AUTRES TRUCS ET ASTUCES POUR SOUTENIR VOTRE AUTONOMIE :

- Votre famille peut apporter des objets ou photos significatives;
- Si vous avez de la difficulté à dormir, vous pouvez demander des bouchons d'oreilles;
- Matériel pour se divertir : livres, journaux, etc.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT!

Il faut respecter les recommandations de l'équipe de soins quant au niveau d'aide 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 dépliant ne remplace en aucun temps les recommandations faites par vos professionnels de la santé.



L'approche adaptée à la personne âgée (AAPA) a été développée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec pour les hôpitaux en 2011. Elle vise à :

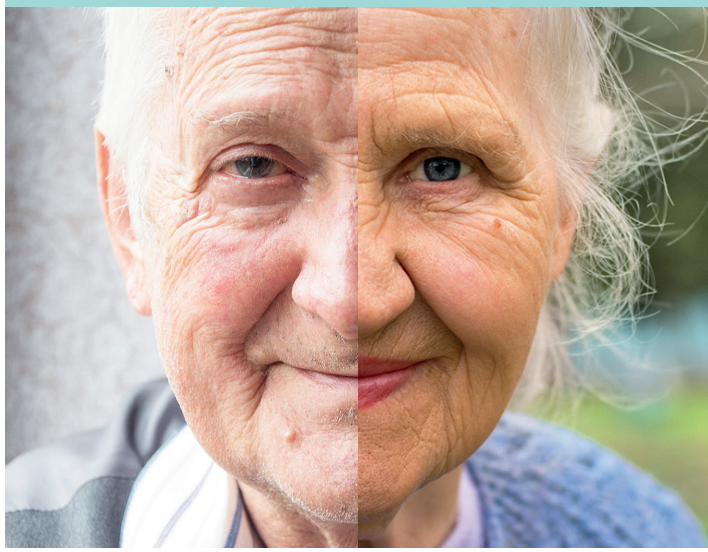
- Adapter les soins et les services offerts pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées;
- Prévenir la perte d'autonomie liée à un manque d'activité physique, mentale ou sociale;
- Assurer la qualité de vie de la personne âgée hospitalisée.

L'environnement physique et social est donc considéré dans les soins à la personne âgée en plus du problème de santé l'amenant à l'hôpital.

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

C 2025-049 | V02 - Avril 2025

Pour récupérer, il faut bouger!



Document d'information à l'intention des personnes aînées hospitalisées ainsi qu'à leur famille

Québec

Pour toutes les personnes, le fait de rester au lit pour une longue période nuira à leur condition physique et c'est particulièrement vrai pour les personnes aînées. Pour leur permettre de maintenir ou retrouver le plus vite possible leurs capacités et leur autonomie, il est important de demeurer actif tout au long du 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.

MALGRÉ LE MANQUE D'ÉNERGIE, IL FAUT BOUGER POUR :

- Activer sa circulation sanguine et réduire les risques de caillots;
- Maintenir son équilibre et sa force musculaire;
- Améliorer son appétit, faciliter sa digestion, éviter la constipation ou les difficultés à se retenir;
- Diminuer plusieurs risques associés au fait de rester au lit :
  - Raideurs musculaires;
  - Plaies ;
  - Difficulté à bouger et douleur aux articulations;
  - Confusion et perte de mémoire;
- S'investir dans les activités et les traitements qui aident à se rétablir;
- Maintenir son autonomie et sa dignité;
- Aider à mieux dormir pendant le séjour.

L'IMPORTANT EST DE BOUGER RÉGULIÈREMENT EN RESPECTANT SES 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 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 : se laver, se peigner, se raser, s'habiller, manger, etc.**
- Selon votre endurance habituelle, ajustez la durée de l'exercice effectué. Par exemple, marchez 5 minutes et prenez une pause avant de remarcher 5 minutes, au lieu de marcher 10 minutes en continu.
- Lorsque vous quittez l'hôpital, continuez d'être actif et fixez-vous des objectifs pour augmenter la durée et ensuite l'intensité des exercices. Si vous avez besoin d'une marchette ou d'une canne, ayez-les à la portée de la main.

POUR DEMEURER AUTONOME, VOICI QUELQUES EFFETS PERSONNELS QUE VOUS POUVEZ APPORTER DE LA MAISON :

- Vêtements, rasoir, peigne, brosse à cheveux, brosse à dents;
- Souliers ou pantoufles fermés à talons plats, avec semelles antidérapantes;
- Canne ou marchette personnelle;
- Lunettes, dentiers/prothèses dentaires et appareils auditifs;
- Appareil pour traiter les maladies du sommeil (CPAP, BPAP, etc.);
- Cellulaire ou tablette électronique afin de communiquer plus facilement avec vos proches.

