

Date : _____

Nom : _____

Dx : _____

ACTIVITÉ PHYSIQUE

MARCHE

AUTRE : _____

Minutes : _____

Jours par semaine : _____

Recommande consultation/évaluation avec un kinésiologue

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour être en bonne santé physique, les adultes devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séance d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles les plus importants au moins deux jours par semaine durant un minimum de 15 minutes.

ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinésiologie | <input type="checkbox"/> Physiothérapie |
| <input type="checkbox"/> Nutritionniste | <input type="checkbox"/> Ergothérapie |
| <input type="checkbox"/> Massothérapie | <input type="checkbox"/> Psychologie |
| <input type="checkbox"/> Ergonomie | <input type="checkbox"/> Programme arthrite |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | |

Signature MD : _____



ISO-SANTÉ

Ergothérapie • Kinésiologie

Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

COMMENTAIRES
