

Bouger aide à maintenir son autonomie

Avoir **peur de tomber**, c'est **normal**. Si vous avez fait une **chute** cette année, **dites-le** au personnel.



Chaque jour au lit vous **rend plus faible**.



- Mangez dans votre **fauteuil** plutôt qu'au lit.
- **Buvez de l'eau souvent**.



Pour garder vos **forces** :

- Faites des **exercices simples**.
- Levez-vous **lentement** et faites-le **souvent**.
- **Marchez** chaque jour.

Un masque, des gants ou une jaquette peuvent être nécessaires. La marche dans le corridor est possible en prenant des précautions. Informez-vous auprès du personnel.

Vous accompagnez une personne aînée à l'hôpital?

Elle semble mêlée ou perdue? Elle pourrait faire une chute?
Dans tous ces cas, **informez le personnel**.

Vous pouvez l'**encourager** à :

- se **lever lentement** et à **marcher** selon ses capacités;
- manger dans son **fauteuil** plutôt qu'au lit;
- **boire** de l'**eau** souvent.



Passez du temps à ses côtés si vous le pouvez. Votre **présence** est **rassurante**.



Assurez-vous d'**apporter** :

- **Chaussures** fermées et antidérapantes
- **Marchette** ou **canne**, si elle en utilise une
- **Lunettes, dentiers et appareils auditifs**
- **Produits d'hygiène** personnelle
- Divertissement (**livre, mots croisés**, etc.)
- **Téléphone** cellulaire ou **tablette** (chargeur)



Demandez au **personnel** ce que vous pouvez faire en toute **sécurité**.