

## Nos conseils :

Vous avez été hospitalisé(e) pour une infection à coronavirus et votre situation vous permet désormais un retour sur votre lieu de vie. Cette brochure a été réalisée pour vous soutenir dans votre convalescence et pour vous apporter des conseils afin de retrouver progressivement votre rythme de vie précédent.

### Durant cette phase de transition :

Il est essentiel que vous restiez en confinement durant **15 jours** après votre sortie, de porter un masque et de vous laver souvent les mains afin de ne pas contaminer vos proches.

### Reprenez doucement et à votre rythme vos activités quotidiennes :

Quelles sont vos priorités ? Cette activité ne va-t-elle pas vous surcharger ? Nous vous encourageons à accepter de l'aide lors de votre retour au domicile, la maladie vous a probablement affaibli(e).

### Reprenez vos activités de loisirs pour vous changer les idées :

Lire, regarder des émissions et des films agréables, écrire, réfléchir, écouter de la musique, jardiner, contempler la nature, tricoter, coudre,...

### Maintenez une bonne santé mentale :

Évitez et limitez les médias et informations télévisées en direct qui peuvent se montrer stressantes.

## Nous restons en contact :

Durant la période de confinement, un contact téléphonique sera prévu afin de prendre de vos nouvelles après votre sortie :

- Nos gériatres sont à votre disposition pour revoir votre situation physique et fonctionnelle.
- Nos psychologues restent disponibles par téléphone pour vous soutenir au numéro suivant : 067/348.435.

Se rappeler que des étapes ont été franchies depuis le début et que, comme dans d'autres moments de la vie difficiles à surmonter, vous disposez de ressources pour vous adapter et avancer.

Editeur responsable: Thérèse Troit - CHR Haute Senne - Chaussée de Braine 49 - 7060 Soignies  
©Photos : Falcon, iStockPhoto, CHR Haute Senne 04/2020



Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne  
Chaussée de Braine 49 • 7060 Soignies  
T. : 067 348 411 • F. : 067 348 787  
info@chrhautesenne.be • www.chrhautesenne.be



## Des conseils pour votre convalescence



Après votre hospitalisation pour l'infection à COVID-19

# Des conseils pour prendre soin de vous :



## Votre alimentation :

Mangez des repas équilibrés. En cas de perte d'appétit ou de perte de poids, nous vous recommandons :

- D'ajouter une collation entre vos 3 repas : crème pudding, riz au lait, gruaux d'avoine,...
- D'enrichir les repas par de la poudre de lait, du lait concentré, du fromage râpé ou fondu, des oeufs, de la crème fraîche épaisse, du beurre ou de l'huile.



## Votre sommeil :

Essayez de maintenir autant que possible des heures fixes pour votre sommeil (pour le coucher et le lever).



## Votre hydratation :

Buvez de l'eau régulièrement. Évitez les consommations d'alcools et de tabac.



## Votre activité :

Des exercices de kinésithérapie devraient être réalisés dès que possible pour travailler votre force musculaire et votre équilibre.

Si c'est sans danger, une petite promenade pourrait vous aérer et vous changer les idées.

Il est primordial de bouger autant que possible, de lutter contre l'immobilité.



## Votre mémoire :

Des troubles de l'attention et de la mémoire peuvent être présents ou accentués. Restez actif(ve) le plus possible en fonction de vos forces.



## Votre énergie :

Faites régulièrement des pauses : une perte d'énergie et une fatigue peuvent subsister.



## Votre équilibre locomoteur :

Les risques de chutes sont plus grands, n'hésitez donc pas à vous aider d'une canne ou d'une tribune.



## Vos émotions :

Écoutez vos émotions (incertitude, anxiété, tristesse, colère, impuissance, frustration, ennui, solitude,...) car elles font partie de ce que vous vivez. N'hésitez pas à en parler à vos proches ou à nos psychologues (067/348.435).



## Vos proches :

Restez en contact avec vos proches chaque jour si vous êtes seul(e) à la maison.

Au moins 30 minutes par jour, téléphonez à vos proches ou passez des appels vidéos, ils peuvent être un précieux soutien.

Service de Gériatrie :

Dépister

Evaluer

Prévenir

Compenser

Accompagner