












## Étapes de convalescence pour une fracture de la hanche : jours 8 à 28 après la chirurgie Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

Soins (Care)	Quoi faire (Things to do)	Jours 8 à 28 après la chirurgie (Day 8 to 28 After Surgery)	Ce qu'il faut garder à l'esprit (Things to Think About)	Objectifs (Goals)
<b>Liquides et nutrition (Fluid and Nutrition)</b>	<p>→ Mangez tous les repas à table ou dans la salle à manger</p> 	<p>→ Régime à haute teneur en protéines/calories</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandez s'il vous faut ou non prendre des suppléments alimentaires</li> </ul> <p>→ Buvez beaucoup de liquides </p> <p>→ Fonctions intestinales normales</p>	<p>Si vous avez besoin d'aide à la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Famille/amis</li> <li>→ Mets surgelés</li> <li>→ Popote roulante (Meals on Wheels®)</li> </ul>	<p>→ Indépendance au niveau des repas</p> <p>→ Repas sains et équilibrés qui vous aideront à guérir rapidement</p> <p>→ Plus de force et d'énergie </p>
<b>Activités Quotidiennes (Daily Activities)</b>	<p>→ Pratiquer les autosoins quotidiens</p> 	<p>→ Utilisez l'équipement mis en place pour vous protéger (p. ex. : les barres d'appui, le siège de toilette surélevé, le banc de douche)</p> <p>→ Portez vos propres vêtements</p> <p>→ Ayez recours aux appareils d'aide à l'habillage (p. ex. : enfile-bas, chausse-pied à poignée longue)</p>	<p>Si vous avez besoin d'aide à la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Les soins à domicile peuvent être prévus (autoréférence possible)</li> </ul>	<p>→ Indépendance au niveau des autosoins</p>
<b>Mobilité (Mobility)</b>	<p>→ Si on vous a prescrit des précautions pour la hanche, suivez celles-ci jusqu'à ce que votre médecin ou thérapeute vous dise d'arrêter</p> 	<p>→ Marchez au moins 3 fois par jour, chaque fois un peu plus loin</p> <p>→ Faites vos exercices de hanches 2 à 4 fois par jour</p> <p>→ Utilisez votre aide-marche jusqu'à ce que votre thérapeute vous dise d'arrêter  </p>	<p>Au besoin, votre thérapeute vous apprendra à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Monter et descendre les escaliers </li> <li>→ Entrer et sortir d'une auto </li> </ul>	<p>→ Marcher 10 à 30 mètres, 3 fois par semaine, la première semaine</p> <p>→ Progressivement marcher 50 à 100 mètres, 3 fois par semaine, d'ici la 4e semaine</p> <p>→ Indépendance au niveau de la mobilité</p> <p>→ Faites régulièrement de l'exercice, pour un total de 150 minutes par semaine</p>
<b>Médicaments (Medications)</b>	<p>→ Sachez quels médicaments vous prenez et pourquoi</p> <p>→ Parlez à votre médecin des médicaments et des traitements pour l'ostéoporose</p> 	<p>→ Pour prévenir ou traiter l'ostéoporose :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenez du calcium et de la vitamine D (assurez-vous de tenir votre médecin au courant)</li> <li>• prenez les médicaments contre l'ostéoporose prescrits, le cas échéant</li> </ul> <p>→ Prenez des analgésiques au besoin; parlez à votre médecin si la douleur ne s'améliore pas</p> <p>→ Continuez à prendre les anticoagulants, comme prescrit</p>	<p>Si vous avez besoin d'aide pour les injections d'anticoagulants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Famille/amis</li> <li>→ Soins à domicile</li> </ul>	<p>→ Pour le traitement de l'ostéoporose</p> <p>→ La douleur est soutenable et s'améliore</p>
<b>Prévention des chutes et sécurité (Fall Prevention &amp; Safety)</b>	<p>→ Éliminez les risques de trébuchement, comme les carpettes</p>	<p>→ Portez vos lunettes et appareils auditifs</p> <p>→ Portez des chaussures antidérapantes</p> <p>→ Faites attention où vous marchez et ne vous pressez pas</p> <p>→ Parlez à votre médecin si vous souffrez d'étourdissements</p> <p>→ Installez une veilleuse</p>	<p>Si vous avez besoin d'aide pour faire de votre maison un endroit sûr :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Évaluation de soins à domicile</li> <li>→ Système d'alerte médicale</li> </ul>	<p>→ Être en sécurité à la maison</p> <p>→ Éviter les chutes et les blessures</p>
<b>Suivi du patient (Follow-Up Care)</b>	<p>→ Parlez à votre médecin des soins de longue durée</p> 	<p>→ Agrafes retirées au jour 14</p> <p>→ Prélèvements sanguins à la demande de votre médecin</p> <p>→ Suivi radiographique et rencontre avec le chirurgien, au besoin</p>	<p>Si vous avez besoin d'aide à la maison, relativement à l'incision chirurgicale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Famille/amis</li> <li>→ Soins à domicile</li> </ul>	<p>Parlez à votre médecin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ de la chute, la chirurgie et la convalescence</li> <li>→ de la prévention de nouvelles chutes et fractures</li> <li>→ des soins médicaux de longue durée</li> </ul>