

12 trucs et astuces

pour vous aider à garder votre force et votre indépendance durant votre hospitalisation.



1 Porter de **bonnes chaussures** pour éviter les chutes



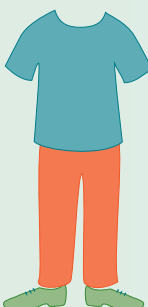
5 Porter vos **prothèses dentaires** pour bien vous alimenter



9 Prendre des **marches** dans le corridor avec vos visiteurs



2 Faire comme à la maison et **vous habiller.** Demander à la famille d'apporter des vêtements.



6 Profiter de toutes les occasions pour **bouger**



10 Porter vos **lunettes** et **appareils auditifs**



3 Participer à vos soins d'**hygiène**



7 Manger **assis** au fauteuil



11 Garder votre **cerveau actif**: casse-têtes, conversation, lecture...



4 Boire **régulièrement** – surtout de l'eau



8 Marcher jusqu'à **la salle de bain**



12 Marcher **tous les jours!**



12 tips and tricks

to help you stay strong and independent during your hospital stay.



1 Wear **proper footwear** to prevent falls



2 **Get dressed** as you would at home. Ask family members to bring clothing.



3 **Take part in your hygiene care**



4 **Drink regularly**—especially water



5 **Wear your dentures** to eat well



6 Use every chance to **keep moving**



7 **Eat your meals** in a chair



8 **Walk to the bathroom**



9 Take a **stroll down the corridor** with your visitors



10 Wear your **glasses** and **hearing aids**



11 **Keep your brain active:** puzzles, conversation, reading...



12 **Walk everyday!**

