

## EXERCICE

## INCITATION À FAIRE DE L'EXERCICE 0200

*Définition : emploi de divers moyens visant à favoriser la pratique régulière d'exercices physiques par un patient afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique et sa santé.*

## ► Activités

- Évaluer les connaissances du patient face à la santé et à l'exercice physique.
- Encourager le patient à exprimer ses sentiments face à l'exercice ou à ses besoins d'exercice.
- Aider le patient à choisir un modèle afin de poursuivre un programme d'exercices.
- Faire participer la famille du patient et le personnel soignant à l'élaboration du programme et à son maintien.
- Informer le patient sur les bienfaits pour la santé et sur les effets physiologiques de l'exercice.
- Renseigner le patient sur les différents types d'exercices adaptés à son état de santé, en collaboration avec le médecin et le kinésithérapeute.
- Indiquer au patient la fréquence, la durée et l'intensité des séances d'exercices.
- Aider le patient à préparer et à remplir un graphique illustrant les progrès accomplis afin de susciter son adhésion au programme d'exercices.
- Indiquer au patient les conditions justifiant la fin ou la modification du programme.
- Montrer au patient les exercices de réchauffement et d'étirement appropriés.
- Montrer au patient les techniques permettant de pratiquer les exercices sans se blesser.
- Enseigner les techniques de respiration qui permettent une oxygénation maximale durant les exercices.
- Aider le patient à élaborer un programme d'exercices qui lui permette d'atteindre ses objectifs.
- Aider le patient à se fixer des objectifs à court et à long termes en ce qui a trait à son programme d'exercices.
- Aider le patient à prévoir des périodes régulières pour son programme d'exercices à l'intérieur de son horaire hebdomadaire.
- Assurer un programme de renforcement afin d'augmenter la motivation du patient (ex. : séances de pesée hebdomadaires).
- Surveiller la réaction du patient au programme d'exercices.
- Encourager le patient à poursuivre ses efforts.

**Bibliographie**

- Allan, J.D. (1992). Exercise program. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), *Nursing Interventions: Essential Nursing Treatments* (2nd ed.) (pp. 406-424). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Duda, J., & Tappe, M. (1988). Predictors of personal investment in physical activity among middle-aged and older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543.
- Glick, O.J. (1992). Interventions related to activity and movement. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), *Symposium on Nursing Interventions*. *Nursing Clinics of North America*, 27(2), 541-568.
- Rippe, J., Ward, A., Porcari, J. et al. (1989). The cardiovascular benefits of walking. *Practical Cardiology*, 15(1).
- Sechrist, K., Walker, D., & Pender, N. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing and Health*, 10, 357.
- Sorenson, S., & Poh, A. (1989). Physical fitness. In P. Swinford & J. Webster (Eds.), *Promoting Wellness: A Nurse's Handbook* (pp. 101-140). Rockville, MD: Aspen.
- Timmermans, H., & Martin, M. (1987). Top ten potentially dangerous exercises. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58, 29.
- Topp, R. (1991). Development of an exercise program for older adults: Pre-exercise testing, exercise prescription and program maintenance. *Nurse Practitioner*, 16(10), 16-28.