

Famille et proches : Comment puis-je aider?

- Respectez les heures de repos.
- Rappelez à votre proche qu'il est à l'hôpital et la raison de son hospitalisation.
- Rappelez-lui le moment de la journée, l'heure, le jour, la date et la saison.
- Rappelez à votre proche les objectifs en place pour lui permettre un retour dans son milieu de vie.
- Désignez un membre de la famille pour appeler à l'unité et diffuser l'information aux autres.
- Validez avec l'équipe de réadaptation la pertinence d'apporter l'aide technique utilisée à la maison.

Vous souhaitez vous impliquer durant le séjour hospitalier de votre proche?

Informez l'équipe interdisciplinaire. Elle verra avec vous les contributions possibles selon vos volontés et vos capacités d'engagement.

Voici quelques moyens simples à intégrer dans votre routine lors de votre séjour à l'hôpital :

- S'asseoir au fauteuil à tous les repas.
- S'habiller et participer à une routine comme à la maison.
- Marcher 5 min, 2 fois par jour.
- Jouer aux cartes (ou autres) avec les visiteurs.
- Manger le contenu de l'assiette principale.
- _____
- _____
- _____

Auteurs

Équipe de l'Approche adaptée à la personne âgée (AAPA)

Direction du programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées (DPSAPA)

En collaboration avec la Direction des soins infirmiers et la Direction des services multidisciplinaires

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2018

santeestrie.qc.ca | Janvier 2022 – 4-6-11176

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

À L'INTENTION DES USAGERS ET DE LEURS PROCHES

VOUS AVEZ PLUS DE 75 ANS ET VOUS ÊTES HOSPITALISÉ

Votre rétablissement ne dépend pas uniquement du personnel soignant.

Vous et vos proches avez aussi un rôle à jouer.

Les informations qui suivent guideront votre séjour à l'hôpital.

Validez d'abord avec l'équipe soignante ce qui est possible selon votre état de santé.

Québec 

CONSEILS POUR VOTRE RÉTABLISSEMENT

1 Rester au lit est votre pire ennemi. Bougez!

- Faites des exercices au lit ou assis au fauteuil pour vous garder actif.
- Assoyez-vous au fauteuil au moins trois fois par jour, à l'heure des repas.
- Marchez pour aller à la salle de bain. Avec vos visiteurs, marchez au corridor.
- Faites tout ce dont vous êtes capable : vous laver, vous raser, vous brosser les dents, vous habiller, vous lever, aller à la toilette, etc.
- Vérifiez avec l'équipe de réadaptation quels exercices vous pouvez faire par vous-même ou avec l'aide d'un proche.
- Avisez l'infirmière si votre douleur vous empêche de bouger.

2 Mangez et buvez suffisamment.

- Si vous n'avez pas de limite pour les liquides, prenez vos médicaments en buvant tout le verre d'eau.
- Vous devez manger pour reprendre des forces. Demandez à vos proches d'apporter vos collations préférées (avisez le personnel).
- Portez vos prothèses dentaires, si vous en avez.

3 Prévenez la constipation (3 jours et plus sans selle)

- Mangez, buvez et bougez pour l'éviter.
- Avisez votre infirmière si vous croyez être constipé.
- Si vous le pouvez, limitez l'utilisation de la bassine au lit ou des culottes d'incontinence.

4 Dormez

- Si possible, partagez-nous vos habitudes de sommeil : lit contre le mur, musique, tisane, etc.
- Portez des bouchons d'oreilles, si votre état le permet.
- Évitez les siestes trop longues le jour. Ne restez pas couché toute la journée. Ne vous couchez pas trop tôt le soir.

5 Prévenez la désorientation et la confusion

- Gardez votre esprit actif tout au long de la journée. Vous pouvez lire, faire des mots croisés, un casse-tête ou jouer aux cartes selon vos intérêts.
- Portez vos appareils auditifs et vos lunettes, si vous en avez.
- Apportez des photos de vos proches, de la musique ou des objets familiers.

6 Planifiez votre congé

- Prévoyez qui passera à la pharmacie et qui sera à la maison avec vous.
- Informez le personnel sans tarder si, à la maison, vous devez monter un escalier, adapter votre salle de bain, etc.
- Informez le personnel des services que vous recevez déjà à la maison (CLSC, aide domestique, popote, etc.).

Famille et proches : Comment puis-je aider?

La présence de la famille et des proches est importante et rassurante. En temps normal, deux visiteurs non malades par personne sont admis.

Lavez-vous les mains avant d'entrer et en quittant la chambre.

- Apportez à votre proche les effets nécessaires pour sa routine quotidienne : ses vêtements, ses produits d'hygiène, une paire de souliers ou de pantoufles antidérapantes, ses appareils auditifs, etc.
- Apportez votre repas et mangez avec votre proche âgé.
- À votre arrivée et avant votre départ, encouragez votre proche à boire de l'eau.
- Encouragez votre proche à bouger le plus possible, même au lit. Encouragez les efforts réalisés et soulignez les progrès.
- Amenez votre proche marcher dans le corridor si son équilibre et son endurance le lui permettent (demandez à l'infirmière ou au professionnel en réadaptation).