

Lanaudière, 21 novembre 2022

## Mois de la sensibilisation à la prévention des chutes

### *L'importance du programme de marche*

#### *Connaissez-vous les bienfaits du programme de marche ?*

Le vieillissement normal amène des changements au niveau des muscles qui se traduisent par une diminution de la force. La fonte musculaire en l'absence de mouvement et d'exercice est de 10 à 15 % par semaine d'immobilisation. Cependant, les muscles conservent toujours leur capacité d'entraînement par l'exercice. Donc, peu importe l'âge, l'entraînement est toujours possible pour faciliter le mouvement. À cet effet, le programme de marche :

- améliore l'équilibre de la marche et de la force.
- offre aux résidents possédant des capacités ambulatrices, même limitées, la possibilité de pratiquer la marche avec l'assistance du personnel dans le cadre des activités de la vie quotidienne (AVQ).
- améliore la qualité de vie et l'autonomie du résident.

#### *Connaissez-vous les statiques relatifs à son application ?*

Dans un contexte de prévention des chutes et de maintien des capacités physiques résiduelles, l'équipe de technologues en physiothérapie a revu le processus du programme de marche avec des indicateurs de suivi.

Une nouvelle version avec un thème mobilisateur est à venir... Soyez attentif! Il vous sera présenté dans les prochains jours... D'ici-là, n'oubliez pas de continuer à faire marcher les résidents ciblés sur le formulaire des marcheurs.

D'ici là, nous vous invitons à regarder la capsule de formation sur l'accompagnement à la marche sur notre chaîne YouTube : <https://youtu.be/RURRhleFKGw>