

PRÉVENTION DU DÉCONDITIONNEMENT DES AÎNÉS À L'HÔPITAL



AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES ET AUX VISITEURS

Le déconditionnement survient quand la forme physique ou cognitive diminue après une période de sédentarité ou de sous-stimulation intellectuelle et sociale. Il peut entraîner plusieurs conséquences comme les troubles d'équilibre, les chutes, la dénutrition, le délirium ou l'augmentation du risque d'infection.

Voici comment contribuer à prévenir le déconditionnement de votre proche :

* Avant de poser une action, référez-vous à l'infirmière pour connaître ce qui est permis.*



AUTONOMIE MOBILITÉ

Encouragez votre proche à :

- Faire ses soins de base de façon autonome, comme se laver et s'habiller.
- S'asseoir au fauteuil lors de votre visite et des repas, au lieu de demeurer au lit.
- Se lever puis s'asseoir au fauteuil, le plus de fois possible. Vous pouvez aussi faire l'exercice avec lui pour le stimuler.
- Marcher dans la chambre ou le corridor, selon sa capacité.



NUTRITION HYDRATATION

- Gardez de l'eau à son chevet et rappelez-lui de boire souvent, même s'il ne ressent pas la soif.
- Lors d'un repas :**
- Lui tenir compagnie afin de rendre le moment agréable et favoriser son appétit.
 - Encouragez-le à manger au moins le plat principal.
 - Si permis, apportez-lui ses aliments préférés.



ÉTAT COGNITIF PSYCHOLOGIQUE COMPORTEMENTAL

- Si permis, apportez quelques objets significatifs (photos, couverture, oreiller, etc.).
- Faites une activité significative et divertissante avec lui, comme discuter de l'actualité, chanter, se remémorer des souvenirs, ou procurez-lui le matériel pour le faire (ex. : livre, dessin, etc.).
- Aidez-le à utiliser les moyens technologiques pour communiquer avec d'autres proches.

Le repos et l'immobilité sont les pires ennemis du maintien de l'autonomie !



Toussez dans votre coude



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Couvrez votre visage



Limitez vos déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545