

Restez actifs!

Bougez et marchez pour garder l'autonomie

afin de mieux vous aider à :

- ★ garder la force dans les jambes;
- ★ diminuer les raideurs dans les muscles et les articulations;
- ★ diminuer le risque de faire des caillots de sang dans les jambes;
- ★ garder l'appétit;
- ★ stimuler les intestins à mieux fonctionner;
- ★ se changer les idées et garder la bonne humeur;
- ★ maintenir une bonne pression sanguine;
- ★ prévenir les étourdissements et les chutes de pression au lever;
- ★ éviter les plaies de pression.



En plus du médecin et du personnel infirmier, vous pourriez rencontrer au cours de votre séjour, selon vos besoins, un ou une :

- ➔ **ergothérapeute**, pour vous donner des conseils dans vos activités de tous les jours;
- ➔ **physiothérapeute**, pour planifier avec vous un programme d'exercices;
- ➔ **nutritionniste**, pour vous aider à avoir une bonne alimentation;
- ➔ **travailleur social**, pour planifier votre retour à domicile;
- ➔ **pharmacien**, pour vous aider à gérer vos médicaments;
- ➔ **inhalothérapeute**, si vous prenez de la médication par inhalation (pompes);
- ➔ **intervenant en soins spirituels**, pour l'écoute, l'accompagnement spirituel, les besoins religieux;
- ➔ **infirmière de liaison**, si vous avez besoin de soins à domicile.

*Au retour à la maison, si votre récupération vous paraît difficile, **consultez votre médecin.***

Élaboré par l'équipe de consultation gériatrique

Révisé par le comité interdisciplinaire sur la prévention des chutes et la réduction des mesures de contrôle

Approuvé par le comité d'enseignement aux usagers le 22 mai 2012

La production de ce document a été rendue possible grâce à une subvention offerte par le comité des usagers de l'IUCPQ.

www.iucpq.qc.ca



Conseils aux
personnes âgées et
leurs proches **pour aider
à préserver l'autonomie**

Un séjour à l'hôpital peut amener rapidement une perte d'autonomie chez la personne âgée. Ces conseils vous aideront à maintenir vos capacités, prévenir les chutes et vous éviter des complications.

Saviez-vous que...

- Une journée d'immobilité demande trois jours de récupération pour retrouver ses forces.
- Une semaine passée au lit amène une perte de masse musculaire de près de 10 % et rend les os plus fragiles.
- Rester actif à l'hôpital permet de garder son autonomie.



Activités quotidiennes



- ✿ Faites vos soins d'hygiène vous-même, même si cela prend plus de temps qu'à l'habitude : se laver, se peigner, se brosser les dents.
- ✿ Utilisez les toilettes même si vous avez besoin d'aide pour vous y rendre.
- ✿ Prenez tous vos repas assis au fauteuil.
- ✿ Faites votre lit et habillez-vous, c'est un bon moyen de bouger et de faire de l'exercice!



Mobilité



- ✿ Demandez à votre famille d'apporter votre accessoire de marche (cane, marchette) si vous en avez un.
- ✿ Prenez une marche dans le corridor avec le personnel ou avec votre famille.
- ✿ Faites le tour de votre lit pour aller vous asseoir au fauteuil.

Prévenir les chutes



- ✿ Portez des chaussures fermées (souliers ou pantoufles) avec des semelles antidérapantes.
- ✿ Utilisez votre accessoire de marche.
- ✿ Sonnez pour demander de l'aide pour vous lever ou vous coucher si cela vous a été recommandé.
- ✿ Respectez toujours les consignes du personnel.

Vision et audition



- ✿ Gardez vos lunettes à la portée de la main et portez-les.
- ✿ Portez votre appareil auditif. Demandez à votre famille d'apporter de nouvelles piles (batteries) au besoin.

Alimentation et hydratation



- ✿ Buvez souvent (à moins d'avis contraire) même si vous n'avez pas soif.
- ✿ Commencez votre repas par le plat principal parce qu'il est plus nourrissant, et prenez la soupe en dernier.
- ✿ Prenez les protéines (viande, fromage, produits laitiers) à chaque repas.

Médication



- ✿ Prenez seulement la médication prescrite à l'hôpital. Ne prenez aucun médicament personnel.
- ✿ Si vous avez des médicaments prescrits pour la douleur, les nausées ou la constipation, n'hésitez pas à les demander au besoin.

Sommeil



- ✿ Limitez les siestes le jour pour avoir un meilleur sommeil la nuit.
- ✿ Occupez-vous durant la journée : lecture, télévision, cartes, etc.

