

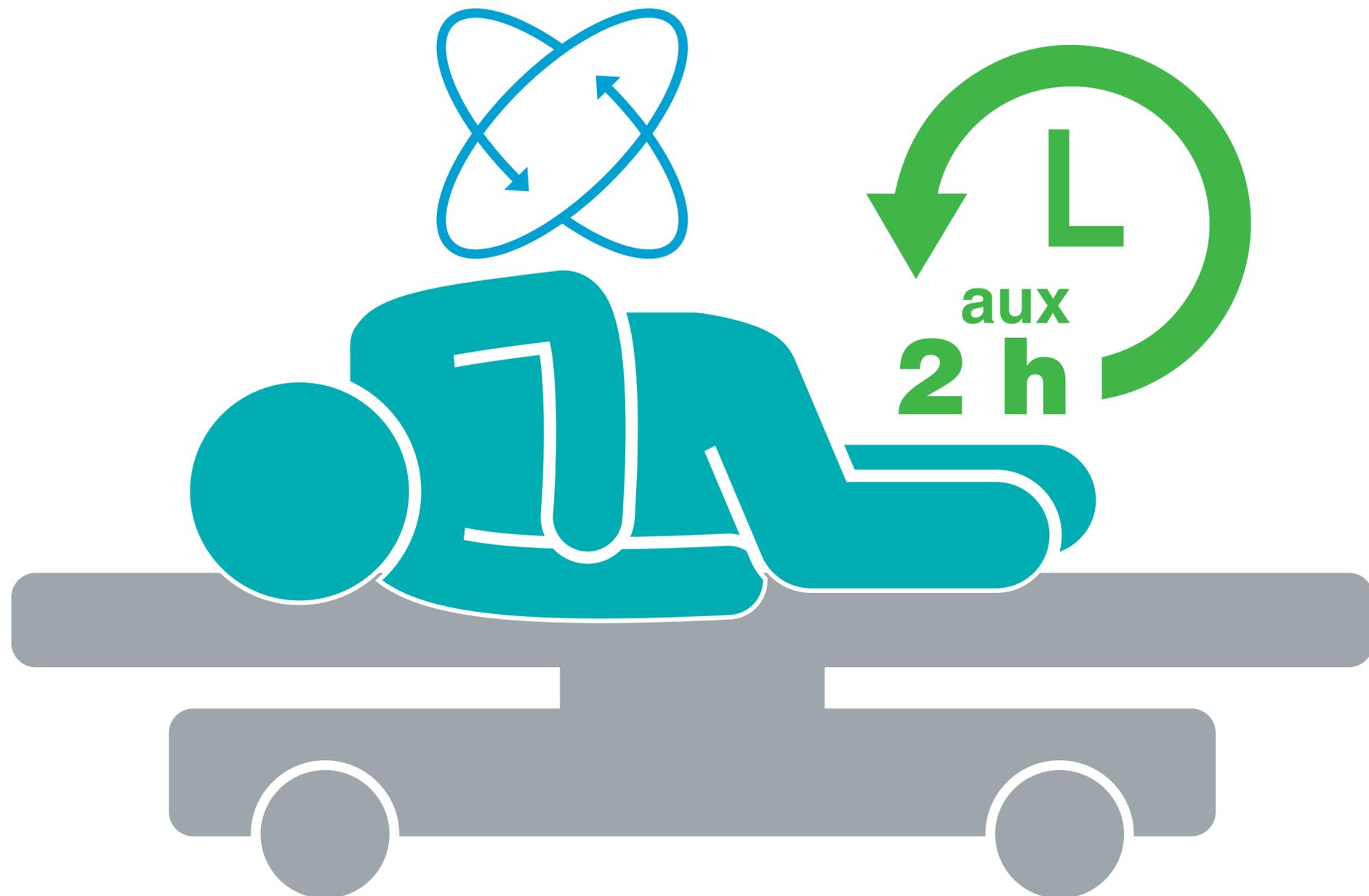
Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Au lit, je favorise la position semi-assise et je bouge mes bras, jambes et pieds.



Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Au lit, je change de position aux 2 h.



Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Je me lève au moins 3 fois par jour.



Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Je porte mes lunettes, mon appareil auditif et de bonnes chaussures pour me déplacer.



Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Je prends mes repas assis dans un fauteuil.



Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

Je marche aussi souvent que possible seul, avec l'aide de mes proches ou du personnel.

