

Auto-efficacité en vue d'adopter des changements dans le comportement sanitaire : une enquête chez les personnes âgées vivant dans un logement social en Ontario



Grâce à l'outil HABiT sur la sensibilisation et le comportement sanitaires, une enquête transversale chez les adultes âgés de 55 ans et plus (n = 599) de 16 bâtiments de logements sociaux dans cinq communautés ontariennes a mesuré l'auto-efficacité (ou la confiance) des participants concernant leurs changements dans leur comportement sanitaire.

Les participants au sondage avaient le plus confiance dans leur capacité à manger plus de fruits et légumes, et le moins confiance en leur capacité à arrêter de fumer*

Les facteurs qui les rendaient plus sûrs...

... d'arrêter de fumer

- Intention d'arrêter de fumer
- Capacité à gérer les crises personnelles
- Moins de problèmes rencontrés au cours des activités habituelles
- Moins de cigarettes fumées par jour



... de réduire leur consommation d'alcool

- Prise d'âge



... de réduire le stress

- Capacité à gérer les crises personnelles



... d'améliorer leur activité physique

- Intention de pratiquer plus d'activité physique
- Déjà actif
- La connaissance



... de manger plus de fruits et légumes

- Intention de manger plus de fruits et légumes
- La connaissance
- Un âge plus jeune



*Il y avait une plus haute proportion de fumeurs parmi les participants à l'enquête que chez les personnes âgées de l'Ontario (32,3 % vs 9 %)

Participants

Âge moyen (en années)	72,2
Femmes	75,6 %
Niveau enseignement secondaire ou inférieur	68,7 %
Activité physique adéquate (au moins 30 minutes par jour)	53,9 %
Consommation d'alcool	24,6 %
Consommation quotidienne de fruits et légumes	66,7 %
Tabagisme	32,3 %*

À retenir :

- Il existe plusieurs facteurs qui peuvent être changés afin de changer son comportement sanitaire avec plus de confiance
- Ces facteurs dépendent du comportement sanitaire spécifique

