

Des gestes qui font la différence!

Prévention du déconditionnement des aînés

**Vous avez un proche hospitalisé en ce moment ?
Pandémie ou pas, voici des petits gestes au quotidien qui peuvent faire toute la différence !**

Autonomie et mobilité

Encouragez votre proche à...

- Faire ses soins de base de façon autonome, comme se laver et s'habiller;
- S'asseoir au fauteuil, lors de votre visite et des repas, au lieu de demeurer au lit;
- Se lever puis s'asseoir au fauteuil, le plus de fois possible. Vous pouvez aussi faire l'exercice avec lui pour le stimuler;
- Marcher dans la chambre ou le corridor, selon sa capacité.

Nutrition et hydratation

- Gardez de l'eau à son chevet et rappelez-lui de boire souvent, même s'il ne ressent pas la soif selon les consignes de l'infirmière.

Lors d'un repas :

- Lui tenir compagnie afin de rendre le moment agréable et favoriser son appétit;
- L'encourager à manger, au moins, le plat principal;
- Si permis, lui apporter ses aliments préférés.

État cognitif, psychologique et comportemental

- Si permis, apporter quelques objets significatifs (photos, couverture, oreiller, etc.);
- Faire une activité significative et divertissante avec lui, comme discuter de l'actualité, chanter, se remémorer des souvenirs, ou procurez-lui le matériel pour le faire (ex. : livre, dessin, etc.);
- Utiliser les moyens technologiques pour communiquer avec d'autres proches.

Avant de poser une action, référez-vous à l'infirmière pour connaître ce qui est permis.