

2020

# Unité de soins intensifs : vous faire bouger

## Hôpital régional Cape Breton



Also available in English:

*Intensive Care Unit: Getting You Moving -*

*Cape Breton Regional Hospital (IC85-2069)*

[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

## **Pourquoi est-il important que je bouge?**

- Rester au lit pendant de longues périodes sans bouger peut entraîner des problèmes comme des plaies de lit (également appelées plaies de pression), de la confusion, des caillots de sang, une pneumonie (infection pulmonaire) et une faiblesse musculaire.
- Lorsque les personnes hospitalisées à l'unité de soins intensifs (USI) bougent autant que possible, le plus tôt possible, elles se rétablissent plus vite et obtiennent leur congé de l'hôpital plus rapidement.

## **Comment puis-je bouger pendant mon hospitalisation à l'USI?**

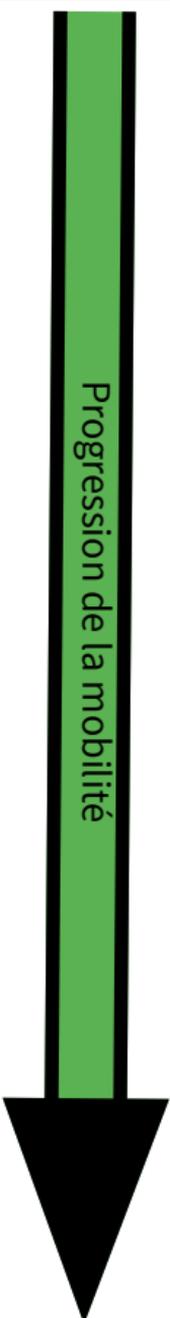
Il est important de comprendre que bouger ne signifie pas seulement marcher. Il y a de nombreuses façons de bouger, dont les suivantes.

- › Demander à une personne de bouger vos bras et vos jambes pendant que vous êtes au lit.
- › Faire vous-même des mouvements pendant que vous êtes au lit.
- › Vous asseoir sur le bord du lit.
- › Vous déplacer du lit à une chaise.
- › Rester debout.
- › Marcher de courtes ou de plus longues distances.

Au fil du temps, votre capacité de bouger passera de l'étape 0 à l'étape 10, généralement dans l'ordre.

Classification		
0	Être allongé dans le lit	
1	S'asseoir dans le lit, faire des exercices au lit	
2	Être déplacé, de façon passive, sur une chaise (sans se tenir debout)	
3	S'asseoir sur le bord du lit	
4	Se tenir debout	
5	Se déplacer du lit à une chaise	
6	Marcher sur place (à côté du lit)	
7	Marcher avec l'aide de deux personnes ou plus	
8	Marcher avec l'aide d'une personne	
9	Marcher de manière autonome avec un dispositif d'aide à la marche	
10	Marcher de manière autonome sans dispositif d'aide à la marche	

Progression de la mobilité



## **Et si j'ai peur de bouger?**

- Si vous ne pouviez pas bouger depuis un certain temps, il est normal d'avoir peur de le faire. Votre sécurité est très importante pour nous. Même si le fait de bouger peut être effrayant au début, il est préférable que vous bougiez autant que possible, le plus tôt possible au cours de votre séjour à l'USI.

## **Comment ma famille peut-elle aider?**

La chose la plus importante que votre famille puisse faire est de vous encourager à bouger autant que possible.

- Si le personnel le permet, votre famille peut bouger vos bras et vos jambes pour vous, si vous n'en êtes pas capable.
  - Il peut être utile pour vous ou votre famille de tenir le journal de vos mouvements quotidiens.
  - Les membres de votre famille peuvent appeler l'unité pour savoir comment vous allez ou vous rendre visite à tout moment.
  - Ils peuvent apporter votre musique, vos jeux ou vos casse-têtes préférés. Vous pouvez essayer de bouger vos doigts, vos pieds ou vos orteils au rythme de la musique, selon vos possibilités.
- 

- Votre famille peut télécharger une application pour vous aider à vous détendre ensemble, par exemple :
  - › Radioplayer Canada (musique)  
<http://radioplayer.ca/app>
  - › Calm (méditation)  
[www.calm.com](http://www.calm.com)
  - › Headspace (méditation)  
[www.headspace.com](http://www.headspace.com)

## Qui forme mon équipe de soutien à la mobilité?

- De nombreuses personnes seront impliquées pour vous aider à bouger, y compris **vous et les membres de votre famille**.
- Voici d'autres membres de votre équipe de soutien à la mobilité.
  - › **Physiothérapeute** – Cette personne décide de la manière dont vous pouvez bouger en toute sécurité et vous aide à exercer vos mouvements.
  - › **Assistant en réhabilitation** – Cette personne vous aide à exercer vos mouvements, selon les indications du physiothérapeute.
  - › **Infirmière** – Cette personne vous fournit des soins médicaux et vous aide à exercer vos mouvements.
  - › **Inhalothérapeute** – Cette personne vous aide à respirer par vous-même ou à l'aide d'appareils. Elle peut également vous aider à exercer vos mouvements, surtout si vous avez un appareil respiratoire.

## Affiche de mobilité

- Il y a une affiche de mobilité sur le mur près de votre lit. Le personnel, votre famille et vous devriez écrire sur cette affiche chaque jour. Elle doit indiquer votre plan de mobilité pour la journée afin que vous sachiez à quoi vous attendre.
- Vous et votre famille pouvez également noter ce qui est fait pour vous aider à bouger, ainsi que tout commentaire ou question concernant vos mouvements.

## Questions?

Si vous et votre famille êtes incertains de la manière dont vous devriez bouger, veuillez en parler à un membre de votre équipe de soutien à la mobilité. Nous sommes là pour vous aider.

## Coordonnées

Unité de soins intensifs  
Hôpital régional Cape Breton  
1482, rue George  
Sydney, NS B1P 1P3  
Téléphone : 902-567-7827

*Préparation : USI, HRCB*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2148 © Avril 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.