

# LES FORCES REVIENNENT EN BOUGEANT!



Saviez vous qu'en vieillissant, on perd plus rapidement des forces quand on ne bouge pas?  
 En moyenne, il faut environ ce temps pour récupérer :

- 1 journée au lit à l'hôpital = 3 jours de récupération
- 1 semaine au lit à l'hôpital = 3 semaines de récupération

**VOUS POUVEZ POSER DES GESTES SIGNIFICATIFS POUR VOTRE PROCHE HOSPITALISÉ!**

## POUR AIDER VOTRE PROCHE À BOUGER.



Apportez des chaussures antidérapantes fermées, à talons plats



Si requis, assurez-vous qu'il porte ses lunettes et appareils auditifs

**Vérifiez avec l'infirmière si vous pouvez marcher avec votre proche et s'il y a des précautions et des directives particulières :**



- a-t-il besoin d'une canne ou d'une marchette?
  - assurez-vous qu'elles sont à portée de main de votre proche.
  - peut-il sortir de la chambre?
- Lorsque vous quittez, assurez-vous de laisser la canne ou la marchette à portée de main de votre proche.

## PROFITEZ DE VOTRE PRÉSENCE AUPRÈS DE VOTRE PROCHE POUR FAIRE DES EXERCICES ET MARCHER DANS LA CHAMBRE OU AU CORRIDOR, SELON SON ÉTAT.

Exercices à l'intérieur de la chambre, au lit ou au fauteuil :



Si votre proche ne peut sortir de la chambre, remplacez la marche par cet exercice: se lever du fauteuil et se rasseoir à répétition, en utilisant les appui-bras et selon sa tolérance



Exercices à l'extérieur de la chambre :

Accompagnez votre proche en marchant dans le corridor jusqu'au salon ou ailleurs selon sa tolérance.



## ENCOURAGEZ VOTRE PROCHE À FAIRE TOUT CE DONT IL EST CAPABLE.

C'est un exercice en soi!!

Encouragez votre proche à participer le plus possible aux activités de la vie quotidienne comme se laver, s'habiller, aller aux toilettes, au fauteuil et s'alimenter.

Pour faciliter ces activités, apportez-lui les accessoires nécessaires : vêtements, rasoir électrique, maquillage, peigne, pâte dentifrice et brosse à dents, etc.



**ENCOURAGEZ VOTRE PROCHE ÂGÉ ET BOUGEZ AVEC LUI!**

*Ces exercices ne devraient pas provoquer de douleur. Si c'est le cas, avisez un membre de l'équipe de soins.*

*Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser au médecin, à l'infirmière, au physiothérapeute ou à l'ergothérapeute de votre proche.*