa première année d'existence. Pour en savoir plus sur leur travail et leur impact, veuillez consulter le site www.womensagelab.ca.



Les membres RTOERO
en RÉDUCTION 25%
sur chaque commande

Code: RTO25

Marie Cosgrove laisse un héritage inspirant



**Anita Stillman et
Marie Cosgrove**

La Fondation RTOERO a récemment reçu un legs très généreux de Marie Cosgrove. Le témoignage suivant nous a été envoyé par Dorothy Hollingsworth, du District 23, en l'honneur de son amie.

Vers la fin de sa vie, j'ai conseillé mon amie Marie Cosgrove, une enseignante de longue date du secondaire dans le système scolaire de North York. Une partie de son argent provenait de la vente de la maison léguée par sa sœur Anita, elle aussi enseignante de longue date au Durham Catholic Board of Education. Ensemble, nous avons décidé que la Fondation RTOERO serait l'un des bénéficiaires du produit de la vente de la maison.

Les bonnes causes méritent un financement généreux. Les éducateurs

de l'Ontario devraient être fiers de la Chaire de médecine gériatrique créée en 2014 par RTOERO. La D^{re} Paula Rochon est titulaire de la Chaire de médecine gériatrique RTOERO de l'Université de Toronto. Elle et son équipe mènent des recherches sur le vieillissement et les personnes plus âgées, ainsi que sur les défis de santé auxquels elles sont confrontées.

[Lisez l'article complet sur Marie ici.](#)

Faire un don à la Fondation RTOERO : facile et déductible d'impôts



Saviez-vous que 31 % des dons annuels ont lieu en décembre, et 12 % de tous les dons sont faits durant les trois derniers jours de l'année? Il est difficile de croire que nous sommes déjà en train de penser à la fin de 2022, mais si vous avez envisagé de faire un don cette année, voilà le moment de démontrer votre générosité de fin d'année. Ce faisant, veuillez tenir compte de ces faits importants au sujet de la Fondation RTOERO :

Les cotisations des membres ne sont pas allouées à la Fondation

On nous demande parfois si la Fondation est financée en partie par les cotisations des membres de RTOERO. Ce n'est pas le cas. RTOERO fournit un certain soutien matériel à la Fondation, sous forme d'espace de bureau et de partage des ressources humaines. Les vérificateurs de RTOERO ont confirmé qu'il s'agit d'une entente standard pour toute association qui chapeaute un organisme caritatif formé sous son égide.

Nos programmes sont financés par la collecte de fonds

RTOERO et la Fondation sont très étroitement intégrés. La Fondation est cependant un organisme distinct, doté de son propre conseil d'administration et d'un budget de fonctionnement indépendant des finances de RTOERO.

Dans ce contexte, le maintien de notre programme de subventions dépend donc de la générosité des donateurs individuels, ainsi que du soutien d'entreprises partenaires. Le budget annuel de la Fondation, y compris tous les fonds disponibles pour l'octroi de subventions, est directement lié au succès de nos efforts de collecte de fonds. Grâce à la générosité des membres de RTOERO, nous sommes en mesure de remplir la promesse de notre mission :

investir dans les programmes, la recherche et la formation qui favoriseront le vieillissement actif et en santé de tous les Canadiens.

Votre don est déductible d'impôt

La Fondation RTOERO est un organisme de bienfaisance enregistré au Canada, et notre numéro d'enregistrement est le #848662110RR0001. Nous remettons un reçu à des fins fiscales pour chaque don individuel de 20 \$ ou plus.

Un don à la Fondation RTOERO ne bénéficie pas seulement aux aînés canadiens - il maximise également vos crédits d'impôt. Si vous prévoyez toujours faire un don de bienfaisance en 2022, celui-ci doit être posté au plus tard le 31 décembre 2022 pour donner droit à un reçu fiscal.

Merci à l'avance de votre soutien généreux.

À quel moment c'est trop fort?

Vous êtes-vous déjà demandé à quel moment un bruit fort peut endommager vos oreilles?

Il est parfois évident que nous avons été dans un endroit trop bruyant pendant trop longtemps, parce qu'en le quittant, nous constatons que nous n'entendons pas aussi bien que d'habitude - du moins jusqu'à ce que le bruit cesse et que nos oreilles prennent du répit.

Ce fut probablement le cas si vous avez assisté à un concert où les niveaux sonores atteignent souvent 110 décibels - un niveau pouvant éventuellement provoquer une perte d'audition en moins de cinq minutes. En comparaison, un léger chuchotement est de 30 décibels et une conversation normale est d'environ 60 décibels. La plupart des experts cliniques s'entendent sur le fait que le seuil critique est de 85 décibels.

Trop, c'est quand?

Pour mettre tout cela en contexte, voici les niveaux de décibels de certains bruits courants faisant partie de notre quotidien :

- Tondeuses à gazon et souffleurs de feuilles avec moteur à essence : 80 à 85 décibels
- Motocyclette : 95 décibels
- Métro qui approche, klaxon de voiture à 5 mètres, événements sportifs : 100 décibels
- Volume maximal sur les appareils d'écoute personnels, téléviseurs et chaînes stéréo : 105 à 110 décibels
- Se tenir près des sirènes : 120 décibels

3 règles simples pour prévenir la perte auditive

Bien que la perte auditive liée à l'âge ne puisse être évitée, celle attribuable au bruit peut l'être.

Voici quelques règles simples pour protéger autant que possible votre capacité auditive, peu importe l'âge.



1. Protégez vos oreilles

Si vous devez aller dans des endroits bruyants, portez une protection auditive, que ce soit à la maison, au travail ou à un concert.



2. Suivez la règle du 60/60

Lorsque vous écoutez de la musique, ne dépassez pas 60 % du volume maximal de votre appareil pendant plus de 60 minutes par jour.



3. Faites une pause

Lorsque vous assistez à des concerts ou à des festivals où les niveaux sonores sont beaucoup plus élevés que la normale, faites régulièrement des pauses.

Si vous vous demandez comment votre audition a résisté au bruit que vous subissez chaque jour, profitez d'une évaluation complète et gratuite de votre audition.* Si les appareils auditifs sont l'option qui vous convient, vous pouvez commencer votre essai de 30 jours** dans une clinique HearingLife près de chez vous. [HearingLife](#) propose également des bouchons d'oreille antibruit personnalisés. Le personnel de la clinique sera heureux de vous fournir plus d'information.

#LoveYourEars et visitez [HearingLife](#) en ligne ou appelez le 1-888-886-2230 pour obtenir un rendez-vous d'essai gratuit dès aujourd'hui.

Série éducative « Vieillir en santé 101 » de Sinai Health/UHN

Au cours de l'été dernier, nous vous avons présenté un sondage afin d'obtenir des commentaires pour élaborer un programme de webinaires intéressant avec notre partenaire, Sinai Health/UHN et le Dr Samir Sinha, directeur de la gériatrie aux hôpitaux Santé et University Health Network à Toronto.

La série de webinaires « Vieillir en santé 101 » (Health Ageing 101) est une série virtuelle d'éducation à la santé, gratuite et accessible à tous. Chaque mois, de septembre à juin, un nouveau sujet portant sur le vieillissement en santé est abordé. Au cours de cette séance d'une heure, les participants entendront un présentateur expert et auront la possibilité de participer à la période de questions de 30 minutes.

En se basant en partie sur les commentaires fournis par des membres de RTOERO, l'équipe de Sinai Health a élaboré un contenu important, pertinent et utile, dans un format efficace et agréable. Veuillez consulter <https://sinaigeriatrics.ca/healthy-ageing101/#tab-id-2> pour voir la liste des prochains sujets abordés. Une fois l'inscription en cours, notre service des communications vous tiendra informé, ou vous pourrez vous inscrire sur la liste postale de Healthy Ageing and Geriatrics. Au nombre des prochaines séances (en anglais seulement), on retrouve :

- Conseils sur la façon d'aborder la planification préalable des soins et les discussions de fin de vie
- Alimentation équilibrée, vie équilibrée : Comment profiter au maximum de vos repas et conserver un poids santé
- Programme de visibilité de l'ARC pour les personnes de 65 ans et plus

Chaque séance est enregistrée et mise en ligne sur le site Web par la suite, de même que les diapositives du présentateur. [Visitez https://sinaigeriatrics.ca/healthy-ageing101/#tab-id-3](https://sinaigeriatrics.ca/healthy-ageing101/#tab-id-3) pour visionner la séance précédente.

Pour vous inscrire à la liste postale de Healthy Ageing and Geriatrics, visitez le site <https://sinaigeriatrics.ca/subscribe/>

Pour plus d'information sur le travail de la Fondation RTOERO, visitez-nous sur le [Web](#).

P 416-962-9463
SF 1-800-361-9888

Courriel: foundation@rtoero.ca
Web: rtoerofoundation.ca

18 chemin Spadina
Toronto, ON M5R 2S7

 www.facebook.com/groups/rtoerofoundation

 www.twitter.com/RTO_Foundation

www.rtoerofoundation.ca