

**DEMEUREZ ACTIF
ET PRÉVENEZ LES CHUTES**



**RECOMMANDATIONS POUR VOUS
ET VOS PROCHES**



Demeurez actif en vous mobilisant

La **mobilisation**, c'est tout mouvement, exercice ou activité physique qu'une personne fait dans la vie de tous les jours. Cela veut dire **bouger**!

Pourquoi est-ce si important de bouger?

Pour éviter les complications liées à l'immobilisation. En vous mobilisant tôt et régulièrement, vous favorisez votre santé et vous pourrez reprendre plus facilement vos activités habituelles.

Les personnes âgées sont plus vulnérables aux complications. Elles doivent donc se mobiliser sans tarder. Sachez toutefois que le fait de **bouger** est bénéfique pour tous!

Saviez-vous que chaque journée passée au lit :

- entraîne une perte de la mobilité et de l'autonomie;
- réduit la force musculaire de 5 %;
- nécessite trois jours pour récupérer les forces perdues.

Qui peut bouger?

À moins d'avis contraire du personnel soignant ou du médecin, vous êtes encouragé à **bouger** afin de maintenir votre autonomie.

En cas de doute, discutez-en avec votre infirmière, votre médecin ou votre intervenant de la réadaptation. N'hésitez surtout pas à demander de l'aide, au besoin.





La mobilisation sous toutes ses formes est un moyen efficace pour améliorer le fonctionnement général de votre corps. Il faut bouger, parce que cela :

Diminue le risque de confusion, maintient la mémoire et favorise une meilleure estime de soi.

Améliore les défenses du corps et diminue les risques d'infection.

Améliore l'appétit et diminue les nausées et vomissements.

Maintient une bonne pression et améliore la circulation sanguine.

Diminue les sécrétions dans les bronches et réduit le risque de pneumonie.

Facilite la digestion et prévient les problèmes de constipation et d'incontinence.

Diminue les risques de caillots dans le sang et les risques de fracture.



Diminue les raideurs musculaires et les douleurs articulaires.

Diminue les risques de plaies de pression.

Améliore la force musculaire et maintient la capacité à marcher. Diminue les risques de chute.



Comment bouger?

- Bougez régulièrement les bras et les jambes dès que possible, même lorsque vous vous trouvez au lit.
- Assoyez-vous au fauteuil durant la journée.
- Faites votre toilette seul ou en partie, au fauteuil ou au lavabo.
- Habillez-vous seul ou avec de l'aide, avec vos propres vêtements, lorsque possible.
- Prenez vos repas au fauteuil ou déplacez-vous à la salle à dîner pour socialiser et partager l'heure des repas.



- Levez-vous debout seul, ou avec de l'aide, même si la marche n'est pas encore possible.
- Marchez le plus souvent possible, en toute sécurité, selon les indications reçues du personnel de soins, c'est-à-dire :
 - marcher avec vos visiteurs;
 - marcher pour vous rendre à la toilette;
 - circuler dans le corridor.
- Utilisez les aides techniques à la marche (cane ou marchette, barres d'appui) selon les recommandations reçues.



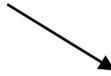
L'important est de bouger le plus possible, chaque jour, selon votre condition, afin de maintenir votre autonomie. L'équipe et les membres de votre famille doivent vous accompagner, mais surtout ne pas tout faire à votre place. Votre participation ainsi que celle de vos proches est très importante.



Saviez-vous que la chute est l'accident le plus fréquent chez les personnes nécessitant des soins?

Conseils afin de prévenir les chutes

Portez vos lunettes ou vos appareils auditifs.



Portez une ceinture ou des bretelles bien ajustées.



Préférez des talons bas et des semelles minces.



Portez des chaussures confortables offrant un bon soutien et des semelles non glissantes.



Attachez bien vos chaussures.



- Évitez de marcher pieds nus ou de ne porter que des bas.
- Évitez les vêtements qui traînent par terre.



Conseils afin de prévenir les chutes (suite)

- Restez assis quelques minutes avant de vous lever et bougez vos pieds pour activer votre circulation.
 - Prenez votre temps lors de vos déplacements.
 - Appliquez les freins avant de vous lever d'un fauteuil roulant.
 - Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à vous déplacer ou si vous portez de l'équipement médical (tube, sonde, drain).
-
- Placez ou faites placer les objets d'usage courant à votre portée.
 - Ne courez pas pour aller répondre au téléphone. Avisez vos proches de laisser sonner plus longtemps ou de vous rappeler une deuxième fois. Privilégiez l'appareil sans fil.
-
- Assoyez-vous sur une chaise stable avec appuie-bras, évitez les chaises à roulettes ou les fauteuils berçants
 - Gardez les voies de passage non encombrées (enlever les petits tapis, les fils qui traînent et les objets inutiles).
 - Gardez une veilleuse allumée la nuit.





En milieu de soins et en centre d'hébergement

- Demandez que votre cloche d'appel soit à votre portée et fonctionnelle.
- Avisez le personnel si vous constatez que le plancher est mouillé ou s'il est encombré.

À la maison

- Utilisez un tapis antidérapant dans le bain.
- Ne grimpez pas sur un escabeau, demandez de l'aide (par exemple pour faire changer les ampoules électriques).
- Faites installer une rampe à votre escalier.
- Pensez à faire déneiger et déglacer votre entrée.

Des ressources pour vous accompagner sur le territoire du CISSS de la Montérégie-Centre, réseau local de services de Champlain

- **Programme Équilibre (en centre de jour)**
450 445-4452, poste 2430
- **Programme intégré d'équilibre dynamique ou P. I. E. D.**
450 443-7400, poste 7012
- **Aînés en mouvement**
450 465-2609
www.lebougeaines.com
- **Clubs de marche**
450 443-7400, poste 7012

Vous résidez sur un autre territoire? Consultez l'adresse www.santemonteregie.qc.ca pour connaître les ressources et activités à votre disposition.

Références

GRAF C. *Functional Decline in Hospitalized Older Adults. It's often a consequence of hospitalisation, but it doesn't have to be.*, AJN, vol. 106, no 1, janvier 2006.

RAINFRAY, M., DEHAIL P. et N. SALLES. « Complications de l'immobilité et du décubitus. Prévention et prise en charge » *La revue du praticien*, vol. 37, 31 mars 2007.

IUGM. Université de Montréal. CSSS Institut universitaire de Sherbrooke. Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier, Cadre de référence, janvier 2010.

MSSS 2008. Agir pour maintenir et améliorer l'autonomie, Relation aidante avec l'usager, Programme de formation pour les préposés aux bénéficiaires.

Production

© CISSS de la Montérégie-Centre
Réseau local de services de Champlain
Édition : août 2012
Révision : décembre 2016