

## BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

- Sur la santé : amélioration des fonctions vitales du sommeil, réduction des chutes, prévention et traitement de maladies chroniques liées notamment à la sédentarité;
- Sur la personne : amélioration des aptitudes physiques, qualités sociales, motivation intrinsèque, autonomie dans les activités de la vie quotidienne;
- Sur les émotions : satisfaction personnelle, impression de bien-être, estime de soi, humeur, diminution du stress et de l'anxiété;
- Sur les liens sociaux : réduction de l'isolement, ouverture d'esprit, plaisir.

Les effets préventifs et thérapeutiques de l'activité physique régulière et adaptée préservent et améliorent la qualité de vie, l'autonomie et le bien-être psychique et social des personnes.

## RECOMMANDATIONS POUR LES PROCHES ET FAMILLE

- Encouragez votre proche au mouvement;
- Intégrez lors de votre visite une activité physique avec lui/elle;
- Soyez attentif au « laissez faire » ou « faire avec » et limitez au maximum le « faire à la place »;
- Pensez à apporter à votre proche des bas, chaussures ou pantoufles fermées antidérapantes et confortables pour la marche (éviter les talons);
- Veillez à ce que votre proche ait suffisamment d'habits confortables, jogging, etc. pour son activité physique.

**MERCI d'encourager votre proche au mouvement.**

**Il en va de sa santé.**

La Direction et l'équipe de projet interne « Ça bouge dans les EMS ! »

Août 2021

## « Ça bouge dans les EMS ! »



### Un programme en EMS pour :

- Promouvoir les activités physiques adaptées
- Prévenir le déconditionnement général
- Intégrer les proches et les familles

## OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Réduire la sédentarité et augmenter le mouvement quotidien de toutes les personnes âgées dans notre institution;
- Placer les résidents au centre et leur permettre d'interagir avec une équipe pluridisciplinaire, un spécialiste en Activités Physiques Adaptées et ses proches/famille.

## PRINCIPAUX ENJEUX EN EMS

- Développer et conserver ses capacités et sa résilience;
- Compenser les pertes de capacités, en réadaptant et maximisant l'autonomie;
- Maintenir une qualité de vie en conservant la capacité à se déplacer de manière autonome;
- Lutter contre la perte de condition physique, psychique et fonctionnelle;
- Repousser et freiner la dépendance et l'invalidité.

## IMPLICATION DU PERSONNEL

Toutes nos équipes participent activement de manière interdisciplinaire au programme «Ça bouge dans les EMS ! ».

Nous encourageons le mouvement quotidien des résidents et le transformons en exercice.

Chaque geste compte, même petit, il fait la différence.

## COMMENT BOUGER MIEUX ?

### Utilisez les activités quotidiennes

Saisir chaque occasion pour se lever et marcher régulièrement



S'asseoir au bord du lit ou sur son fauteuil au lieu de rester couché



Se lever pour aller aux toilettes

S'habiller avec des vêtements confortables et des chaussures adaptées



Bouger et faire de l'exercice dans son lit ou sur une chaise

Se lever pour manger à table et s'asseoir dans une chaise classique

Faire sa toilette au lavabo ou aller à la douche

## COMMENT BOUGER MIEUX ?

### Profitez des infrastructures et offres



Participer aux cours en Activités Physiques Adaptées et aux autres animations sportives

Utiliser quotidiennement le parcours intérieur/extérieur seul ou accompagné



Se promener dans le corridor ou dans le parc

Aller à la cafétéria avec ses proches/famille



Utiliser les moyens auxiliaires : cannes, cadres de marche, déambulateur, fauteuil roulant

