

JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MES PROCHES!



- Je bouge régulièrement pendant 15 minutes au moins 2 fois par jour ou selon mes capacités.
- Je bois régulièrement de l'eau.
- Je maintiens une routine de vie saine : je m'habille, je me lave, je fais mon lit.
- Je mange 3 repas par jour et 2 collations avec des aliments riches en protéines et en calories.
- J'achète des repas préparés et j'utilise les services de livraison au besoin.
- J'ai une durée de sommeil me permettant d'être bien reposé.
- Je mets l'accent sur les éléments positifs autour de moi et que je peux contrôler.
- Je me tiens occupé selon mes intérêts et mes passions.
- Je communique régulièrement avec une personne significative.
- Je fais ce que je peux en respectant mes capacités.
- Je consulte un professionnel pour tous changements de mon état ou celui d'un proche.

Contactez Info-social pour obtenir le support d'un travailleur social ou Info-santé pour discuter avec du personnel infirmier, en composant le 811.



Tous ensemble contre le DÉCONDITIONNEMENT!

En cette période de confinement, le risque de déconditionnement est très élevé pour les personnes âgées et vulnérables.

Ce signet présente quelques actions favorisant le maintien de la forme physique, de l'autonomie et de la santé.

Voici quelques liens internet intéressants :

Programmes d'exercices :

- Viactive 50 ans + : Capsules vidéos d'exercices adaptées pour les personnes de 50 ans et plus.
▶ <https://bit.ly/Vieactive50ans>
- Le GO pour bouger : programme d'exercices pour les aînés à réaliser chez soi.
▶ <https://bit.ly/ProgrammeLeGo>

Brochure d'information :

- Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19 - Trucs et conseils pour les aînés:
▶ <https://bit.ly/PourAines>

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Québec 