

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](http://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

**D**urant 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 rester 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

