

Le démence : assurer ta sécurité pendant l'activité

Les activités d'aérobic, de résistance, d'équilibre et de souplesse sont importants pour les gens qui ont la démence.

- En **les activités d'aérobic**, vous respirez plus profondément et commencez à perspirer. Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobic chaque semaine.
- En **les activités de résistance**, vous utilisez vos muscles pour pousser, tirer, ou soulever. Essayez de faire ces activités 2-3 fois par semaine.
- **Les activités d'équilibre** vous gardez debout, et réduisent le risque de tomber. Essayez de les faire 2-4 journées par semaine.
- **Les activités de souplesse** allongent et étirent les muscles qui sont serrés ou restreints. Ils peuvent prévenir les blessures et la douleur des muscles et des joints. Les activités de souplesse et d'équilibre devraient être faites 2-4 fois par semaine.

Les médicaments et votre sécurité

Si vous prenez des médicaments pour la démence ou une autre maladie, discutez avec votre médecin au sujet des effets secondaires possibles, et de quelle manière ils peuvent influencer votre capacité d'être actif.

- Les inhibiteurs de l'acétylcholine et la Memantine sont utilisés fréquemment pour gérer les symptômes mentaux de la démence.
- Les médicaments antidépresseurs, antipsychotiques, et anti-anxiété sont prescrits pour gérer les symptômes comportementaux.
- Ces médicaments ne devraient pas affecter votre capacité d'être actif, mais c'est possible que vous expérimentiez les effets secondaires :
 - ▶ le vertige,
 - ▶ la perte de coordination,
 - ▶ la somnolence,
 - ▶ la fatigue.

Ce paquet pour adultes vous donne l'information pour vous aider à être prudent et en bonne santé au cours de l'activité physique. Les sujets inclus :

- médicament,
- les considérations pour les gens qui sont actifs avec la démence,
- les conseils de sécurité générales pour l'activité physique.

- Ces effets peuvent impacter l'équilibre et la stabilité quand tu es actif, particulièrement pour les gens inactif ou fragile. Si vous experiencez ces effets, arrêter et consulter votre docteur.
- Si ton équilibre et coordination sont les concernes, voici les conseils pour t'aider a diminuer les risques de tomber et des blessures.

Autres conseils de sécurité pour soyer actif avec la démence :

Vous devrais chercher l'autorisation médical avant de commencer votre programme. To prestataire de soins peut utiliser le [Questionnaire Menez](#) une vie plus active, une checklist pour vérifier si tu es prêt a commencer une pro gramme d'intensité moyenne : <https://tinyurl.com/activequestionnaire>.

Indiquer à ton docteur si vous avez les autres conditions comme les problèmes ostéoarticulaires, les maladies cardiaques, la pression sanguine élevée, le diabète, ou les issus de coordination ou équilibre. Ces conditions, ou les autres, peut affecter ton programme.

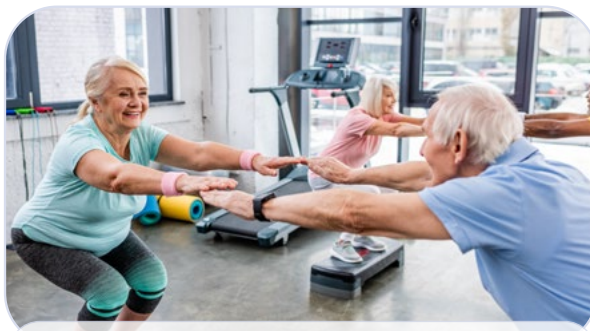
Et-vous inquiétez au sujet de s'errer ou la confusion pendant l'activité physique ?

Si tu t'en fais avec se perdre, considérer un bracelet médical, une système GPS, et/ou une pièce d'identification pendant l'activité.

Pour les activités dehors, vous sentiez peut-être plus sécure avec une amie ou un groupe. Porter aussi une cellulaire, pour vous aider a sentir sécure et pour rester en contact avec ta famille, tes amies, et les prestataires de soins quand tu es dehors.

En choisissant un endroit ou programme pour ton activité physique, rechercher s'il y a un professionnel avec l'expérience avec les gens qui ont la démence. Les professionnels peu t'aider a s'habituer au facilité, et peut te donner les conseils pendant l'activité. Les instructions avec des nombres et les figures sont aussi bénéficial.

Su tu fais la natation, porter un gilet de sauvage et soyez sûr qu'il y a un sauveteur présent.



N'abandonne pas ton programme! Choisis les buts réalisables, et les augmenter convenablement.

T'en fait au sujet de tomber ou les autres bles-sures ?

Les gens avec la démence peuvent avoir les problèmes de coordination ou d'équilibre, et ils ont un risque élevé de tomber. Il y a quelques étapes pour réduire ce risque.

- Si vous avez les problèmes de coordination ou d'équilibre, utiliser une marchette, une canne, ou un autre aide de mobilité. Un physiothérapeute peut t'aider avec ces concerns.
- Utiliser une chaise, une marchette, ou une autre devise pour te supporter pendant l'activité.
- Pour les activités aérobies, utiliser un vélo couché, un rameur, ou autres activités assis qui réduit ton risque de tomber. La natation ou l'aérobic aquatique sont les autres options.
- Avec les activités de résistance, les machines ou les bandes sont plus sécuritaire que les poids si vous avez les problèmes de coordination. Si tu t'en fait avec tomber, fait les activités assis seulement.

Chercher l'aide d'un physiothérapeute ou un ergothérapeute, ou physiologiste de l'exercice si tu es au risque de tomber.

Autres considerations

- **Fait l'exercice au matin.** C'est possible que vous expérimenter plus de nervosité, d'agitation et de fatigue au soir (le syndrome des états crépusculaires). Beaucoup de gens avec la démence le considère plus facile d'être actif pendant le matin. Programmer les exercices au matin pour les effets le plus avantageux.
- **Les environnements calmes et familial sont les meilleurs.** La recherche suggère que les endroits avec la lumière contrôlée, les niveaux sonores moyens, et peu d'autres gens sont les meilleures pour eux avec la démence. La musique familier et apaisant réduit la tension. Si les gym encombrées te fait anxieuse ou inattentif, choisis les endroits plus agréables.

Beaucoup de gens avec la démence le considère plus facile d'être actif pendant le matin.



- **N'abandonne pas ton programme.**

Rester motivé est difficile pour tous les gens. Ceci est spécialement vrai pour les gens avec la démence. Choisis les buts réalisables, et les augmenter convenablement.

- **Apporter un ami.** Chercher les autres, comme la famille ou les amies, pour maintenir la motivation. Soyez actif avec ton ami vous donne les avantages de santé et bien-être.



Apporter un ami.

- **Connecter avec les autres.** Joindre une classe ou programme d'exercice peut t'aider à rester motivé et connecter avec ton communauté. Contacter l'association Alzheimers pour chercher les programmes en ton communauté. Les programmes comme [Minds in Motion](https://alzheimer.ca/en/on/We-can-help/Minds-In-Motion/What-is-Minds-in-Motion) vous donne les supports et l'activité physique avec les autres avec les expériences similaires : <https://alzheimer.ca/en/on/We-can-help/Minds-In-Motion/What-is-Minds-in-Motion>.

Conseils de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité pour garder à l'esprit pendant l'activité physique.

- Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps, et prenez une pause selon le besoin.
- Boire d'eau avant, pendant, et après l'activité physique.
- Avec la progression de ta démence, vérifier souvent avec ton prestataire de soins pour faire sur que ton programme est approprié.

À souvenir :

L'activité physique peut t'aider à gérer et améliorer les symptômes après une attaque cérébrale. Il peut aussi réduire les chances d'avoir une autre.

Mais, c'est important de soyez prudent et s'amuser pendant l'activité.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévient ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca