

## 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)	Choses que vous pouvez continuer de faire (Things to keep doing)	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>	→ 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 (Daily Activities)</b>	→ 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 (Mobility)</b>	→ Poursuivez vos activités et vos exercices selon les instructions de votre médecin ou thérapeute. 	→ 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 jour, la première semaine → Progressivement marcher 50 à 100 mètres, 3 fois par jour, 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 (Medications)</b>	→ 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	→ Suivi d'un plan de traitement de la santé osseuse → La douleur est soutenable et s'améliore
<b>Prévention des chutes et sécurité (Fall Prevention &amp; Safety)</b>	→ 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 (Follow-Up Care)</b>	→ 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	Votre équipe du service de liaison sur les fractures (FLS) continuera de vous contacter au sujet de votre santé osseuse. 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