

Après vous être informé si certaines contre-indications s'appliquent à votre situation, voici ce que vous pouvez faire pour maintenir vos capacités :

- ❶ **Être le plus mobile possible** : toutes les occasions sont bonnes pour bouger et faire bouger toutes les parties du corps.
- ❷ **Prendre les repas en position assise**, et garder la position assise au fauteuil, si possible.
- ❸ **Garder son autonomie** pour les soins d'hygiène (se laver, se peigner, se raser, se brosser les dents par soi-même, etc.) Il s'agit d'occasions pour bouger!
- ❹ **Bouger ses bras et ses jambes par soi-même** dès que possible, même en demeurant au lit.
- ❺ **Se lever debout** seul ou avec de l'aide même si la marche n'est pas possible.
- ❻ **Faire le plus d'activités par soi-même** pour conserver ses forces et ses capacités physiques.
- ❼ **Prendre une marche avec ses visiteurs**, toujours selon les conseils de l'infirmière et ce, de façon sécuritaire.
- ❽ **Faire son lit**. Voilà une belle opportunité de faire de l'exercice!

Chaque petit geste compte!

Pour plus d'information sur l'approche adaptée à la personne âgée, renseignez-vous auprès de votre infirmière ou de votre médecin ou consultez le cssslaval.qc.ca/aapa

Ici, on s'adapte à vous

Restez actif et bougez!

Autonomie fonctionnelle



Document d'information destiné aux patients âgés, leur famille et leurs proches lors de l'hospitalisation

Durant l'hospitalisation, il est recommandé que le patient soit actif, surtout s'il s'agit d'une personne âgée.

À moins d'avis contraire du personnel soignant et/ou du médecin, les personnes âgées sont encouragées à bouger afin de maintenir leur autonomie.

Voici pourquoi il est important d'être actif :

- pour chaque jour d'alitement, trois jours de récupération sont nécessaires pour qu'une personne âgée retrouve ses forces;
- l'alitement pendant l'hospitalisation entraîne une perte de mobilité chez 70 % des personnes âgées;
- le fait d'être actif permet d'éviter certaines complications et de maintenir ses capacités.

Informez-vous auprès de votre infirmière ou de votre médecin pour savoir ce que vous pouvez faire pour vous garder actif.

Diminution du risque de confusion, maintien de la **mémoire**, meilleure **estime de soi**

Maintien d'une **bonne pression**, meilleure **circulation du sang**

Meilleur **appétit**, diminution des nausées et des vomissements

Diminution des sécrétions dans les bronches, **baisse du risque de pneumonie**

Meilleure **digestion**, diminution du risque de **constipation** et d'incontinence

Augmentation de la **force musculaire**, diminution du risque d'ankylose et de raideurs musculaires, maintien de la **capacité à marcher**, diminution du risque de chute

Diminution des douleurs articulaires

Diminution du risque de caillot dans le sang, diminution du risque de fracture

Diminution du risque de plaies de pression

