

La sécurité avant tout!

Il faut respecter les recommandations de l'équipe de soins quant au niveau d'aide dont votre proche a besoin pour ses déplacements. Pensez sécurité et rappelez-lui qu'il peut vous demander de l'aide, ou à un membre du personnel, pour se lever et marcher.

Selon sa condition, des exercices spécifiques pourront lui être fournis par les professionnels compétents afin de maintenir ou améliorer ses capacités physiques.



Une personne âgée de votre famille ou de votre entourage est à l'hôpital pour quelques jours, une semaine, un mois?

Le contenu de ce document ne remplace en aucun temps les recommandations faites par les professionnels de la santé. Si votre proche vient d'être opéré, demandez à l'infirmière si vous pouvez suivre ces conseils.

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

POUR RÉCUPÉRER, IL FAUT BOUGER!

Document d'information à l'intention des membres de la famille ou des proches d'un usager âgé hospitalisé

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

Québec 

Québec 



Plus une personne avance en âge, plus sa force musculaire diminue rapidement. Le fait de rester au lit pendant une longue période peut nuire à la condition physique d'un aîné. Pour lui permettre de maintenir ou retrouver le plus vite possible ses capacités et son autonomie, il est important d'inciter et d'aider votre proche à demeurer actif tout au long de son 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 une personne âgée hospitalisée a moins d'énergie, elle doit bouger pour :

- activer sa circulation sanguine et réduire les risques de caillots;
- maintenir sa force musculaire;
- améliorer son appétit, faciliter sa 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.



Pour votre proche, l'important est de bouger régulièrement, en respectant ses limites.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Vérifiez avec l'infirmière si vous pouvez marcher avec votre proche et s'il y a des précautions particulières à prendre :
 - A-t-il besoin d'une canne ou d'une marchette?
 - Peut-il sortir de la chambre?
 - Habituellement, est-ce que votre proche est peu, moyennement, assez ou très endurant lorsqu'il marche?
- Lorsque vous quittez l'hôpital, assurez-vous de laisser sa marchette ou sa canne à portée de main de votre proche. Même chose pour la cloche d'appel, si la personne a besoin d'aide pour ses déplacements.
- Si votre proche ne peut pas marcher ou sortir de sa chambre, privilégiez cet exercice : il peut se lever du fauteuil et se rasseoir à répétition en utilisant les appuie-bras. Répétez selon sa tolérance.
- Encourager votre proche à participer le plus possible aux activités quotidiennes comme se laver, s'habiller, aller aux toilettes et s'alimenter, etc.

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

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