



Questionnaire sur la vie active



Mon nom :

Le :

Un mode de vie sain et actif est important pour le bien-être et la santé en général. Quand vous saurez quelles activités sûres vous aimez, vous saurez comment rester actif, un élément important de la prise en charge de votre hémophilie. Si vous avez des muscles forts et un poids idéal, il y aura moins de stress sur vos articulations et vous risquerez moins de saigner.

Remplissez le présent **questionnaire** pour savoir quels sports ou activités sont indiqués pour vous.

➤ **Quelles activités sportives ou autres pratiquez-vous?**

➤ **Avez-vous déjà eu un saignement ou des bleus à cause de ces activités?**

➤ **Faites-vous une perfusion de facteur avant l'une ou l'autre de ces activités? Connaissez-vous le nom de ce produit?**

➤ **Y a-t-il des activités que vous évitez pour ne pas saigner?**



Choix d'un sport

Lisez attentivement la présente liste de sports et d'activités pour déterminer lesquels pourraient vous convenir. La présente liste a été rédigée par la Société canadienne de l'hémophilie dans le seul but d'aider les patients et leurs soignants. Ne manquez pas de suivre les conseils de votre équipe de traitement de l'hémophilie avant d'entreprendre toute nouvelle activité physique ou sportive.

Les sports et les risques qui y sont associés		
Catégorie 1	La plupart des personnes hémophiles peuvent pratiquer ces sports sans danger puisque ni la vitesse ni le contact corporel n'y sont associés. Par contre, certains d'entre eux ne favorisent pas beaucoup l'acquisition de force ou d'endurance.	<input type="radio"/> Bicyclette* <input type="radio"/> Canoë* <input type="radio"/> Pêche à la ligne <input type="radio"/> Frisbee® <input type="radio"/> Golf <input type="radio"/> Aki <input type="radio"/> Randonnée pédestre <input type="radio"/> Voile* <input type="radio"/> Natation <input type="radio"/> Tai-chi <input type="radio"/> Marche
Catégorie 2	La majorité des sports se retrouvent dans cette catégorie. Leurs bienfaits sur les plans physique, social et psychologique en surclassent souvent les risques. Ces sports donnent de la force, de la coordination et de l'endurance. Par contre, il faudra évaluer selon chaque enfant s'ils peuvent lui convenir.	<input type="radio"/> Base-ball* <input type="radio"/> Basket-ball <input type="radio"/> Quilles <input type="radio"/> Plongeon (hors compétition) <input type="radio"/> Gymnastique <input type="radio"/> Équitation* <input type="radio"/> Patin à glace* <input type="radio"/> Vélo de montagne* <input type="radio"/> Escalade (intérieure)* <input type="radio"/> Patin à roues alignées* <input type="radio"/> Patin à roulettes* <input type="radio"/> Aviron <input type="radio"/> Course et jogging <input type="radio"/> Planche à roulettes* <input type="radio"/> Ski de fond <input type="radio"/> Soccer* <input type="radio"/> Tennis <input type="radio"/> Athlétisme <input type="radio"/> Volley-ball <input type="radio"/> Ski nautique*
Catégorie 3	La nature de ces activités les rend dangereuses, même pour une personne qui n'est pas hémophile. Elles s'accompagnent de mouvements très rapides ou de contacts et de collisions vigoureuses. Le risque surclasse nettement les avantages qu'il y a à pratiquer ces sports. Ils ne sont donc pas recommandés pour les personnes hémophiles.	<input type="radio"/> Boxe <input type="radio"/> Plongeon (de compétition) <input type="radio"/> Football <input type="radio"/> Hockey (sur gazon, sur glace ou dans la rue) <input type="radio"/> Karaté/Judo <input type="radio"/> Crosse <input type="radio"/> Motocyclette <input type="radio"/> Racquetball <input type="radio"/> Patins à roues alignées <input type="radio"/> Rugby <input type="radio"/> Ski alpin/descente <input type="radio"/> Planche à neige* <input type="radio"/> Motoneige <input type="radio"/> Trampoline <input type="radio"/> Taekwondo <input type="radio"/> Lutte

Tiré de l'ouvrage *Tout sur l'hémophilie – Guide à l'intention des familles*, élaboré et publié en 2002 par la Société canadienne de l'hémophilie, et réimprimé avec l'autorisation de cette dernière.

* Pour participer sans danger à ces sports, il faut absolument porter des pièces d'équipement protecteur comme un casque.

Frisbee® est une marque déposée de Wham-O, Inc.



Vérifiez également les **Conseils sur les sports** du site Web www.Vivrepleinement.ca ou :

- visitez le site Web de la Société canadienne de l'hémophilie (www.hemophilia.ca) ou composez le 1-800-668-2686;
- visitez le site Web de la National Hemophilia Foundation des États-Unis (www.hemophilia.org) ou téléphonez-lui au 1-800-42-HANDI

Conçu avec l'aide de membres de l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en hémophilie.

Service offert par Pfizer Canada inc.

© 2011
Pfizer Canada inc.
Kirkland (Québec)
H9J 2M5
www.pfizer.ca

M.C. de Pfizer Inc., utilisée sous licence



Vivrepleinement.ca



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

Il faut plus que des médicaments pour prendre soin de sa santé. Pour obtenir des informations et des outils sur la santé et le bien-être, visitez plusquedesmedicaments.ca