

## 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</b> (Fluid and Nutrition)	→ Mangez tous les repas à table ou dans la salle à manger 	→ Régime à haute teneur en protéines/calories • Demandez s'il vous faut ou non prendre des suppléments alimentaires → Buvez beaucoup de liquides  → Fonctions intestinales normales	Si vous avez besoin d'aide à la maison : → Famille/amis → Mets surgelés → Popote roulante (Meals on Wheels®)	→ Indépendance au niveau des repas → Repas sains et équilibrés qui vous aideront à guérir rapidement → Plus de force et d'énergie 
<b>Activités Quotidiennes</b> (Daily Activities)	→ Pratiquer les autosoins quotidiens 	→ Utilisez l'équipement mis en place pour vous protéger (p. ex. : les barres d'appui, le siège de toilette surélevé, le banc de douche) → Portez vos propres vêtements → Ayez recours aux appareils d'aide à l'habillage (p. ex. : enfile-bas, chausse-pied à poignée longue)	Si vous avez besoin d'aide à la maison : → Les soins à domicile peuvent être prévus (autoréférence possible)	→ Indépendance au niveau des autosoins
<b>Mobilité</b> (Mobility)	→ 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 	→ Marchez au moins 3 fois par jour, chaque fois un peu plus loin → Faites vos exercices de hanches 2 à 4 fois par jour → Utilisez votre aide-marche jusqu'à ce que votre thérapeute vous dise d'arrêter  	Au besoin, votre thérapeute vous apprendra à : → Monter et descendre les escaliers  → Entrer et sortir d'une auto 	→ Marcher 10 à 30 mètres, 3 fois par semaine, la première semaine → Progressivement marcher 50 à 100 mètres, 3 fois par semaine, d'ici la 4e semaine → Indépendance au niveau de la mobilité → Faites régulièrement de l'exercice, pour un total de 150 minutes par semaine
<b>Médicaments</b> (Medications)	→ Sachez quels médicaments vous prenez et pourquoi → Parlez à votre médecin des médicaments et des traitements pour l'ostéoporose 	→ Pour prévenir ou traiter l'ostéoporose : • prenez du calcium et de la vitamine D (assurez-vous de tenir votre médecin au courant) • prenez les médicaments contre l'ostéoporose prescrits, le cas échéant → Prenez des analgésiques au besoin; parlez à votre médecin si la douleur ne s'améliore pas → Continuez à prendre les anticoagulants, comme prescrit	Si vous avez besoin d'aide pour les injections d'anticoagulants : → Famille/amis → Soins à domicile	→ Pour le traitement de l'ostéoporose → La douleur est soutenable et s'améliore
<b>Prévention des chutes et sécurité</b> (Fall Prevention & Safety)	→ Éliminez les risques de trébuchement, comme les carpettes	→ Portez vos lunettes et appareils auditifs → Portez des chaussures antidérapantes → Faites attention où vous marchez et ne vous pressez pas → Parlez à votre médecin si vous souffrez d'étourdissements → Installez une veilleuse	Si vous avez besoin d'aide pour faire de votre maison un endroit sûr : → Évaluation de soins à domicile → Système d'alerte médicale	→ Être en sécurité à la maison → Éviter les chutes et les blessures
<b>Suivi du patient</b> (Follow-Up Care)	→ Parlez à votre médecin des soins de longue durée 	→ Agrafes retirées au jour 14 → Prélèvements sanguins à la demande de votre médecin → Suivi radiographique et rencontre avec le chirurgien, au besoin	Si vous avez besoin d'aide à la maison, relativement à l'incision chirurgicale : → Famille/amis → Soins à domicile	Parlez à votre médecin : → de la chute, la chirurgie et la convalescence → de la prévention de nouvelles chutes et fractures → des soins médicaux de longue durée