

Voici quelques moyens simples à intégrer dans votre routine lors de votre séjour à l'hôpital :

- Marcher 5 min, 2 fois par jour
- Jouer aux cartes (ou autres) avec les visiteurs
- S'asseoir au fauteuil à tous les repas
- Manger tout le contenu de l'assiette principale
- _____
- _____
- _____
- _____



DÉPLIANT À L'INTENTION DES USAGERS ET DE LEURS PROCHES

Auteurs

Équipe de l'Approche adaptée à la personne âgée (AAPA)

Direction du programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées (DPSAPA)

En collaboration avec la Direction des soins infirmiers

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2018

santeestrie.qc.ca | Octobre 2019

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec 

VOUS AVEZ PLUS DE 75 ANS ET VOUS ÊTES HOSPITALISÉ?

Votre rétablissement ne dépend pas uniquement du personnel soignant.

Vous et vos proches avez aussi un rôle à jouer.

Voici nos **CONSEILS** pour faciliter un retour à la normale*.

* Sauf si avis contraire du médecin

Québec 

CONSEILS POUR VOTRE RÉTABLISSEMENT

1 Rester au lit est votre pire ennemi. Bougez!

- Assoyez-vous au fauteuil au moins trois fois par jour, à l'heure des repas.
- Marchez pour aller à la salle de bain. Avec vos visiteurs, marchez jusqu'au salon!
- Faites tout ce dont vous êtes capable : vous laver, vous raser, vous brosser les dents, vous habiller, vous lever, aller à la toilette, etc.
- Avisez l'infirmière si votre douleur vous empêche de bouger.

2 Mangez et buvez suffisamment. Quand l'appétit va, tout va!

- Si vous n'avez pas de limite pour les liquides, prenez vos médicaments en buvant tout le verre d'eau.
- Vous devez manger pour reprendre des forces. Demandez à vos proches d'apporter vos collations préférées (avisez le personnel).
- Portez vos prothèses dentaires, si vous en avez.

3 Prévenez la constipation (3 jours et plus sans selle)

- Mangez, buvez et bougez pour l'éviter.
- Avisez votre infirmière si vous croyez être constipé.
- Si vous le pouvez, limitez l'utilisation de la bassine au lit ou des culottes d'incontinence.

4 Dormez

- Si possible, partagez-nous vos habitudes de sommeil : lit contre le mur, musique, tisane, etc.
- Portez des bouchons d'oreilles, si votre état le permet.
- Évitez les siestes trop longues le jour. Ne restez pas couché toute la journée. Ne vous couchez pas trop tôt le soir.

5 Prévenez la désorientation et la confusion

- Mots croisés, lecture, casse-tête, jeux de cartes... toute activité gardera votre esprit actif!
- Portez vos appareils auditifs et vos lunettes, si vous en avez.
- Apportez des photos de vos proches, de la musique ou des objets familiers.

6 Planifiez votre congé

- Prévoyez qui passera à la pharmacie et qui sera à la maison avec vous.
- Informez le personnel sans tarder si, à la maison, vous devez monter un escalier, adapter votre salle de bain, etc.

La présence de la famille est importante et rassurante

En temps normal, deux visiteurs non malades par personne sont admis. Lavez-vous les mains avant d'entrer et en quittant la chambre.

- Apportez votre lunch et mangez avec votre proche âgé.
- Encouragez votre proche à bouger le plus possible, même au lit : se tourner dans son lit, faire des rotations des poignets et des chevilles, remuer les bras, les jambes...
- Amenez votre proche marcher dans le corridor si son équilibre et son endurance le lui permettent (demandez à l'infirmière ou au professionnel en réadaptation).
- Respectez les heures de repos.
- Rappelez à votre proche qu'il est à l'hôpital et la raison de son hospitalisation.
- Rappelez-lui le moment de la journée, l'heure, le jour, la date et la saison.
- Désignez un membre de la famille pour appeler à l'unité et diffuser l'information aux autres.