


FICHE ENTRETIEN PATIENT EN EHPAD

CETTE FICHE A POUR BUT DE VOUS AIDER À RESTER AUTONOME ! VOICI QUELQUES EXERCICES QUI VOUS AIDERONT À TRAVAILLER VOTRE ÉQUILIBRE, VOS TRANSFERTS ET VOS MUSCLES ! SOYEZ TOUJOURS VIGILANT À ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR VOTRE SÉCURITÉ !

CHERS SOIGNANTS, AIDANTS :

1. BEAUCOUP D'EXERCICES NÉCESSITENT **VOTRE PARTICIPATION** POUR LE MAINTIEN DE L'INDÉPENDANCE DE VOTRE PATIENT.
2. PEU DE CONSIGNES ORALES (COURTES : 3 À 5 MOTS)
=> FONCTIONNEZ PAR **OBSERVATION-IMITATION**.
3. SOYEZ TOUJOURS À PROXIMITÉ DU PATIENT POUR SA **SÉCURITÉ**

 : si vous avez des problèmes d'équilibre, pensez à vous tenir à une chaise et/ ou à réaliser l'exercice devant votre lit

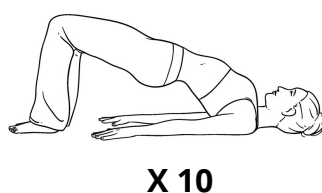
TRAVAIL ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

1 Montées sur pointes

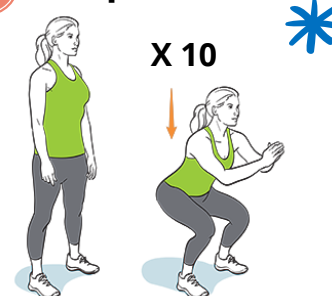


Possibilité de faire l'exercice assis

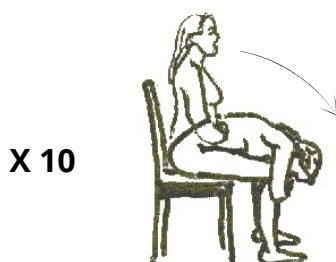
2 Pont fessier



3 Squats



4 Se pencher en avant



Venez toucher vos pieds depuis la position assise

TRANSFERTS

- ➔ **COUCHÉ - ASSIS**
- ➔ **ASSIS - DEBOUT**

Imitation de la séquence pour chaque transfert

ÉQUILIBRE



Lancé de ballon



Pointage d'objets au pied



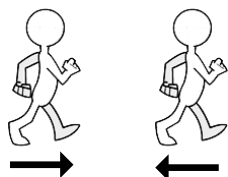
Décollez votre dos du dossier et soulever un pied



Equilibre assis

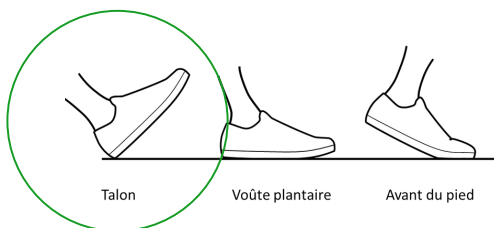
MARCHE

Marche avant et arrière



Aller voir le menu du jour à la cafétéria

Déroulement du pas



1/2 tour

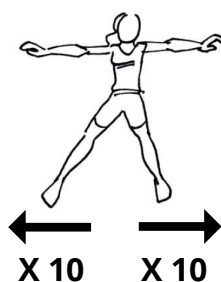


Changer de direction avec des marques au sol (scotch couleur)



Marcher sur le rythme du tango/ de la valse

Pas chassés



Possibilité de se tenir au déambulateur pour emmener la jambe sur le côté en restant sur place

POUR COMPLÈTER

**VIDÉO YOUTUBE : [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XXOZXULH4FO](https://www.youtube.com/watch?v=XXOZXULH4FO)
[HTTP://MAAMI-APPLI.FR/LISTE_JEUX.PHP](http://maami-appli.fr/liste_jeux.php)
[HTTP://PHYSIO-4-FRAIL.COM/DOCUMENTS-PATIENTS/](http://physio-4-frail.com/documents-patients/)**