

La gériatrie à l'hôpital de la Citadelle

Le service de gériatrie de la Citadelle c'est :

- _ **153 lits de gériatrie** qui accueillent les seniors pour de courts séjours.
- _ Une **équipe de liaison** qui permet une prise en charge adaptée des seniors hospitalisés dans une autre salle qu'en gériatrie.
- _ Des **consultations** qui permettent de réaliser une première analyse lorsqu'un problème de santé apparaît.
- _ Un **hôpital de jour gériatrique** qui propose des évaluations ambulatoires spécifiques en cas, notamment, de perte d'appétit, de chute, de suivi post-hospitalisation...

Diagnostic Traitement Revalidation

- _ Une **équipe pluridisciplinaire** à l'écoute.
- _ Un projet de soins **personnalisé** pour chaque patient.
- _ Une sensibilisation à la **prévention**.
- _ Un **accompagnement** pour le patient et son entourage.
- _ Un **relais** avec le médecin traitant.

Nous contacter

Secrétariat de gériatrie : 04 321 66 01
secretariat.geriatrie@citadelle.be


Citadelle
Hopital



Boire, bouger, manger...

Vivre !

3 conseils
pour "bien vieillir"

 **Citadelle**
Gériatrie





Le saviez-vous ?

Boire

Il faut boire avant d'avoir soif !

En effet, avec l'âge, la personne perçoit moins rapidement la sensation de soif et le rein retient moins bien l'eau. Cela augmente le risque de déshydratation particulièrement lors de fortes chaleurs.

Boire de l'eau (ou toutes autres sources de liquides comme le café, le thé, le potage ...) doit donc être une habitude à maintenir tout au long de sa vie.

L'objectif : boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour ! (sauf contre-indication).

Bouger

L'activité physique, à tout âge, est votre meilleur allié pour vous maintenir en bonne santé !

Réaliser une activité physique permet avant tout :

- _ De rester en forme ;
- _ De se sentir mieux dans son corps ;
- _ D'acquérir de l'endurance.

Bouger ne doit pas être synonyme de "contrainte".

L'important est de trouver des activités qui vous font plaisir !

Par exemple, bouger =

- _ Faire le ménage
- _ Faire les courses
- _ Se promener
- _ Faire une balade à vélo
- _ Jardiner...

Manger

Notre objectif est de vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Pour bien vieillir, il faut donc manger mieux !

Des quantités suffisantes :

En vieillissant, le corps a toujours besoin d'apports en protéines et en calories, au moins équivalents à ceux d'un adulte plus jeune à activité physique égale.

Garder des quantités de nourriture raisonnables est donc très important afin d'éviter la dénutrition.

Des protéines et une alimentation variée :

Les sources de protéines (viandes, œufs...) doivent continuer à être présentes dans l'alimentation.

De même, sauf exception, il n'y a pas lieu de suivre un régime pauvre en graisses.

Les régimes, parfois moins goûteux et trop restrictifs, sont susceptibles d'entraîner des carences.

Le repas doit rester un moment agréable.

La meilleure recommandation reste donc de manger de tout en variant les sources d'aliments.

Une habitude à prendre est de se peser une fois par mois.

Si des modifications importantes venaient à apparaître, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Ce n'est un secret pour personne, l'espérance de vie moyenne est en constante augmentation ces dernières années.

En Belgique, elle a d'ailleurs franchi le cap des 80 ans.

Si la population vit de plus en plus longtemps, la qualité de vie peut néanmoins rester équivalente grâce à un mode de vie sain.

Ce petit fascicule vous donnera 3 conseils afin de conserver bien-être et autonomie.

Ils se résument en 3 mots-clés :

"Boire, Bouger, Manger".

Derrière ces termes se cachent des actions quotidiennes simples à la portée de tous afin de "bien vieillir".

Pour garder la forme, le plus important est souvent d'avoir une bonne hygiène de vie au quotidien !

Être heureux à table, c'est aussi être heureux dans sa vie !