La sécurité avant tout!

Il faut respecter les recommandations de votre équipe de soins quant au niveau d'aide dont vous avez besoin pour vos déplacements. Pensez sécurité et n'hésitez pas à demander à un proche ou à un membre du personnel de vous aider à vous lever et à marcher.

Selon votre condition, des exercices spécifiques pourront vous être fournis par les professionnels compétents afin de maintenir ou améliorer vos capacités physiques.

Le contenu de ce document ne remplace en aucun temps les recommandations faites par vos professionnels de la santé.

C 2019-034

Vous voulez en savoir plus sur l'importance de bouger pendant un séjour à l'hôpital, visitez la section *Approche adaptée à la personne âgée*, sur le site Web du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue au :

www.cisss-at.gouv.qc.ca/approche-adaptee-a-la-personne-agee

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

Vous êtes à l'hôpital pour quelques jours, une semaine, un mois?

POUR RÉCUPÉRER, IL FAUT BOUGER!

Document d'information à l'intention des personnes âgées hospitalisées

Québec

Plus vous avancez en âge, plus votre force musculaire diminue rapidement. Le fait de rester au lit pendant une longue période peut nuire à votre condition physique. Pour maintenir ou retrouver le plus vite possible vos capacités et votre autonomie, il est important de demeurer actif tout au long de votre séjour à l'hôpital.

DES CHIFFRES QUI PARLENT

1 jour d'alitement

= 3 jours
de récupération pour retrouver vos forces.

1 semaine d'alitement

= 3 semaines
de récupération et vous aurez perdu de 5 à 10% de votre masse musculaire.

Même si vous avez moins d'énergie, il faut bouger pour :

- activer votre circulation sanguine et réduire les risques de caillots;
- maintenir votre force musculaire;
- améliorer votre appétit, faciliter votre digestion, éviter la constipation ou l'incontinence;
- diminuer plusieurs risques associés au fait de rester au lit :
  - ankylose et raideurs musculaires;
  - plaies de pression;
  - douleurs aux articulations;
  - confusion et perte de mémoire.

L'important est de bouger régulièrement, en respectant vos limites.

- Profitez de toutes les occasions pour bouger et faire bouger les différentes parties de votre corps.
- Dès que possible, bougez vos bras et vos jambes à partir de la position assise.
- Si vous ne pouvez pas marcher, levez-vous debout seul ou avec de l'aide.
- Sortez de votre lit plusieurs fois par jour.
- Assoyez-vous dans votre fauteuil pour prendre vos repas.
- Si vous le pouvez, réalisez par vous-même les activités de la vie quotidienne : vous laver, vous peigner, vous raser, vous habiller, manger, etc.
- Marchez plusieurs fois par jour, quelques minutes. Marcher 2 fois pendant 5 minutes est aussi bénéfique que de marcher 1 fois pendant 10 minutes.

Pour vous aider à rester actif et alerte :

Voici quelques effets personnels que vous pouvez apporter de la maison :

- Vêtements, rasoir, peigne, brosse à cheveux, brosse à dents (pour votre routine d'hygiène);
- Des souliers ou pantoufles fermés à talons plats, avec semelles antidérapantes;
- Votre canne ou marchette personnelle;
- Vos lunettes et appareils auditifs;
- Appareil pour traiter les maladies du sommeil (CPAP, BiPAP, etc.)