

# Retour d'Hospitalisation

*Pour repartir du bon pied*



Objectif du programme Retour d'Hospitalisation:  
éviter le phénomène de glissement qui suit souvent l'hospitalisation

Un séjour à l'hôpital, même de moyenne durée, suffit pour perdre ses repères et ses capacités physiques. De retour chez soi, il faut reprendre des habitudes, réapprovoiser les lieux et réapprendre à assumer les tâches quotidiennes. Ce programme favorise un retour à domicile réussi et permet la reprise en douceur d'une vie harmonieuse. En quelques semaines, il est possible de retrouver son souffle dans les escaliers, son agilité au jardin et ses capacités domestiques.

## Objectifs

- ▶ Prévenir les comportements sédentaires à domicile
- ▶ Améliorer les capacités physiques : puissance musculaire des jambes, dextérité,...
- ▶ Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

## Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Renforcement musculaire, étirement, assouplissement
- ▶ Motricité générale appliquée à l'accomplissement des gestes usuels
- ▶ Repérage dans l'espace, coordination, exercices de doubles tâches, proprioception
- ▶ Respiration, relaxation
- ▶ Accompagnement au développement du réseau social et à la vie du quartier (information sur la vie de quartier, ville, exposition, activité avec le CCAS,...)

## Publics Concernés

Seniors en retour d'hospitalisation

## Modalités

- ▶ **Lieux d'interventions** : Domicile et alentours.
- ▶ **Durée du programme** : 14 séances
- ▶ **Intervenant** : Chargé de prévention Domisiel

## Contact

Paulin LACOMBE, Responsable Départemental Vienne  
06 59 75 62 16  
paulin.lacombe@sielbleu.org  
www.domisiel.org



Siège National | 42 rue de la Krutenau | 67000 Strasbourg | tél : 03 88 32 49 39  
N° de SIRET : 504 186 446 00010 N° APE : 9499Z  
N° s'agrément qualité : N 22/01/09 A 067 Q 001-date de l'obtention : 22 janvier 2009  
N° d'agrément simple : N 04/06/08 A 067 S 022- date de l'obtention : 4 juin 2008