

# Restons actifs en tout temps!

**Bon pour le moral,  
bon pour rester en forme,  
bon pour mon autonomie et  
mon maintien à domicile!**

## Je participe activement aux soins

- Participer aux soins d'hygiène : se laver, laver ses lunettes, etc.
- Choisir ses vêtements
- Participer à l'entretien de la chambre : faire son lit, etc.
- Participer à la préparation des collations, des repas, etc.

## Je garde contact avec ma communauté

- Parler au téléphone avec quelqu'un de l'entourage
- Planifier ses rendez-vous (proche, médecin, pharmacien, coiffeur)
- Faire du bénévolat



## Je bouge

- Marcher souvent en s'amusant : identifier les oiseaux, les autos, etc.
- Se lever toutes les heures pour changer de position
- Faire des exercices avec un groupe Viactive.



## Je travaille mes neurones

- Écrire sa vie, lire un journal
- Regarder un album photo
- Écouter de la musique
- Écrire ses souvenirs

## Je mange et je bois adéquatement

- Bien manger à tous les repas
- Boire toutes les heures
- Prendre des collations incluant une protéine
- Manger en bonne compagnie (en personne ou en vidéo)



# En tant que proche aidant, comment puis-je faciliter la vie de mon proche et limiter le déconditionnement?

- Je respecte le rythme d'adaptation de la personne et je l'encourage, je la félicite pour ses réussites
- J'identifie des tâches dans lesquelles la personne peut participer et je la laisse faire ce qu'elle est capable de faire: Faire **AVEC** plutôt que faire **POUR**
- Je prends conscience de mes difficultés et je demande de l'aide au besoin
- Je reconnais lorsque je suis épuisé
- Je fais l'inventaire des ressources (humaines et financières) disponibles
  - Près de chez moi
  - Dans la résidence
  - Dans ma famille
- J'identifie des stratégies qui vont faciliter mon quotidien
- Je planifie une routine quotidienne à partir du guide\*
- Je m'inscris à un groupe de soutien
- Je me réserve des périodes pour bouger

## A Accompagner

- Encourager l'utilisateur à bouger, à se déplacer dans l'aire de vie
- Encourager l'utilisateur à changer de position
- Encourager l'utilisateur à s'hydrater et à bien s'alimenter
- Faire des activités quotidiennes (ex.: s'habiller)
- Encourager l'utilisateur à participer aux activités domestiques (ex.: préparer une collation)

## V Vérifier

- Vérifier le besoin d'aller à la toilette
- Vérifier qu'un verre d'eau est à sa disposition
- Vérifier la présence de douleur
- Vérifier avec l'utilisateur comment il se sent
- Vérifier s'il a mangé

## E Effectuer

- Mettre les aides techniques (ex.: marchette, canne, fauteuil roulant, etc.) à sa disposition
- Échanger sur les bonnes habitudes de vie (napperon)
- Effectuer des activités cognitives avec l'utilisateur

## C Communiquer

- S'assurer que l'utilisateur a ses aides à la communication
- Adopter une attitude positive, calme, non menaçante
- Proposer d'appeler un proche
- Parler de son histoire de vie

## Références

\*Guide "restons en forme dans le confort de notre milieu de vie" : <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/>

Guide des aidants: <https://www.groupemodus.com/livre/guide-des-aidants/>

Proche aidance : <https://referenceaidancequebec.ca/>

Viactive : <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-et-promotion-de-la-sante/promotion-de-la-sante-chez-les-aines/>

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

