

TROUSSE DE PATIENT :

Mesurer vos symptômes

Inclus dans ce paquet est un oxymètre de pouls pour vous aider à mesurer vos symptômes. Veuillez mesurer votre niveau d'oxygène (avec l'oxymètre de pouls), votre fréquence cardiaque (pouls) et votre température le matin, puis à nouveau l'après-midi.

Notez ces mesures dans le journal au dos de cette feuille.

Si vous avez l'un des symptômes suivants, ou si vos symptômes s'aggravent, veuillez composer le 319-384-8819 pour parler avec une infirmière. L'infirmière examinera vos symptômes et vous donnera des conseils sur les prochaines étapes.

Oxymétrie de pouls inférieure à 92% pour les adultes non enceintes ou inférieure à

95% pour les adultes enceintes

Fréquence respiratoire qui reste supérieure à 24 respirations par minute

Essoufflement qui est nouveau

Fréquence cardiaque supérieure à 105 battements par minute

Température supérieure à 39 degrés Celsius ou 102.2 degrés Fahrenheit

Confusion

Chutes (tomber)

Impossibilité de garder les liquides dans l'estomac pendant 12 heures

INSTRUCTIONS POUR LES MONITEURS DE SIGNES VITAUX A

DOMICILE :

*Insérez les piles dans les moniteurs avant utilisation.

Moniteur d'oxymètre de pouls numérique

Cette machine est utilisée pour mesurer l'oxygène dans le sang

1. Placez l'appareil sur le doigt.
2. Appuyez sur le bouton d'alimentation (« power »).
3. Attendez que les niveaux de concentration d'impulsion et d'oxygène apparaissent à l'écran.

*Des instructions supplémentaires sont incluses dans la boîte du moniteur.

UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE PRESENTE-T-IL DES SYMPTOMES DE COVID-19 ?

Si vous avez testé positif à la COVID-19 et qu'un membre de votre famille présente des symptômes similaires, veuillez leur demander de se connecter à leur compte MyChart et de remplir l'auto-vérification.

Pas un utilisateur de MyChart ?

Inscrivez-vous à MyChart en quelques minutes à uihc.org/get-know-mychart. Si vous n'avez pas accès à l'Internet, veuillez composer le 319-384-9010. En cas d'urgence mettant la vie en danger, veuillez composer le 911.

Veuillez ne pas partager l'oxymètre de pouls avec les membres de la famille, sauf avis contraire de l'équipe de soins.

Nous vous remercions de suivre ces instructions et par la même contribuer à réduire le risque de transmettre la maladie à d'autres personnes de l'hôpital et de notre communauté.

QUE FAIRE SI : VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES (COVID-19)

Symptômes de la COVID-19 sont :

- Fièvre
- Frissons
- Toux
- Difficulté à respirer
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Mal de tête
- Maux de gorge
- Congestion ou le nez qui coule
- Nausées ou vomissements (vomir)
- Diarrhée
- Altérations du goût ou de l'odorat

Restez chez vous sauf pour obtenir des soins médicaux

- Ne prenez pas le transport public, le co-voiturage ou les taxis.
- Restez à une distance d'au moins 6 pieds (1.8 mètres) des autres personnes et animaux chez vous.
- Si vous le pouvez, restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bain différente de celle des autres personnes de votre maison.
- Ne préparez pas de nourriture pour les autres pendant que vous êtes isolé.
- Couvrez-vous quand vous toussiez et vous éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains. Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Ne partagez pas d'objets ménagers tels que la vaisselle, les serviettes ou la literie.
- Nettoyez les choses que vous touchez souvent chaque jour, comme le téléphone et les poignées de porte.
- Restez chez-vous sauf pour obtenir des soins médicaux.
- Appelez avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Appelez avant d'aller chez le médecin

Appelez le cabinet médical et expliquer vos symptômes semblables à ceux de la COVID-19 ou votre résultat positif du test COVID. Cela les aidera à prendre de mesures pour empêcher la transmission ou l'exposition à la maladie.

Portez un masque couvrant le nez et la bouche

Portez un masque sur le nez et la bouche si vous avez plus de 2 ans et que vous devez être entouré d'autres personnes ou d'animaux, même des animaux de compagnie et lorsque vous êtes à la maison. Il n'est pas nécessaire de porter le masque lorsque vous êtes seul. Lavez régulièrement les masques en tissu.

Couvrez la toux et les éternuements

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir quand vous tousssez ou éternuez. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un sac. Lavez-vous les mains tout de suite.

Lavez-vous souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau durant au moins 20 secondes.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, lavez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool composé de 60% d'alcool au moins. Recouvrez toutes les parties des mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Le savon et l'eau sont meilleurs si vos mains sont visiblement sales.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez, ou la bouche avec des mains non lavées.

Ne pas partager les objets dans la maison.

Ne partagez pas la vaisselle, les verres à boire, les tasses, les couverts, les serviettes, ou la literie avec d'autres personnes ou animaux domestiques chez vous. Après avoir utilisé ces objets, ils doivent être bien lavés avec du savon et de l'eau.

Savoir si vous avez besoin de tests ou de soins médicaux

Visitez l'auto-vérificateur MyChart ou appelez le 319-384-9010 pour connaître les prochains pas à suivre.

- Si vous avez une urgence et que vous devez appeler le 911, dites au personnel d'urgence que vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- Si vous le pouvez, mettez un masque facial lorsque les secouristes arrivent à votre domicile.

QUOI FAIRE SI :

VOTRE TEST DE COVID-19 EST POSITIF

Si vous testez positif à la COVID-19, suivez ces conseils pour ne pas la propager à d'autres.

Isolation :

Vous devrez vous isoler pendant au moins 5 jours complets (jours 1 à 5) à partir de l'apparition de vos symptômes. Si vous n'avez pas de symptômes, vous devrez vous isoler pendant 5 jours à compter du jour du résultat positif de votre test. Si vous développez des symptômes, l'horloge redémarre et ce jour devient le jour 0. Si des tests sont disponibles vous pouvez envisager un test antigénique à domicile le jour 5. Si le résultat du test est positif, vous devrez continuer à vous isoler pendant les 10 jours complets d'isolation.

L'isolement à domicile peut se terminer à la fin du jour 5 si :

- Vous n'avez pas eu de fièvre pendant 24 heures sans avoir pris de médicaments pour réduire la fièvre

ET

- Vos symptômes se sont grandement améliorés (si vous avez eu des symptômes au départ)

ET

- Aucun symptôme ne s'est présenté si vous étiez initialement sans symptômes.

Une fois l'isolement à domicile terminé, vous devez continuer à porter un masque pendant les 5 jours supplémentaires (jours 6 à 10).

- Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque lorsque vous êtes autour d'autres personnes, vous devez continuer à vous isoler pendant 10 jours. Évitez les personnes immunodéprimées ou à risque élevé de maladie grave, ainsi que les maisons de soins infirmiers et autres établissements à haut risque, jusqu'à au moins 10 jours.
- Ne voyagez pas pendant votre période d'isolement de 5 jours. Après avoir mis fin à l'isolement, évitez de voyager jusqu'à 10 jours après votre premier jour de symptômes. Si vous devez voyager les jours 6 à 10, portez un masque bien ajusté lorsque vous êtes entouré d'autres personnes pendant toute la durée du voyage. Si vous ne pouvez pas porter de masque, vous ne devriez pas voyager pendant les 10 jours.
- N'allez pas dans des endroits où vous ne pouvez pas porter de masque, comme les restaurants et certains gyms, et évitez de manger autour d'autres personnes à la maison et au travail jusqu'à 10 jours après votre premier jour de symptômes ou votre résultat positif si vous n'avez pas de symptômes.

Veillez informer les contacts rapprochés / les membres du ménage :

Il est possible que les contacts rapprochés et les membres du ménage doivent se mettre en quarantaine en fonction de leur statut vaccinal. Veuillez consulter le site Web du CDC pour obtenir des informations à jour sur les directives de quarantaine.

Parlez avec votre employeur du moment où vous pourrez retourner au travail.

Surveillance de COVID-19 avec la télémédecine à domicile

Si vous êtes testé à l'UI Hospitals & Clinics et le résultat est positif, vous pouvez être contacté et on vous demandera si vous souhaitez vous inscrire au programme de surveillance de COVID-19 à domicile.

Ces visites virtuelles via MyChart sont effectuées auprès d'un professionnel de soins de pratique avancée (APP par ses sigles en anglais) ou d'un médecin. Le nombre de visites que vous avez et la fréquence seront déterminés en fonction de vos symptômes et de vos conditions médicales sous-jacentes.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19 ou si vous n'avez pas de problèmes de santé sous-jacents et que vous choisissez de ne pas être suivi par l'équipe de télémédecine COVID-19, vous pouvez toujours obtenir des soins si vous développez des symptômes. Veuillez visiter l'auto-vérificateur sur MyChart ou appeler le 319-384-9010 pour connaître les prochains pas à suivre.

Surveillez vos symptômes

Appelez le 319-384-9010 ou utilisez l'auto-vérificateur sur MyChart pour les prochains pas à suivre si vos symptômes s'aggravent. Obtenez de l'aide immédiatement vos symptômes s'aggravent beaucoup, par exemple si vous avez de la difficulté à respirer.

Appelez le 911 en cas d'urgence.

QUE FAIRE SI : VOUS AVEZ ETE EXPOSE A UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA COVID-19

Si vous pensez avoir été exposé à une personne atteinte de la COVID-19, suivez ces étapes pour surveiller votre santé et ne pas la transmettre à d'autres si vous tombez malade.

Comment savoir si j'ai été exposé ?

Vous courez un risque plus élevé d'être infecté par la COVID-19 si vous avez été en contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19 durant la période où elle était contagieuse.

Un contact rapproché serait :

- Vivre dans la même maison qu'une personne infectée par la COVID-19 – même si cette personne ne présente aucun symptôme.
- Prendre soin d'une malade de la COVID-19 sans l'utilisation d'équipement de protection individuelle.
- Être à moins de 6 pieds (2 mètres) d'un malade de la COVID-19 pendant un total de 15 minutes ou plus dans une période de 24 heures sans que vous portiez tous les deux un masque facial
- Être en contact direct avec les sécrétions d'une personne malade atteinte de la COVID-19 :
- S'embrasser, partager des couverts, prendre la toux au visage d'une personne qui ne portait pas de masque facial

Quand une personne atteinte de la COVID-19 est-elle contagieuse ?

Elle est contagieuse durant les 48 heures avant qu'elle ne commence à avoir des symptômes ou 48 heures avant un résultat de test positif si elle n'a pas de symptômes. Elle reste infectieuse jusqu'à ce qu'elle ait satisfait aux critères pour mettre fin à l'auto-isolement.

Si j'ai eu un contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19, dois-je rester à la maison au lieu d'aller travailler ou d'aller à l'école ?

Si vous avez été exposé à un risque élevé à une personne atteinte de la COVID-19, et vous avez été complètement vacciné, vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine. Cela comprend le fait d'avoir reçu une dose de rappel, l'achèvement de la série primaire de vaccins Pfizer ou Moderna au cours des 6 derniers mois, ou l'achèvement de la série primaire de Johnson & Johnson au cours des 2 derniers mois. Vous devrez continuer à vous surveiller pour les symptômes de COVID-19, respecter la distance sociale, et porter un masque lorsque vous êtes à l'intérieur en public pendant 10 jours après l'exposition (le jour de la dernière exposition est le

jour 0). Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager de tester pour la COVID-19 le jour 5.

Si vous avez eu une exposition à haut risque à une personne atteinte de COVID-19 et vous n'avez **pas** été complètement vacciné, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 5 jours complets suivis de l'utilisation stricte du masque pendant 5 jours supplémentaires. Il est très important que vous portiez un masque bien ajusté en tout temps lorsque vous êtes autour d'autres personnes pendant 10 jours complets après l'exposition (le jour de la dernière exposition est le jour 0). Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager un test de la COVID-19 le jour 5 de la quarantaine. Si des symptômes se présentent durant votre période de quarantaine, vous devez vous isoler immédiatement et faire un test de dépistage de la COVID-19.

Pendant les jours 1 à 5 de la quarantaine, vous devrez faire le suivant pour vous protéger et protéger les autres :

- Ne prenez pas le transport public, le co-voiturage ou les taxis.
- Restez à une distance d'au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes et animaux chez vous.
- Si vous le pouvez, restez dans une pièce séparée des autres personnes chez vous.
- Ne préparez pas de nourriture pour les autres pendant que vous êtes en quarantaine.
- Couvrez-vous quand vous toussiez et vous éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains. Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Ne partagez pas d'objets ménagers tels que la vaisselle, les serviettes ou la literie.
- Nettoyez les choses que vous touchez souvent chaque jour, comme votre téléphone et les poignées de porte.
- Restez chez-vous sauf pour obtenir des soins médicaux.
- Appelez avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Une fois la quarantaine terminée, vous devez continuer à porter un masque pendant 5 jours supplémentaires (jours 6 à 10).

- Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque lorsque vous êtes entouré d'autres personnes, vous devez continuer à vous mettre en quarantaine pendant 10 jours. Évitez les personnes immunodéprimées ou à risque élevé de maladie grave, ainsi que les maisons de soins infirmiers et autres établissements à haut risque jusqu'à au moins 10 jours.
- Ne voyagez pas durant votre période de quarantaine de 5 jours. Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager de faire un test au moins 5 jours après votre dernier contact rapproché. En plus, assurez-vous que le résultat soit négatif et que vous continuez à ne pas avoir des symptômes avant de voyager. Si vous ne vous faites pas tester, reprogrammez votre voyage jusqu'à 10 jours après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte de COVID-19. Si vous devez voyager avant la fin des 10 jours, portez un masque bien ajusté lorsque vous êtes entouré d'autres personnes pendant toute la durée du voyage pendant les 10 jours. Si vous ne pouvez pas porter un masque, vous ne devrez pas voyager durant les 10 jours.
- N'allez pas dans des endroits où vous ne pouvez pas porter de masque, tels que les restaurants et certains gyms et évitez de manger avec les autres chez vous et au travail jusqu'à 10 jours après votre dernier contact

rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19.

Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, appelez immédiatement votre employeur ou votre superviseur pour savoir si vous aurez des restrictions de travail et quand vous pouvez retourner au travail en toute sécurité.

Que dois-je faire si une personne avec qui je suis en contact rapproché présente des symptômes de la COVID-19 mais n'a pas encore été testé ?

Quand quelqu'un est atteint de la COVID-19, il est contagieux même avant de présenter des symptômes. Si vous avez eu un contact rapproché avec quelqu'un qui présente des symptômes mais qui n'a pas encore été testé, vous pourriez déjà être infecté. Si possible commencez à vous mettre en quarantaine à la maison, si conseillé ci-dessus, jusqu'à ce que votre contact obtienne les résultats de son test. Si son test est positif ou si un médecin lui dit qu'il est atteint de la COVID-19, continuez à vous mettre en quarantaine. Si son test est négatif, revenez à votre routine normale.

Surveillez vos symptômes

Appelez le 319-384-9010 ou faites une auto-vérification avec MyChart pour savoir comment procéder si des symptômes apparaissent ou s'ils s'aggravent.

Cherchez de l'aide immédiatement si votre maladie s'aggrave, par exemple si vous avez de la difficulté à respirer.

Appelez le 911 si vous avez une urgence.

INSTRUCTIONS POUR LES COUVRE-VISAGES

Vous trouverez deux couvre-visages dans ce paquet. Vous devrez porter un couvre-visage qui vous recouvre le nez et la bouche si vous devez être entouré des autres personnes ou animaux, y inclus vos animaux domestiques (même à la maison).

- Vous n'avez pas besoin de porter le couvre-visage si vous êtes seul.
- Si vous ne pouvez pas porter le couvre-visage à cause de la difficulté à respirer, couvrez-vous d'une autre manière quand vous toussiez et éternuez. Essayez de vous tenir à une distance d'au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes. Cela aidera à protéger les gens autour de vous.
- Votre couvre-visage doit s'adapter parfaitement mais confortablement sur le côté du visage. Les couvre-visages ne doivent pas être placés sur les jeunes enfants de moins de 2 ans ou sur toute personne qui a de la difficulté à respirer ou qui est incapable de retirer le masque sans aide.
- Vous devez faire attention à ne pas vous toucher les yeux, le nez et la bouche lorsque vous retirez le couvre-visage et à vous laver les mains immédiatement après l'avoir retiré.
- Veuillez ne pas partager les masques faciaux avec les membres de votre famille.

EXERCISES CONSEILLES AVEC COVID-19

Alors que nous travaillons ensemble tous au long de votre rétablissement de la COVID-19, nous vous encourageons à rester actif et à commencer une routine d'exercice. Vous vous demandez peut-être pourquoi nous recommandons de faire de l'exercice à un moment comme celui-ci ? Voici quelques raisons clés :

- Il aide vos poumons à récupérer pendant et après la maladie
- Il aide vos bras et vos jambes à rester forts
- Prévient les caillots sanguins
- Améliore votre santé mentale

Nous voulons vous donner les ressources dont vous avez besoin avec votre programme d'exercices pour le faire en sécurité et le réussir. Nous vous conseillons toujours de commencer à faire de l'exercice à un rythme lent, afin de ne pas ressentir plus de fatigue ou d'essoufflement. Utilisez votre oxymètre de pouls (dans votre trousse) pour mesurer votre taux d'oxygène durant les exercices.

- Faites les exercices à une intensité que vous jugez « assez légère » à « un peu dure ».
- Gardez toujours votre oxymètre de pouls à 90% ou plus pendant l'exercice.

Commencez à faire de l'exercice en douceur si vous

- N'avez pas eu de fièvre pendant 2 jours
- N'avez pas de douleur à la poitrine ou ne vous sentez pas très essoufflé en marchant à l'intérieur de votre maison
- N'avez pas de gonflement des jambes

Ne faites pas de l'exercice si vous avez :

- Une fièvre supérieure à 102.2 degrés Fahrenheit (39 degrés Celsius) au cours des 2 derniers jours
- Essoufflement sévère ou oxymétrie de pouls inférieure à 92% au repos
- Une fréquence respiratoire supérieure à 24 respirations par minute
- Une fréquence cardiaque supérieure à 105 battements par minute
- Douleurs thoraciques ou palpitations (sensation de rythme cardiaque rapide, fort ou irrégulier)
- Vertiges ou étourdissements
- Confusion
- Chutes récentes
- Passé les dernières 12 heures sans manger ni boire

Description de votre programme d'exercices :

- **Exercices Niveau 1** : Faites-les si vous vous sentez très faible et que vous devez vous allonger la majeure partie de la journée.
- **Exercices Niveau 2** : Faites-les si vous pouvez facilement faire les exercices de niveau 1 et vous arrivez à vous asseoir pendant de plus longues périodes.
- **Exercices Niveau 3** : Faites-les si vous pouvez facilement faire des exercices de niveau 2 et vous tenir debout / marcher en toute sécurité autour de votre maison.

C'est parti !

- Commencez et terminez chaque séance d'exercice avec 1 minute d'inspirations lentes et profondes par le nez et des expirations par la bouche.
 - La respiration profonde peut vous faire tousser. Ce n'est pas grave.
- Faites les exercices dans l'ordre qu'ils sont répertoriés. Le niveau 1 est le plus facile. Le niveau 3 est le plus difficile.
- Essayez de faire de l'exercice 2 à 3 fois par jour.

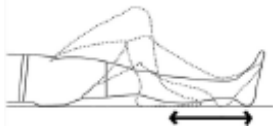
EXERCICES NIVEAU 2

PLIS DE CHEVILLE



- Pliez les chevilles vers le bas et vers le haut. Alternez la pointure des orteils vers le bas et le haut.
- Faites-le lentement pendant 1 minute.

GLISSIÈRES DE TALON



- Couchez-vous sur le dos avec les jambes droites. Faites glisser vos talons jusqu'aux fesses en vous penchant au niveau du genou. Ensuite, faites glisser le talon pour rendre votre jambe droite. Répétez avec l'autre jambe.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

LEVÉES DE JAMBE ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ



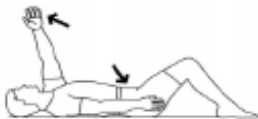
- Allongez-vous sur le côté avec les genoux droits. Soulevez la jambe supérieure vers le plafond. Abaissez-le lentement.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

POSITION VENTRALE



- Allongez-vous sur le ventre durant quelques minutes, relâchez-vous et concentrez-vous sur la respiration profonde.
- Faites-le pendant 2 à 10 minutes.

LEVÉES DE BRAS



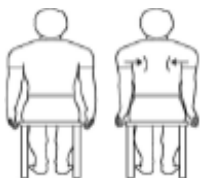
- Levez le bras au-dessus de votre tête. Tendez la main vers le plafond. Abaissez lentement le bras. Répétez avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.

ASSIS SUR UNE CHAISE OU SUR LE CÔTÉ DU LIT



- Essayez de vous asseoir au bord du lit. Faites quelques minutes de respirations profondes.
- Faites-le pendant 1 à 3 minutes.

SERRER LES OMOPLATES



- Asseyez-vous droit. Essayez de serrer/ramener les omoplates ensemble, et légèrement vers le bas. Faites-le durant 1 à 2 secondes. Maintenez cette position serrée pendant 1 à 2 secondes.
- Faites-le 5 à 10 fois.

EXERCICES NIVEAU 2

ASSIS PUIS DEBOUT



- Utilisez les bras pour vous aider à vous lever de votre chaise ou de votre lit. Essayez de rester debout pendant 1 à 3 minutes. Ensuite, asseyez-vous ou allongez-vous pour vous reposer.
- Faites-le 1 à 3 fois.
- N'essayez pas à vous mettre debout seul si vous sentez que vous pourriez tomber.
- Si vous vous sentez étourdi ou vertigineux, asseyez-vous ou allongez-vous de suite.

EXERCICES NIVEAU 2



- Pliez les chevilles vers le bas et vers le haut. Alternez la pointure des orteils vers le bas et le haut.
- Faites-le lentement pendant 1 minute.



- Asseyez-vous avec le genou plié. Redressez le genou en levant le pied vers l'avant. Répétez ceci avec l'autre jambe.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.



- Asseyez-vous sur une chaise avec les genoux pliés. Soulevez le pied et le genou, puis posez-le. Faites-le avec l'autre jambe, comme si vous marchiez.
- Faites ceci 5 à 10 fois avec chaque jambe.



- Asseyez-vous. Levez le bras au-dessus de votre tête. Tendez la main vers le plafond. Abaissez lentement le bras. Répétez avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.



- Tenez les mains ensemble. Déplacez vos mains et vos bras du bas par la hanche droite vers le haut de l'épaule gauche. Faites-le 5 à 10 fois.
- Répétez ceci 5 à 10 fois dans la direction opposée (la hanche gauche vers le haut de l'épaule droite).



- Utilisez les bras pour vous aider à vous lever de votre chaise ou de votre lit. Essayez de rester debout pendant 1 à 3 minutes. Ensuite, asseyez-vous ou allongez-vous pour vous reposer.
- Faites ceci 1 à 3 fois.
- N'essayez pas à vous mettre debout seul si vous sentez que vous pourriez tomber.
- Si vous vous sentez étourdi ou vertigineux, asseyez-vous ou allongez-vous de suite.



- Tenez-vous debout. Ensuite, soulevez 1 genou et laissez-le se plier pendant que vous le soulevez. Marchez ou faites des pas en place.
- Au besoin, soutenez-vous avec un déambulateur pour vous aider avec l'équilibre. Ayez une chaise derrière vous pour plus de sécurité.
- Faites ceci 5 à 10 fois avec chaque jambe.

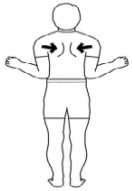
EXERCISES NIVEAU 4

MARCHER DEBOUT



- Tenez-vous debout. Ensuite, soulevez 1 genou et laissez-le se plier pendant que vous le soulevez. Marchez ou faites des pas en place.
- Au besoin, soutenez-vous avec un déambulateur pour vous aider avec l'équilibre. Ayez une chaise derrière vous pour plus de sécurité.
- Faites ceci 5 à 10 fois avec chaque jambe.

SERRER LES OMOPLATES



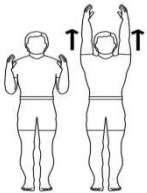
- Tenez-vous droit. Essayez de serrer/ramener les omoplates ensemble, et légèrement ver le bas. Faites-le durant 1 à 2 secondes. Maintenez la position serrée pendant 1 à 2 secondes.
- Faites-le 5 à 10 fois.

LEVEES DU TALON



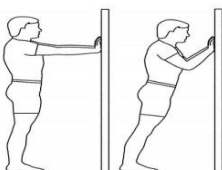
- Tenez-vous debout. Ensuite, levez-vous sur les orteils en soulevant les talons du sol.
- Utilisez un déambulateur pour vous aider à vous équilibrer, si nécessaire.
- Faites ceci 5 à 10 fois.

LEVEES DE BRAS



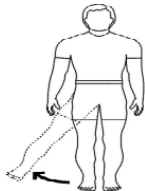
- Tenez-vous debout. Levez le bras au-dessus de votre tête. Tendez la main vers le plafond. Abaissez lentement le bras. Répétez avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.

POMPES AU MUR



- Tenez-vous face à un mur, à environ 12 à 18 pouces de distance. Placez vos mains sur le mur au niveau des épaules. Pliez les coudes et amenez le visage vers le mur. Poussez contre le mur. Revenez à la position de départ.
- Faites-le 5 à 10 fois.

LEVEE DE JAMBE VER LE COTE



- Tenez-vous debout. Soutenez-vous avec la main pour l'équilibre. Soulevez lentement 1 jambe vers le côté. Ensuite, remettez-la vers le bas.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.
- Au besoin, utilisez un déambulateur pour vous aider à vous équilibrer.

EXERCICES NIVEAU 4

ASSIS PUIS DEBOUT



- Commencez par vous asseoir sur une chaise. Levez-vous, puis asseyez-vous. Utilisez vos bras pour vous aider, au besoin.
- Faites-le 2 à 10 fois.

LA MARCHE



- Marcher est un excellent moyen d'améliorer la santé pulmonaire, la force, l'équilibre et de prévenir les caillots sanguins.
- Essayez de marcher à des distances courtes à modérées près de votre maison 3 fois par jour. Peu à peu, marchez sur de plus longues distances. Surveillez votre taux d'oxygène.