Un guide Choisir un programme communautaire d'exercice après un AVC

Pourquoi devrais-je faire de l'**exercice**?

L'activité physique après un AVC peut vous aider à :

- Améliorer votre **force**, votre **équilibre**, votre **marche** et votre **endurance**
- Améliorer les **activités de la vie quotidienne** comme vous lever d'une chaise, vous habiller et cuisiner
- **Participer** aux activités sociales et aux loisirs qui vous tiennent à cœur
- Améliorer votre humeur et vous sentir mieux
- Améliorer votre **santé** et **prévenir** un autre **AVC**.

Quel **type de programme** d'exercice devrais-je choisir?

- Cela dépend de vos **objectifs**, de vos **besoins** et de vos **préférences**.
- Idéalement, votre programme devrait inclure des exercices pour **la flexibilité**, **la force**, **l'équilibre** et **l'endurance**.
- Si vous avez des problèmes de mobilité et d'autres problèmes suivant un AVC, le programme devrait vous permettre de **pratiquer des tâches fonctionnelles du quotidien**, comme passer de la position assise à debout, prendre des pas et marcher.
- Un **programme de groupe** qui s'adresse aux personnes ayant eu un AVC favorise les **interactions sociales** et permet de trouver du **soutien**.

Avant de commencer un programme d'exercice, **consultez** votre **médecin**, infirmière praticienne ou physiothérapeute.

Ces personnes peuvent vous indiquer quelles sont vos **restrictions** concernant les exercices.

Pour **choisir** votre programme d'exercice :

- Prenez rendez-vous avec le **personnel du centre** ou la personne qui donne le cours.
- **Faites-vous accompagner** par un **aidant naturel** ou un **ami**. Cette personne peut vous aider à déterminer si le programme vous convient.
- **Observez** le déroulement d'un **cours** avant de vous y inscrire.
- Utilisez la **liste de vérification** à la **page suivante** pour trouver un programme d'exercice communautaire qui répond à vos besoins. Cette liste est particulièrement utile aux personnes qui ont des **problèmes de mobilité légers à modérés** après un AVC.

Fondation Brain Canada Foundation
HEART & STROKE FOUNDATION Canadian Partnership for Stroke Recovery
FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC Partenariat canadien pour le rétablissement de l'AVC

Liste de vérification – Choisir un programme communautaire d'exercice après un AVC

Nom du programme : _____ Responsable: _____

Cochez (✔) « Oui » ou « Non » à côté de chaque critère. Idéalement, la réponse devrait être « Oui » pour chaque critère. Si vous cochez « Non », demandez-vous si cela peut vous empêcher de participer au programme.

Critère	oui	non
Le programme exige que je sois **évalué** par un **professionnel de la santé qualifié** (par exemple, mon médecin, mon infirmière praticienne ou mon physiothérapeute) qui s'assurera que je peux participer sans danger.		
Le programme fournit des **renseignements** qui m'indiquent **à qui s'adresse** le programme.		
Le programme comprend un **processus d'évaluation** de mes besoins, de mes objectifs et de mes capacités, pour s'assurer qu'il **me convient**. Par exemple, on me pose des questions sur ma capacité de marcher, mon équilibre, ma force, ma douleur, ma vision, ma capacité de communiquer et mon besoin d'assistance.		
Le programme comprend des exercices pour améliorer **la flexibilité**, **la force**, **l'équilibre et l'endurance**.		
Si j'ai des problèmes de mobilité, le programme comprend des exercices pour **faire des tâches fonctionnelles du quotidien**, comme **passer de la position assise à la position debout**, **prendre des pas et marcher**.		
Le programme est offert en **partenariat** avec des **professionnels de la santé**.		
Le **personnel** :		
• Est **formé** pour intervenir en cas **d'urgence** et administrer les **premiers soins**		
• **Comprend** que j'ai eu un **AVC** et comprend mes **autres problèmes de santé** (le cas échéant)		
• Est **formé** pour donner des **exercices adéquats** aux personnes qui ont eu un AVC		
• Peut **surveiller** mon **niveau d'effort** et ma **réponse** aux exercices		
• Peut m'apprendre à **surveiller mon propre état** pendant les exercices.		
Les **installations** (c.-à-d. stationnement, entrée, salles d'exercice, équipement, vestiaires, salles de bain et affichage) sont **accessibles**.		
Si j'ai besoin de l'aide d'un **aidant naturel** ou d'un **ami**, cette personne **peut participer gratuitement**.		
Le **niveau de supervision** offert dans le cours répond à mes besoins (par exemple, il y a assez de personnel et de bénévoles formés pour superviser adéquatement tous les participants et **assurer ma sécurité** pendant les exercices).		
Il y a **suffisamment d'espace** pour que les participants suivent le cours sans danger (entre autres, il y a de l'espace pour faire les exercices et se déplacer de façon sécuritaire avec une aide à la mobilité ou en fauteuil roulant et je peux m'appuyer sur quelque chose au besoin pour faire des exercices debout).		
J'ai **accès à de l'eau potable** au besoin.		
J'ai accès à des **plans de paiement flexibles** et à des **subventions** au besoin.		

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier de Santé Canada, par l'intermédiaire du Fonds canadien de recherche sur le cerveau – un partenariat novateur entre le gouvernement du Canada (Santé Canada) et la Fondation Brain Canada – et du Partenariat canadien pour le rétablissement de l'AVC de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles du ministre de la Santé ou du gouvernement du Canada.