

### **Directives préliminaires**

*Veillez respecter les conditions suivantes avant l'évaluation initiale :*

#### **Pour la séance d'évaluation, pensez à apporter avec vous :**

- Une serviette;
- Une bouteille d'eau;
- Votre liste de médicaments à jour (nom, posologie);
- Votre numéro de carte d'hôpital (carte de l'hôpital Notre-Dame-de-Fatima).

#### **Lors de la séance d'évaluation, portez une tenue sportive :**

- Espadrilles ou chaussures de marche intérieure;
- Culotte courte ou pantalon de sport;
- Chandail à manches courtes ou camisole.

#### **Avant votre séance d'évaluation :**

- Ne prenez pas de gros repas (un écart de 2 heures est nécessaire entre un repas copieux et votre évaluation, une collation légère est cependant permise dans ce laps de temps);
- Vous ne devez pas être à jeun;
- Votre évaluation est tôt le matin, s.v.p. veuillez manger avant de vous présenter (déjeuner léger);
- Prendre votre médication aux heures habituelles incluant les pompes (asthme).

#### **Avant votre séance d'évaluation, évitez :**

- D'ingérer de la caféine (café, thé, cola, chocolat, boisson énergisante, etc.) dans les 2 heures qui précèdent l'évaluation;
- De fumer dans les 2 heures qui précèdent l'évaluation;
- De consommer de l'alcool dans les 6 heures qui précèdent l'évaluation;
- De faire de l'exercice dans les 6 heures qui précèdent l'évaluation.

*Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou pour tout retard ou annulation, téléphonez au 418 371-0579.*

M/Mme : \_\_\_\_\_

Lieu du rendez-vous : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_