



# Je m'aide à guérir !

✓ Durant votre séjour, sauf avis contraire, vous serez encouragés à bouger avec l'aide de vos proches

## Des gestes simples pour me rétablir plus rapidement

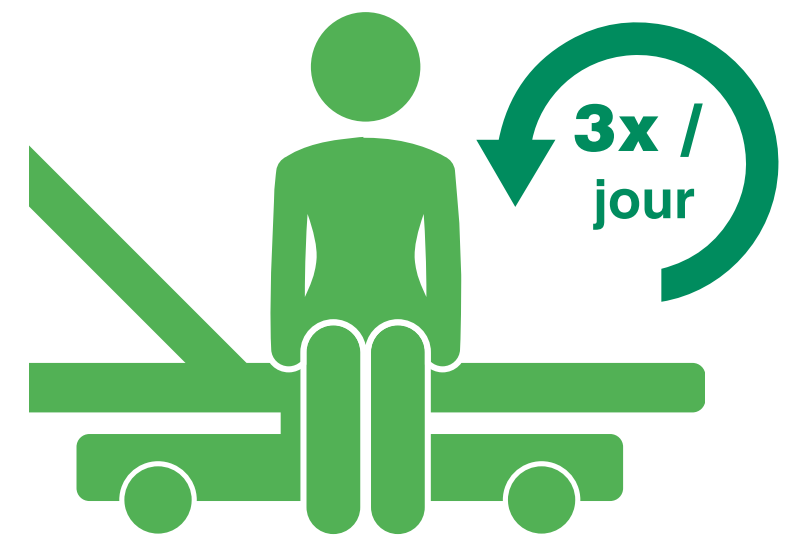
Au lit, je favorise la position semi-assise et je bouge mes bras, jambes et pieds.



Au lit, je change de position aux 2 h.



Je me lève au moins 3 fois par jour.



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



Je prends mes repas assis dans un fauteuil.



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

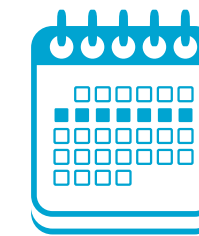


## Pour les personnes âgées :

Être actif pendant l'hospitalisation permet d'éviter certaines complications et de maintenir ses capacités.



**1 jour d'alitement = 3 jours de récupération**



**1 semaine d'alitement = 3 semaines de récupération**



**En tout temps, je suis les recommandations de l'équipe soignante.**

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.

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

Québec