

Faire bouger l'hôpital!

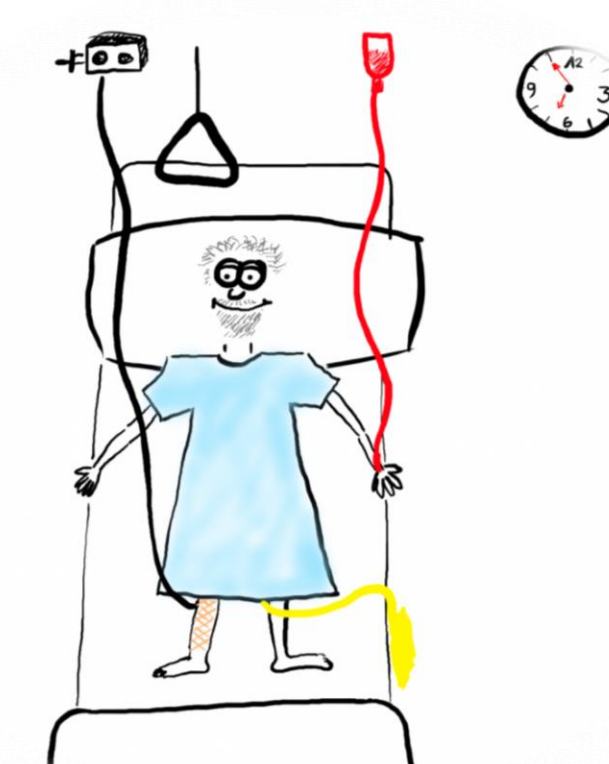


10'000

Dans la vie quotidienne, on «bouge» souvent sans même en avoir conscience.



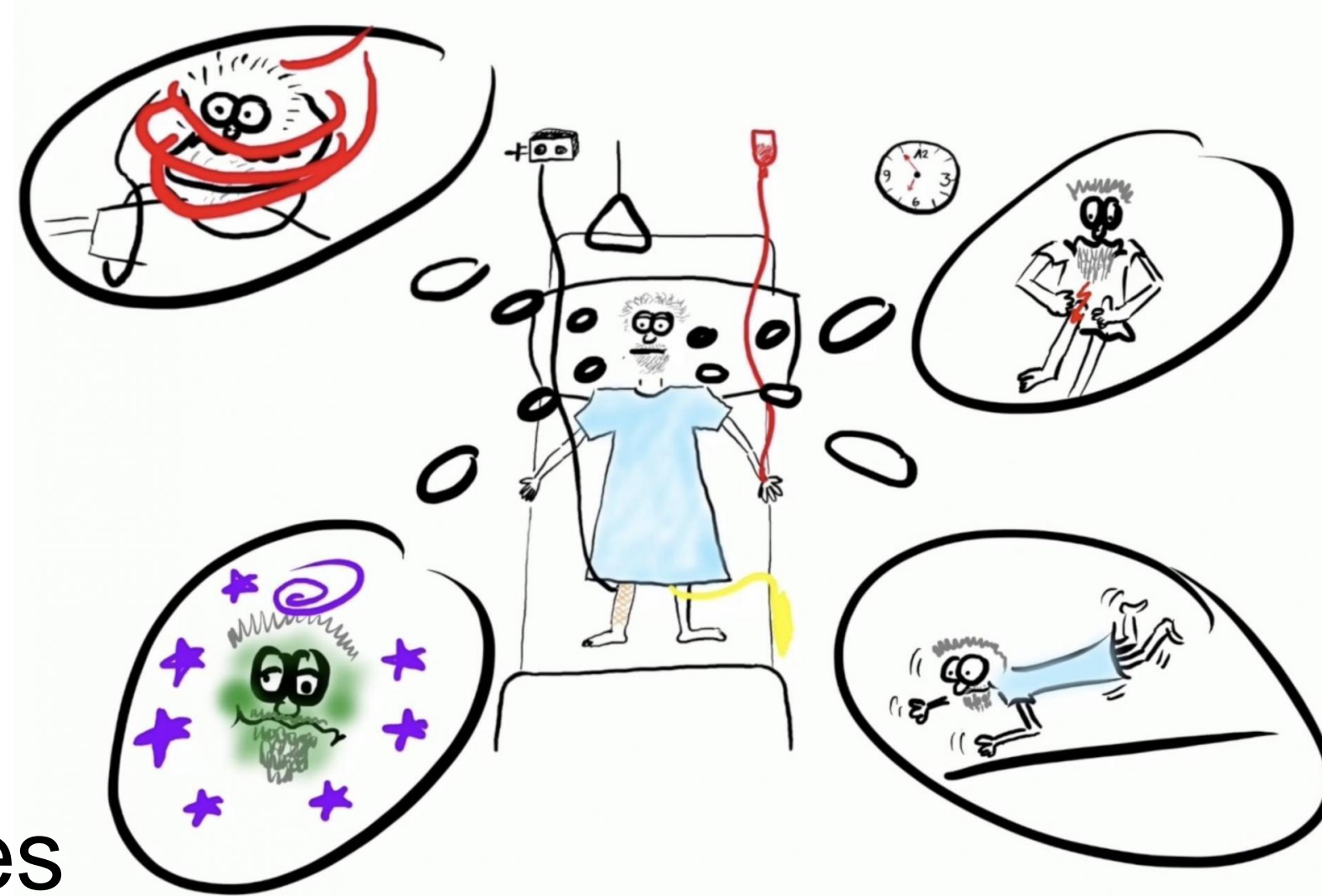
Lorsque l'on est hospitalisé, on passe le plus clair de son temps alité.



< 1'000

Qu'est-ce qui nous empêche de nous lever ?

«Tuyaux»

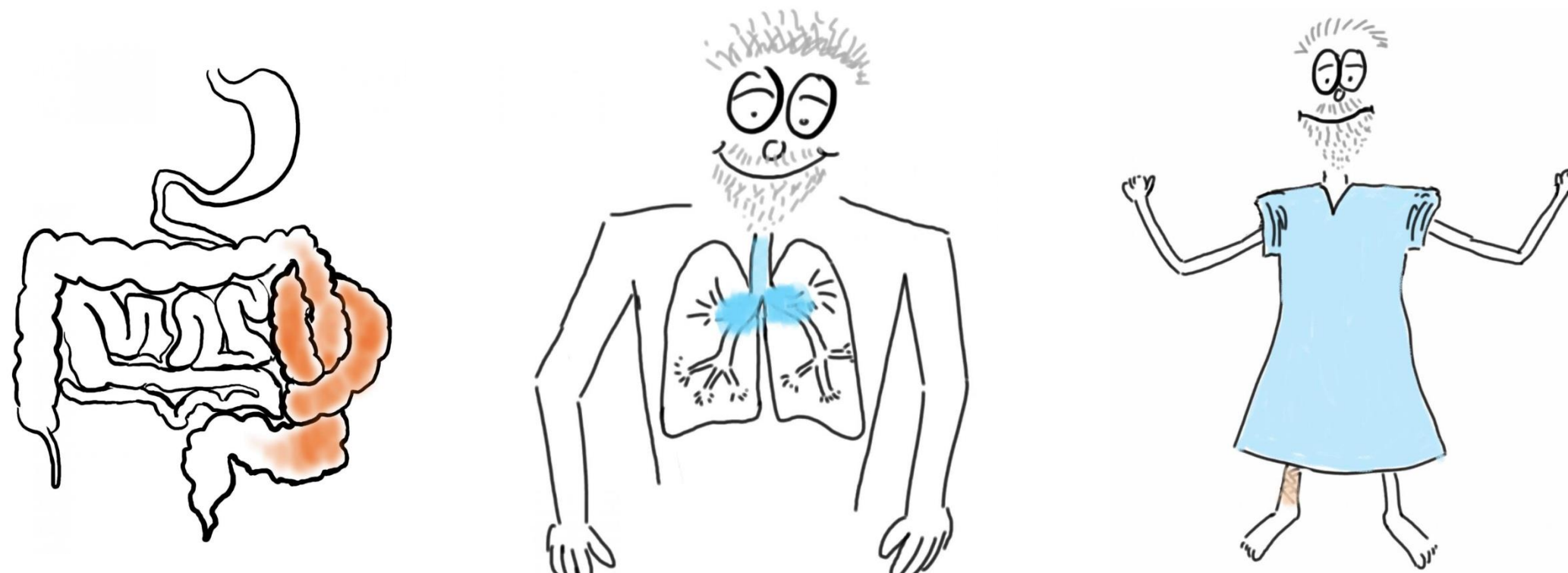


Douleur

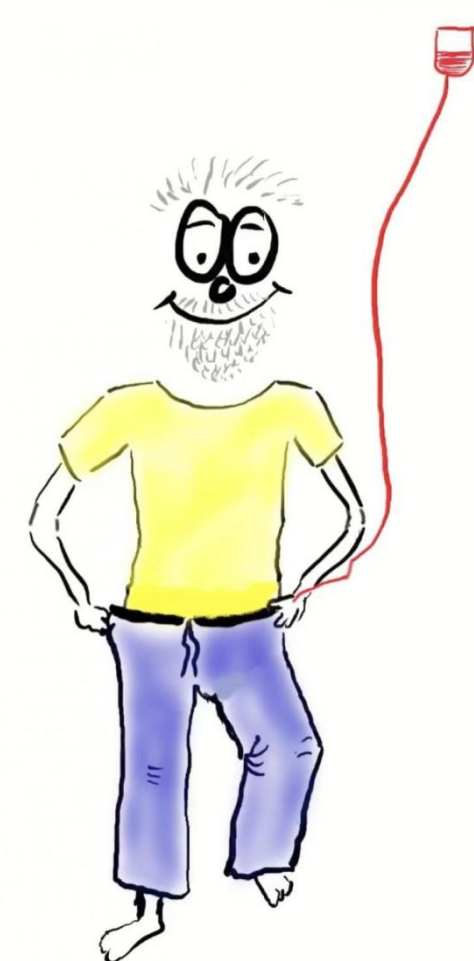
Peur de tomber

Vertiges

Le manque d'exercice a un impact sur la digestion, les poumons et les muscles.



Il est pourtant très simple de bouger davantage lorsque l'on est à l'hôpital!



Porter ses propres vêtements

Aller aux toilettes

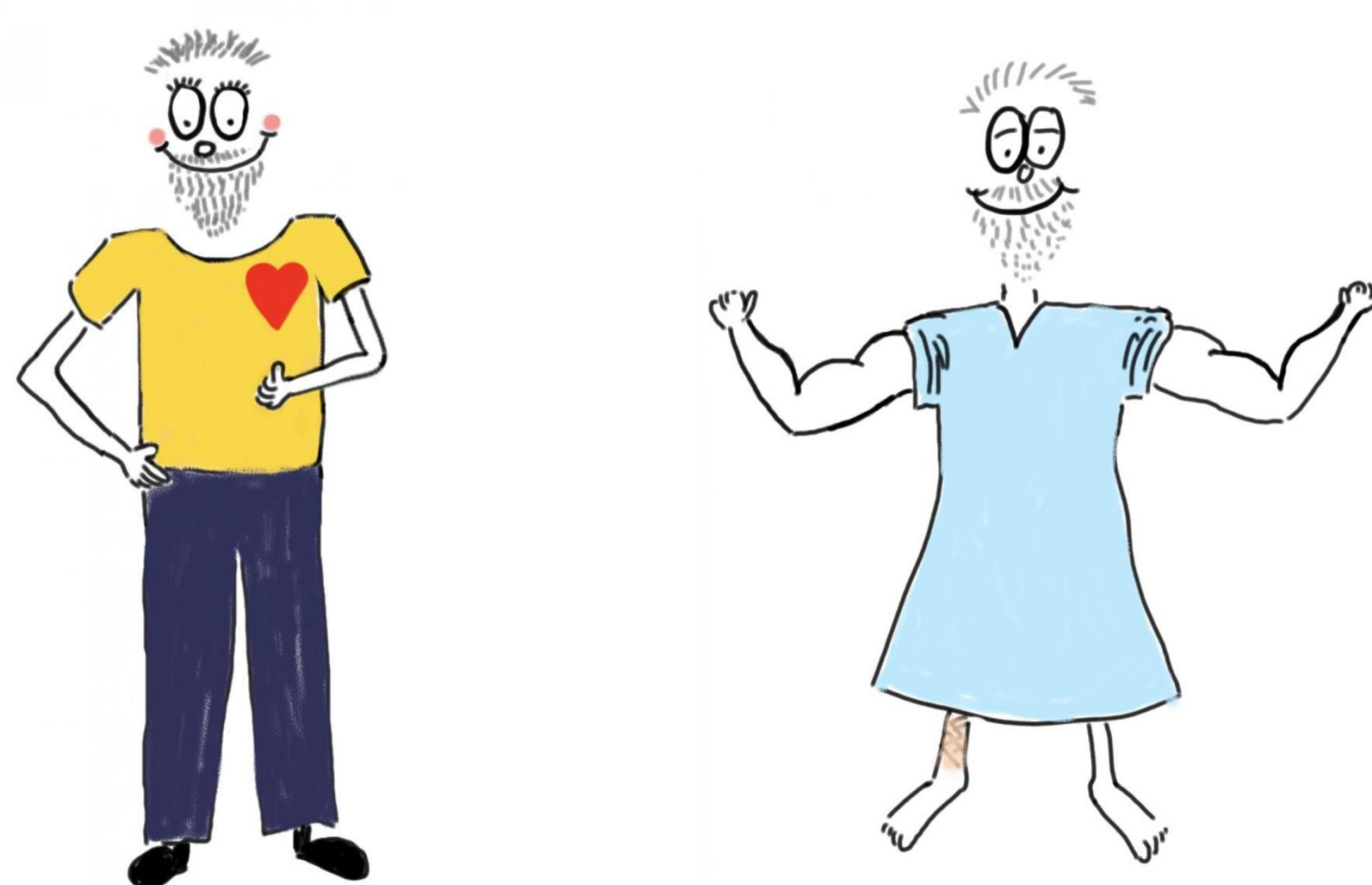


Passer beaucoup de temps hors de son lit et accueillir ses visiteurs debout

Manger à table

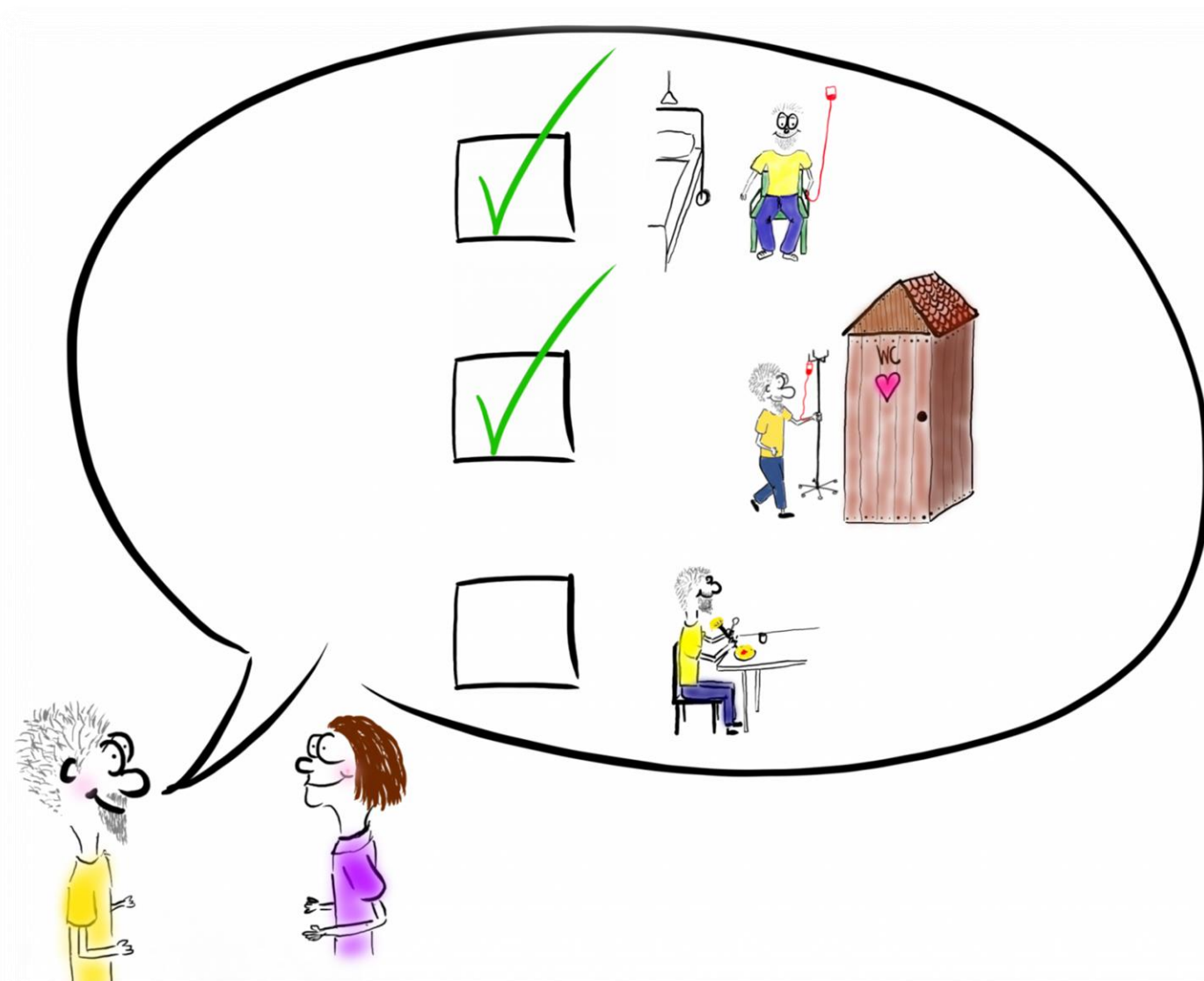


Se promener dans les couloirs ou à l'extérieur



Tous ces efforts paient: l'exercice renforce le corps et améliore le sentiment de bien-être. Il participe ainsi activement à un bon rétablissement.

Il est judicieux de discuter des objectifs journaliers avec le personnel soignant et de les augmenter progressivement.



Après votre séjour à l'hôpital, reprenez progressivement vos activités habituelles.

