

EMPOWER : programme en ligne de 12 semaines sur le bien-être, destiné aux personnes âgées de 50 ans et plus vivant avec l'insuffisance cardiaque

Emplacement : Partout au pays

Nombre de participants : Environ 100

Période de recrutement : Jusqu'au mois de juillet 2024

Description : De nombreuses personnes atteintes d'insuffisance cardiaque rencontrent des problèmes de santé mentale. Adopter de nouvelles habitudes de vie, notamment grâce à des programmes axés sur le bien-être mental, peut atténuer les symptômes d'anxiété et de dépression. Depuis la pandémie de COVID-19, plusieurs de ces programmes sont offerts en ligne. Or, nous disposons de peu de données pour déterminer si ces programmes peuvent avoir un effet positif sur la santé mentale des personnes vivant avec l'insuffisance cardiaque.

Au cours des deux dernières années, une équipe de chercheurs de l'Université de l'Alberta, en collaboration avec des patients partenaires, ont créé EMPOWER : un programme en ligne de 12 semaines axé sur le bien-être. Le programme comprend des mouvements, des exercices de respiration, de la méditation, ainsi que des stratégies d'adaptation fondées sur des données en psychologie. Les chercheurs prévoient d'effectuer, d'ici la fin de 2024, une étude auprès d'environ 100 personnes atteintes d'insuffisance cardiaque pour évaluer l'efficacité de ce programme. L'étude consistera à répondre à des questionnaires, avant et après la tenue du programme, pour évaluer la santé mentale, le poids des symptômes et la qualité de vie. De plus, à la fin de l'étude, les chercheurs mèneront des entrevues avec certains participants pour recueillir leurs impressions sur le programme.

Langue : Anglais seulement.

Critères d'admissibilité : (voir les exemples en jaune)

- Avoir plus de 50 ans
- Être atteint d'insuffisance cardiaque
- Maîtriser la langue anglaise
- Avoir accès à un appareil connecté à Internet

Exigences de participation : Le programme EMPOWER se déroule sur 12 semaines. La date de début du programme sera déterminée de façon aléatoire selon les participants. Certains le commenceront immédiatement et les autres, dans trois mois. Avant d'entreprendre le programme, les participants seront invités à répondre à des questionnaires préliminaires d'environ 30 minutes. Le programme en ligne est effectué de manière autonome et du nouveau contenu est déverrouillé chaque semaine. Les participants peuvent s'attendre à y consacrer entre 90 et 120 minutes par semaine. Comme le programme comporte des exercices légers, les participants sont invités à discuter avec leur médecin de leur participation à cette étude. Afin de tenir compte des capacités de chacun, des programmes sont offerts selon quatre niveaux d'intensité : yoga sur chaise, yoga debout, yoga debout et assis, et tai-chi.

Établissement : Université de l'Alberta

Personne-ressource : Emily Johnson, coordonnatrice de la recherche empower@ualberta.ca