

✓ Des moyens simples pour demeurer actifs durant votre hospitalisation

- 1 Bougez le plus possible : toutes les occasions sont bonnes pour bouger et faire bouger toutes les parties de votre corps.
- 2 **Prenez vos repas** en position assise, **au fauteuil de préférence** et gardez, si possible, la position assise au fauteuil. Évitez de rester couché au lit !
- 3 **Participez** autant que possible à **toutes vos activités de la vie quotidienne** durant votre séjour (ex. : vous laver, vous peigner, vous raser, vous brosser les dents vous-même, etc.). Saisissez toutes les occasions pour bouger !
- 4 Bougez vos bras et vos jambes par vous-même dès que possible, même en demeurant au lit ou au fauteuil.
- 5 **Marchez avec vos visiteurs**, toujours selon les conseils de l'infirmière ou du physiothérapeute, et ce, de façon sécuritaire (à l'intérieur et à l'extérieur de la chambre).
- 6 Si un programme d'exercices vous a été remis, faites-le à la fréquence indiquée.
- 7 Vous n'êtes pas obligé de tout faire en même temps ! Répartissez vos activités quotidiennes dans la journée, selon votre niveau de tolérance.

Chaque petit geste compte !

Vous avez des questions ?

Une fois de retour dans votre milieu de vie, vous avez des questions concernant :

+ Les soins et les services offerts

Communiquez avec le centre d'information au **514 336-NORD (6673)**, du lundi au vendredi de 7 h à 20 h.

+ Votre état de santé

Communiquez avec Info-Santé en composant le 811 pour parler avec une infirmière, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24



Vivre chez soi, c'est le premier choix !

Pour bien préparer votre retour chez vous.





Pour bien préparer votre retour chez vous

Vous avez été admis dans notre hôpital pour une courte durée afin d'y recevoir des soins. La plupart du temps, le retour chez vous est possible. Parce que vivre chez vous, c'est le premier choix, vous devez donc, dès votre arrivée à l'hôpital, envisager votre retour.



Notre engagement

Durant votre séjour notre équipe évaluera vos besoins et vous aidera à planifier votre retour chez vous. Lorsque le médecin autorisera votre départ, notre équipe planifiera, si nécessaire, des services pour votre retour chez vous ou à l'endroit qui est le plus approprié pour répondre à vos besoins.



Vos responsabilités

- + Collaborez aux soins et services durant votre hospitalisation, notamment en **restant actif** en fonction de **vos capacités** et en suivant les **recommandations des intervenants**.
- + Assurez-vous d'avoir vos lunettes, appareils auditifs, marchette ou canne personnelle, si nécessaire, ainsi que de bonnes chaussures pour faciliter vos déplacements.
- + Ne prenez pas de décisions hâtives pendant votre séjour parmi nous.
- + Conservez votre bail ou n'entreprenez pas tout de suite des démarches pour vendre votre maison. La plupart du temps, le retour chez vous est possible avec l'aide de vos proches et, au besoin, les services du CLSC.
- + Lorsque le médecin autorisera votre départ, vous devrez préparer votre retour chez vous dès l'annonce de celui-ci avec l'équipe de soins selon les règlements de l'établissement.
- + **Participez à la planification de votre congé**, en collaboration avec notre équipe. Si vous avez besoin d'aide pour faire des démarches en prévision de votre retour chez vous (ex. : organiser votre transport, planifier qui viendra vous chercher, etc.), parlez-en avec votre infirmière.



L'implication des proches d'une personne âgée qui est temporairement hospitalisée est très importante

- + Encouragez-la à bouger régulièrement.
- + Accompagnez-la pour préparer son retour chez elle.
- + Venez la chercher lorsqu'elle reçoit son congé.



Les complications que peuvent entraîner la diminution et le manque de mobilité physique

- + Perte d'autonomie temporaire ou permanente pouvant augmenter le besoin d'aide lors de votre retour chez vous.
- + Troubles de la marche et de l'équilibre.
- + Risque de chute.
- + Besoin d'une convalescence et même d'un hébergement après votre passage dans notre établissement.

Pour chaque journée qu'une personne âgée passe couchée dans le lit, cela peut lui prendre jusqu'à trois jours pour retrouver ses forces par la suite. Rester au lit durant votre hospitalisation **peut entraîner une perte de mobilité et retarder votre retour chez vous.**



L'importance d'être actif

À moins d'un avis contraire du personnel soignant, vous êtes encouragé à **vous lever et à bouger chaque jour**, et ce, le plus souvent possible afin de conserver la force dans vos bras et vos jambes, de maintenir votre autonomie habituelle et de diminuer les risques de faire des chutes.