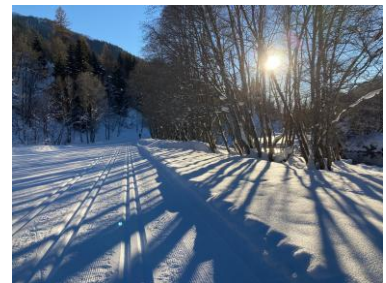


JOURNAL DE BORD

**Bouger pour maintenir
son autonomie**



CONTENU

- Introduction à l'utilisation du journal
- Situation avant l'hospitalisation
- Support pour vos objectifs, résultats, difficultés, besoins

À QUOI SERT CE JOURNAL ?

Ce journal vous permet de **noter chaque jour** vos objectifs, si vous les avez atteints, vos difficultés et vos besoins.

COMMENT UTILISER CE JOURNAL ?

Ce journal contient **2 pages pour chaque journée**.

La **1^{ère} page** sert à fixer vos **objectifs individuels**. Nous vous recommandons de remplir cette page la veille ou le matin. Vous pouvez cocher les objectifs proposés, et/ou en ajouter d'autres (plus faciles ou plus difficiles), puis indiquer combien de fois vous voulez les réaliser, si vous avez besoin d'aide (canne, déambulateur, accompagnement, ...), et si vous les avez ensuite atteints.

La **2^{ème} page** sert à noter vos **résultats** à la fin de la journée: ce que vous avez atteint, vos **difficultés** et vos **besoins**.

Parlez de vos buts et résultats avec vos soignants, vos visites et d'autres patientes/patients !

Cela peut vous aider à définir et atteindre vos objectifs.

SITUATION AVANT L'HOSPITALISATION

Veuillez noter comment était votre situation avant votre hospitalisation.

Cela peut vous aider à fixer des objectifs appropriés.

Où est-ce que je déplaçais au moins une fois par jour avant l'hospitalisation ?

- ☐ Dans mon domicile
- ☐ À l'extérieur de mon domicile
- ☐ Dans le village / la ville où j'habite

Où est-ce que je déplaçais au moins une fois par semaine avant l'hospitalisation ?

- ☐ Dans mon domicile
- ☐ À l'extérieur de mon domicile
- ☐ Dans le village / la ville où j'habite

Que pouvais-je faire de façon autonome ?

- ☐ Aller aux toilettes
- ☐ Faire ma toilette
- ☐ M'habiller
- ☐ Manger

Avais-je besoin de soutien pour me déplacer ?

- ☐ OUI : aide d'une autre personne
- ☐ NON
- ☐ OUI : moyen auxilliaire (déambulatuer, canne, ...)

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

OBJECTIFS

DATE _____

Voici des exemples d'objectifs. Il n'est pas nécessaire de tous les atteindre !

Choisissez quelques objectifs qui vous conviennent.

Vous pouvez ajouter des objectifs plus faciles ou plus difficiles!

Objectifs	Fréquence?	Aide?*	Atteint?
Faire des exercices dans le lit			
M'asseoir au bord du lit			
Me mobiliser du lit à la chaise			
Bouger dans la chambre			
Bouger dans le couloir			
Monter les escaliers			
Me promener hors de l'unité			
Aller à la cafétéria			
Aller aux toilettes			
Me doucher			
M'habiller avec mes habits			
Manger à table			
Faire des exercices assis			
Faire des exercices debout			

*canne, déambulateur, soignant, proche, ...

RÉSULTATS

DATE _____

Qu'ai-je atteint ?

- ☐ Tous mes objectifs ☐ Une partie de mes objectifs
☐ Aucun de mes objectifs

Quelles ont été mes difficultés ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Manque de temps
☐ Peur (par exemple de tomber) ☐ Manque de force
☐ Attente d'un examen médical ☐ Vertiges

Autres:

Quels sont mes besoins ?

- ☐ Accompagnant ☐ Explications
☐ Moyen auxiliaire (par ex. canne)

Autres:

Bouger pour maintenir son autonomie

Une étude de
l'Insel Gruppe AG, Berne



Soutenue par le
Fonds national suisse



Contact

Prof. Dr. med. Carole Elodie Aubert, MD MSc
Clinique de médecine interne générale
Hôpital de l'Île, Hôpital universitaire de Berne
caroleelodie.aubert@insel.ch

Source des photos de la brochure: C. Aubert