

MON ÉQUIPE SANTÉ

RÉPERTOIRE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

BLOG SANTÉ

Cette série de blogs est créée par nos Ambassadeurs et collaborateurs qui jouent un rôle vital au sein de notre communauté à promouvoir la santé et le bien-être sous tous ses angles. Cette édition est une gracieuseté de Physiothérapie S.Mobile S.E.N..R.L. Physiothérapie S.MOBILE a pour mission de maintenir et d'améliorer les capacités physiques des personnes âgées ou en perte d'autonomie. Les membres de l'équipe croient que tous devrait avoir accès à des soins visant à améliorer leur qualité de vie et leur bien-être, peu importe l'état de santé physique et cognitif, l'âge ou la position géographique. Leurs professionnels prennent le temps de bien renseigner sur tout ce qui touche à la prévention, les déplacements sécuritaires et les mobilisations pour protéger l'intégrité physique et conserver l'autonomie de ces clients et patients.



L'activité physique – Le meilleur outil de prévention

La population vieillissante du Québec amène avec elle son lot d'enjeux. La perte d'autonomie chez nos aînés est un sujet qui nous préoccupe considérablement puisque jusqu'à tout récemment, notre système de santé curatif n'adressait pas l'importance du maintien à domicile et en santé. Encore aujourd'hui, les familles se retrouvent souvent devant l'obligation de relocaliser leurs parents dans des CHSLD qui ne répondent plus à la demande grandissante.

Il est donc critique que la population et le système de santé se tournent vers une approche préventive à la santé. L'activité physique devient donc le meilleur outil à notre disposition. En la mettant de l'avant, plusieurs aînés pourront rester beaucoup plus longtemps à domicile, en santé et dans de meilleures conditions de vie.

Comment définit-on l'activité physique ?

Plusieurs croient qu'afin d'exercer une activité physique il faut avoir un programme d'exercice bien établi ou un abonnement dans un centre sportif. Mais la réalité est beaucoup plus simple. Tout ce que cela nécessite est de BOUGER!

Voici quelques exemples:

Aller marcher son chien

Faire des courses

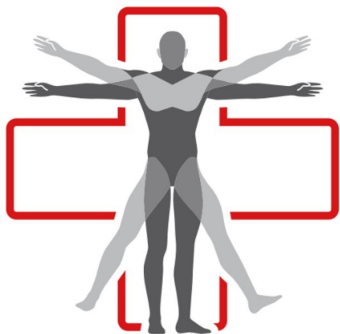
Entretenir son potager

Continuer à utiliser les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur

Comment l'activité physique aide-t-elle à maintenir l'autonomie?

Garder ses muscles et ses articulations en santé

Bouger nous permet de renforcer nos muscles ce qui protège notre squelette et nos articulations lors d'un effort physique plus important ou d'une chute.



MON ÉQUIPE SANTÉ



RÉPERTOIRE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

BLOG SANTÉ

Garder son cerveau en santé

L'exercice physique entraîne une meilleure circulation sanguine dans tout le corps, dont le cerveau. Une des composantes les plus importantes du sang est l'oxygène. De plus en plus d'études démontrent que l'exercice physique, qui augmente l'apport en oxygène au cerveau, permet de garder le cerveau en santé et diminue le risque de développer une démence. De plus, lorsqu'il y a déjà présence de troubles cognitifs, l'activité physique permet de ralentir la progression de la maladie considérablement.

Avoir les capacités physiques nécessaires pour maintenir sa routine

Trois éléments qui sont importants en ce qui a trait à la prévention des chutes sont l'équilibre, l'endurance et la coordination. Lorsque l'on continue à faire les activités de notre quotidien, nous préservons ces aptitudes, nos réflexes ainsi que notre capacité à s'adapter à de nouvelles situations. Si au contraire nous arrêtons de faire certaines activités (tel que monter et descendre des marches par exemple) nous pouvons développer des craintes et perdre les habiletés et réflexes nécessaires à l'activité.

Comment la physiothérapie peut-elle aider?

Les gens connaissent généralement la physiothérapie sous une forme curative mais elle existe bel et bien sous une forme préventive. Les professionnels de la physiothérapie sont bien formés pour vous aider à faire de l'activité physique régulièrement dans un contexte bien encadré et adapté à vos besoins ainsi qu'à votre niveau d'autonomie. En plus de la prévention, les professionnels de la physiothérapie travaillent auprès de la clientèle âgée en maintien et en gain de capacités. L'accent est généralement mis sur des exercices dit fonctionnels, donc des mouvements qui vous seront utiles dans la vie de tous les jours.

Mon Équipe Santé est un répertoire de référencement de professionnels de la santé qui offrent des services alternatifs et complémentaires à la médecine traditionnelle. Notre objectif avec ce répertoire unique est de permettre aux clients & patients de trouver plus facilement le professionnel adéquat. Pour les professionnels, la plate-forme contribuera à développer des opportunités économiques ainsi qu'une visibilité sur le marché. Notre plate-forme permanente sera lancée dans les prochaines semaines. 🔄 *Le contenu de ce blog est l'opinion unique de son auteur. Tous les droits d'auteur et de distribution appartiennent à l'auteur.*