# Évaluer la sécurité de l'activité physique

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

**Dans cette fiche d'information, vous découvrirez :**

- Le but de l'évaluation de la sécurité pour participer à une activité physique
- Comment assurer la sécurité dans le cadre de l'activité physique
- Ressources supplémentaires pour évaluer et assurer la sécurité

**Avant d'entamer un programme d'activité physique, chacun devrait remplir le formulaire :**

## Get Active Questionnaire

Ce questionnaire aide tous les adultes, y compris les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, à déterminer si vous pouvez faire de l'exercice. Travaillez avec un instructeur ou un partenaire de soins pour déterminer si vous devez consulter un professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique.

## Avantages de l'évaluation de la sécurité pour l'activité physique:

- **Prévenir** les événements indésirables ou la progression des problèmes de santé ou des blessures.
- **Identifier** les personnes qui bénéficieraient d'une consultation avec un professionnel de la santé pour évaluer leur état de santé, envisager l'exercice physique ou recommander des stratégies de réadaptation.
- **Comprendre** les points forts de la personne atteinte de troubles neurocognitifs et les domaines dans lesquels elle peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour participer en toute sécurité à une activité physique.

**L'activité physique est importante pour maintenir la santé et les fonctions à mesure que les gens vieillissent !**

Si une blessure ou un problème de santé vous empêche de participer à une activité physique, cherchez des soutiens supplémentaires - que ce soit dans votre programme ou en parlant avec un professionnel de la santé !

# Que faire si :

## Vous avez un mauvais équilibre ou des antécédents de chutes :

- Assurez-vous que les supports d'équilibre, tels qu'un déambulateur, une chaise, un mur, sont à portée de main.
- Si vous êtes à l'aise, demandez à un instructeur ou à un partenaire de soins de tenir votre bras ou votre corps pour soutenir votre équilibre.
- Modifiez votre participation en adoptant une position assise ou une intensité plus faible, si nécessaire.

## Vous avez une blessure ou une douleur chronique :

- Prendre contact avec un professionnel de la réadaptation qui peut vous évaluer et travailler avec vous pour améliorer la blessure ou la douleur.
    - Les professionnels de la réadaptation qui peuvent vous aider comprennent les physiothérapeutes, les ergothérapeutes, les massothérapeutes, les podiatres, les chiropraticiens, les ostéopathes, les physiologistes de l'exercice clinique ou les kinésiologues.
- Communiquez avec votre responsable de l'exercice, afin qu'il puisse adapter vos activités physiques pour favoriser votre réadaptation pendant votre traitement.

## Vous avez d'autres problèmes de santé non contrôlés:

- Il est nécessaire de consulter un fournisseur de soins de santé ou un professionnel de l'exercice qualifié avant de commencer un programme d'activité physique.
- Adaptez votre participation en fonction des conseils d'un fournisseur de soins de santé ou d'un professionnel de l'exercice qualifié.
- Les affections qui nécessitent une consultation si elles ne sont pas contrôlées sont les suivantes : diabète, maladie cardiovasculaire, asthme, MPOC, hypertension artérielle, ostéoporose, arthrose ou cancer. Voir le questionnaire Get Active pour plus de détails.

**Identifiez les prestataires de soins de santé de votre communauté pour savoir avec qui entrer en contact !** Ils peuvent n'être disponibles qu'en personne à certaines périodes du mois ou de l'année, ou par des méthodes virtuelles.

Offert par l'Université de Waterloo et l'Université du Nord de la Colombie-Britannique. Apprenez-en davantage ! Explorez des ressources et des outils utiles à: **www.dementiawellness.com**