



## Des gestes simples pour aider l'utilisateur à se rétablir plus rapidement

- ✓ L'encourager et l'aider à se mobiliser pour favoriser sa guérison et son retour dans son milieu de vie.
- ✓ Durant son séjour, sauf indication contraire, l'utilisateur est considéré comme pouvant être mobilisé ou pouvant se mobiliser.
- ✓ Comme membre de l'équipe soignante, voici comment vous pouvez contribuer et faire la différence:

Au lit, favoriser la position semi-assise et l'encourager à bouger ses bras, ses jambes et pieds.



Au lit, changer sa position aux 2 heures.



S'assurer que l'utilisateur se lève au moins 3 fois par jour.



S'assurer que l'utilisateur prend ses repas assis au fauteuil.



S'assurer que l'utilisateur marche aussi souvent que possible, seul ou avec de l'aide.



Encourager les proches de l'utilisateur à participer à sa mobilisation.



Ces conseils sont inspirés de l'approche adaptée à la personne âgée (APPÂ), qui favorise l'implication des personnes âgées dans les activités quotidiennes afin de maintenir leur mobilité.

[ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/Guide\\_HMR-nov\\_2019-final.pdf](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/Guide_HMR-nov_2019-final.pdf)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 