

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Aperçu

Introduction

Bienvenue à Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Qu'est-ce que c'est?

SOLID'EQUILIBRE est un ensemble de ressources en matière d'activités. Il a été créé pour favoriser votre bien-être, votre indépendance et réduire votre risque de chute en améliorant votre force et votre équilibre. SOLID'EQUILIBRE comprend :

- des activités à domicile de renforcement musculaire et d'équilibre en 3 niveaux (assis, debout, en mouvement).
- des informations sur l'établissement d'objectifs.
- une feuille de suivi pour suivre vos progrès.

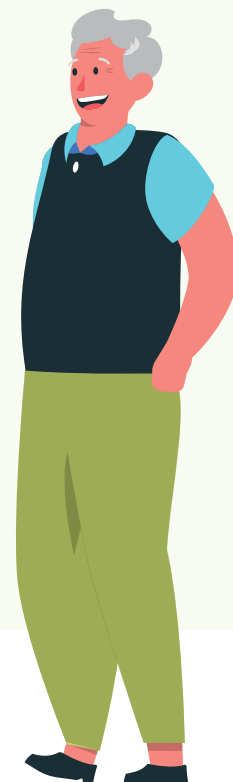
Pourquoi est-ce important?

Bien qu'elles soient courantes, les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement, elles peuvent être évitées. En vieillissant, vous pouvez perdre du tonus musculaire et vos réflexes peuvent être plus lents, ce qui peut vous rendre plus susceptible de tomber. Une personne âgée sur trois vivant dans la communauté tombe chaque année en C.-B., et les chutes peuvent entraîner des blessures graves et une perte d'autonomie. La bonne nouvelle est que vous pouvez réduire votre risque de chute en faisant des activités qui améliorent votre force et votre équilibre, comme SOLID'EQUILIBRE. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent aux adultes de faire des activités de renforcement pour tous les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine. Pour les 65 ans et plus, des activités d'équilibre quotidiennes sont également recommandées.

Comment cela va-t-il m'aider?

Les autres avantages de l'activité physique incluent l'amélioration de vos fonctions, de votre humeur, de votre énergie et de votre mémoire. Cela signifie que vous pouvez...

- ✓ être capable de faire des choses que vous aimez, comme être à l'extérieur avec des amis ou en famille, jouer avec vos petits-enfants, assister à un cours ou à un événement ou d'autres activités récréatives.
- ✓ vous sentir plus heureux ou heureuse et avoir plus d'énergie.
- ✓ être capable de penser clairement et de vous souvenir de choses comme les noms et les rendez-vous.



- ✓ conserver votre autonomie plus longtemps, comme faire vos propres tâches ménagères, vos soins personnels, vos courses et continuer à vivre confortablement dans votre communauté.

Sécurité

Est-il sécuritaire de commencer à faire de l'activité physique?

SOLID'EQUILIBRE est conçu pour être sûr et facile à adapter à vos capacités - il est conçu pour tout le monde. Votre corps est censé bouger régulièrement, mais être actif comporte des risques et il en va de votre responsabilité de faire des choix qui vous gardent en sécurité. Ne pas bouger votre corps régulièrement est également risqué. L'inactivité est liée à de nombreux problèmes de santé à long terme et présente un risque accru de chutes.

Il existe certains bénéfices que vous pourriez tirer d'un plan d'activité plus individualisé ou de conseils supplémentaires avant d'augmenter ou de commencer une nouvelle activité, par exemple si :

- Vous avez eu un incident médical grave au cours des six derniers mois. (par exemple : chirurgie, crise cardiaque, perte de conscience).
- Vous avez un essoufflement au repos ou des étourdissements pendant l'activité.
- Vous avez des fractures vertébrales ou par compression ou des lésions osseuses.

Si l'une de ces affirmations s'applique à vous ou si vous n'êtes pas sûr(e) de pouvoir commencer à faire de l'exercice en toute sécurité, contactez un professionnel de la santé, tel qu'un médecin. Vous pouvez également appeler le service HealthLink BC pour parler gratuitement avec un spécialiste en activité physique. Composez le 811 (ou le 711 pour les personnes malentendantes) entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au

vendredi. Les ressources SOLID'EQUILIBRE ne remplacent pas un avis médical.

Faire de l'activité physique avec un problème de santé ou des symptômes

La plupart des personnes âgées ont au moins un problème de santé de longue durée. Vous pouvez quand même faire de l'exercice en toute sécurité si vous avez un problème de santé. En fait, l'activité physique peut souvent aider à gérer votre condition, mais assurez-vous de suivre ces conseils de sécurité. Si vous...

- Êtes diabétique : contrôlez votre glycémie, en évitant les symptômes comme les étourdissements.
- Avez des spasmes musculaires ou une faiblesse (par exemple, à cause de la maladie de Parkinson) : faites toujours des activités debout et à côté d'un comptoir.
- Êtes essoufflé(e) (par exemple, en tant que symptôme de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou d'asthme) : prenez des pauses entre les activités ou faites chaque activité pendant de courtes durées plus fréquemment afin de ne pas aggraver vos symptômes.
- Avez des étourdissements ou des vertiges : allez-y doucement et faites toujours les activités debout et en mouvement à côté d'un comptoir.
- Avez des engourdissements ou des picotements dans les pieds : faites toujours les exercices debout et en mouvement à côté d'un comptoir.
- Avez une tension artérielle élevée ou basse : changez lentement de position pour donner à votre corps le temps de s'adapter.
- Avez des troubles de mémoire ou des difficultés à faire des tâches complexes : faites toujours les activités debout avec l'aide de quelqu'un et à côté d'un comptoir.

Choisir un niveau SOLID'EQUILIBRE :

Assis, Debout ou En mouvement?

Où commencer?

Les exercices de chaque niveau se traduiront par de nombreux bienfaits pour votre santé. Répondez aux questions ci-dessous pour vous aider à choisir le niveau le plus adapté, le plus confortable et le plus sécuritaire pour vous en ce moment.

Question 1. Utilisez-vous un fauteuil roulant pour la plupart de vos activités quotidiennes?

- Oui → commencez au niveau 1 : Assis
- Non → passez à la question suivante

Question 2. Avez-vous besoin de vous tenir à une surface solide ou à une aide à la mobilité pour rester debout pendant 30 secondes?

- Oui → commencez au niveau 1 : Assis
- Non → passez à la question suivante

Question 3. Pouvez-vous marcher jusqu'à l'autre bout de la pièce et revenir avec ou sans soutien (y compris une canne ou un déambulateur)?

- Non → commencez au niveau 1 : Assis (si ces activités sont trop faciles, essayez des activités de niveau 2)
- Oui → commencez au niveau 2 : Debout

Aucune des questions ci-dessus ne suggère de commencer au niveau 3 : En mouvement. Pourquoi?

- Le niveau 3 est plus complexe et nécessite des activités en position debout et en mouvement avec un minimum d'appui des mains sur des surfaces solides. Une fois que vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 2 sans vous tenir à un comptoir ou sans utiliser une aide à la mobilité, vous pouvez probablement passer au niveau 3 en toute sécurité.

Si vous ne savez toujours pas à quel niveau d'activité commencer, vous pouvez appeler le service HealthLink BC au 8-1-1.

Ressources supplémentaires

Pour plus d'informations et de ressources sur la prévention des chutes, vous pouvez consulter le site web de prévention des chutes et des blessures de la Colombie-Britannique, Finding Balance BC. Vous y trouverez des vidéos sur les activités SOLID'ÉQUILIBRE des 3 niveaux.

Finding Balance BC

Site Web : <https://findingbalancebc.ca/>

Pour parler à un spécialiste de l'activité physique, vous pouvez contacter HealthLink BC.

HealthLink BC

Téléphone : Composez le 8-1-1 (or 7-1-1 pour les personnes sourdes et malentendantes) entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au vendredi.

Email : Email a Qualified Exercise Professional | HealthLink BC

Site Web : Physical Activity Services | HealthLink BC

Autres ressources de prévention des chutes :

- Page du site HealthLink BC sur la prévention des chutes : Preventing Falls | HealthLink BC
- Site Web du gouvernement de la C.-B. sur la prévention des chutes : Fall Prevention - Province of British Columbia
- Active Aging Network resource : Exercise is one of the keys to preventing falls.pdf
- Ostéoporose Canada : <https://osteoporosis.ca/>
- Société de l'arthrite : <https://arthritis.ca/>
- L'exercice : un médicament : Physical Activity for Older Adults 2021.pdf
- Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures : Adults 65+ 24-Hour Movement Guidelines