

L'équipe est composée de professionnel(le)s de la santé qui répondront à vos besoins selon vos priorités et vos objectifs.

Les rencontres se réalisent par téléphone ou par vidéoconférence via une plateforme sécurisée.

---

## Qu'est-ce que le déconditionnement ?

C'est l'ensemble des conséquences causées par le manque d'activité.

Le déconditionnement peut être **un résultat de l'inactivité physique, cognitive et sociale.**

## Quelles sont les conséquences du déconditionnement ?

Les conséquences sont nombreuses et peuvent affecter votre qualité de vie de plusieurs façons. Elles peuvent :

- diminuer votre autonomie, votre mémoire, votre force musculaire et votre mobilité;
- augmenter les risques de chutes, de fatigue à l'effort, d'infections et de consultations médicales;
- modifier votre humeur.

**Les conséquences du déconditionnement sont réversibles!**  
**Vous pouvez agir maintenant.**

## Êtes-vous à risque ?

Vous êtes à risque de déconditionnement si vous :

- êtes âgé(e) de 65 ans et plus;
- bougez peu;
- avez de la difficulté à marcher;
- avez de la difficulté à vous lever ou à vous asseoir;
- craignez souvent de tomber;
- avez moins d'appétit;
- buvez peu d'eau;
- êtes peu en contact avec d'autres personnes;
- avez peu d'intérêt pour réaliser vos activités;
- dormez mal;
- avez été malade pendant plusieurs jours;
- avez été hospitalisé(e).

## Services offerts

Nos intervenant(e)s vous offrent du soutien et des recommandations pour contrer le déconditionnement, tels que :

- des conseils pour rester autonomes chez vous;
- des astuces pour améliorer votre équilibre afin d'éviter les chutes;
- des suggestions d'exercices physiques et d'activités adaptées pour rester actif(-ive);
- des habitudes pour stimuler votre cerveau et pour socialiser;
- des suggestions d'organismes communautaires qui pourraient vous aider dans votre quotidien;
- des suggestions pour améliorer votre alimentation et votre sommeil;
- des trucs pour prendre soin de votre santé et pour rester motivé(e);
- des conseils pour réduire votre stress et votre anxiété.

### Pour participer

Pour parler à un(e) intervenant(e), contactez Info-Social

 811, option 2

