

PRÉVENONS LE DÉCONDITIONNEMENT

Pour les personnes hébergées, le déconditionnement survient quand sa forme physique ou mentale diminue après une longue période sans activité physique, sociale et intellectuelle.

Voici comment contribuer à garder votre proche actif :

* Avant de poser une action, référez-vous au personnel soignant



BOUGER

- Participer activement à tous ses soins de base.
- S'asseoir au fauteuil lors de votre visite et des repas.
- Se lever puis s'asseoir au fauteuil, le plus de fois possible.
- Marcher ou autopropulser son fauteuil roulant selon sa capacité.



BOIRE ET MANGER

- Gardez de l'eau à son chevet et rappelez-lui de boire souvent.
- Lui tenir compagnie afin de rendre le moment du repas agréable et favoriser son appétit.
- Encouragez-le à manger au moins le plat principal et les aliments qu'ils aiment.



STIMULER

- Apportez quelques objets significatifs (photos, couverture, etc.).
- Faites une activité agréable et divertissante avec lui, comme discuter de l'actualité, chanter, se remémorer des souvenirs.
- 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!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec

