



## 1. Planification

Prévoyez consacrer environ 45 minutes au Programme de vieillissement actif et en santé. Bien que chaque visite soit différente et qu'il faut toujours faire preuve de flexibilité, essayez quand même de répartir grosso modo votre temps ainsi :

- 3 minutes d'exercices de relaxation
- 10 à 30 minutes d'exercices physiques
- 10 à 20 minutes d'exercices cognitifs
- 3 minutes de relaxation et célébration

Établissez un programme d'exercices physiques simple et facile qui commencera tout doucement ! Vous pourrez ensuite augmenter progressivement l'intensité des exercices permettant ainsi à vos clients de s'adapter.

- Normalement, il est conseillé de commencer un programme d'exercices avec 5 répétitions et d'augmenter progressivement jusqu'à 12 répétitions après plusieurs semaines/mois ;
- Normalement il est conseillé de commencer avec une session d'exercices de 10 minutes et d'augmenter progressivement jusqu'à 30 minutes par session

Soyez constant en prévoyant toujours consacrer, si possible, une séance d'exercices lors de vos visites chez vos clients afin de leur éviter une sensation d'inconfort qui vient après une période d'inactivité et afin de les protéger contre les blessures mais sachez remettre la session d'exercices si votre client est malade.

Sachez toujours être à l'écoute de vos clients. S'ils se plaignent d'un malaise ou d'une douleur aigue ou encore s'ils éprouvent de la difficulté à respirer, arrêtez immédiatement la session d'exercices. Consultez le chargé de cas pour que vous puissiez revoir ensemble le dossier et réviser le programme d'exercices s'il y a lieu.

Mettez en place un programme équilibré d'activités physiques en vous assurant de choisir un ensemble d'exercices d'aérobic, de renforcement musculaire, de flexibilité et d'équilibre qui saura répondre aux besoins de votre client tout en y apportant une certaine variété question d'éviter l'ennui.

Adaptez le programme en fonction de la température

## 2. Pendant la session d'exercices physiques

- Assurez-vous que le client soit bien hydraté pendant et après les exercices
- Assurez-vous que le client porte des chaussures appropriées pour faire des exercices
- Assurez-vous qu'il y ait assez d'espace pour faire les exercices évitant ainsi que le client se frappe contre les meubles ou encore qu'il glisse sur un tapis
- Évitez que votre client effectue des mouvements soudains et brusques
- Respectez les limites de vos clients — ce n'est pas un concours
- Observez votre client : si vous voyez qu'il éprouve un essoufflement disproportionné, une grande fatigue, une transpiration excessive, des palpitations cardiaques inconnues, des étourdissements, ou même l'indigestion, arrêtez la session d'exercices et rapportez immédiatement la situation au chargé de cas ou encore appelez le médecin
- Assurez-vous que le client ne retienne pas son souffle pendant l'exercice en l'encourageant à chanter ou à l'engager dans une conversation légère.
- Terminez chaque séance par des exercices d'étirement

Musique ou pas de musique ? C'est votre choix mais la musique est bonne pour l'esprit et pour le corps ! Il est toujours plus agréable de bouger au rythme de la musique !