

Après l'unité de soins intensifs (USI)

Service des soins
intensifs, QEII
(USI 3A et 5.2)

Also available in English: *After the Intensive
Care Unit (ICU) - QEII Department of Critical
Care (3A and 5.2 ICU) (IC85-1762)*



Après l'USI

L'unité de soins intensifs (USI) s'occupe des patients qui sont gravement malades. Cela signifie que vous avez besoin de plus de soins que ceux qui peuvent être fournis dans les unités générales ou les unités de soins intermédiaires. Lorsque vous n'aurez plus besoin de ce niveau de soins, vous serez transféré hors de l'unité de soins intensifs.

Que vous soyez transféré dans une autre unité de soins infirmiers du QEII ou dans un autre établissement de santé, le transfert hors de l'USI est une étape importante vers la guérison. L'équipe de soins de santé de l'USI décidera quand vous serez prêt à être transféré hors de l'USI.

Ce guide vous aidera, vous et votre famille, à quitter l'unité de soins intensifs. Il fournit également de l'information générale sur le rétablissement après une maladie grave.

Transfert hors de l'USI

Il est normal de trouver la transition vers une nouvelle unité stressante. Les membres du personnel de l'unité vers laquelle vous serez transféré sont habitués à s'occuper des patients qui quittent l'unité de soins intensifs. Ils répondront à vos questions et vous expliqueront le fonctionnement de l'unité (p. ex., comment se déroulent les tournées des médecins et quand elles ont lieu, les soins infirmiers, les heures de repas et les heures de visite).

Avant que vous ne quittiez l'USI, nous remettrons au personnel de votre nouvelle unité un rapport détaillé sur votre état de santé et vos soins.

Le personnel infirmier affecté aux soins et l'équipement seront différents de ceux de l'USI. Dans votre nouvelle unité, le personnel infirmier s'occupera de plus d'un patient à la fois. Vous aurez une sonnette d'appel qui vous permettra d'appeler une infirmière si nécessaire. Vous continuerez à recevoir des soins d'autres membres de l'équipe (comme des inhalothérapeutes, des travailleurs sociaux, des physiothérapeutes et des soins spirituels), selon vos besoins.

Rétablissement après une maladie grave

Après une maladie grave, chaque personne se rétablit différemment. Le rétablissement prend du temps et dépend de plusieurs facteurs, comme votre état de santé avant votre admission à l'hôpital, la gravité de votre maladie, les médicaments que vous avez reçus pendant votre maladie et vos objectifs de rétablissement. Les pages qui suivent décrivent certains des problèmes courants que vous pouvez avoir après une maladie grave.

Problèmes de mémoire

Votre maladie et les médicaments que vous avez reçus peuvent brouiller ou éliminer complètement vos souvenirs, en particulier ceux de votre séjour aux soins intensifs. Les membres de votre famille

sont alors très importants pour vous aider à combler les trous de mémoire. Vous et votre famille voudrez peut-être écrire des renseignements sur vos expériences aux soins intensifs et à l'hôpital en créant un journal.

Sommeil

Après une maladie grave, il est fréquent d'avoir de la difficulté à dormir. Vous pourriez avoir du mal à vous endormir ou vous réveiller souvent pendant la nuit. Vous pourriez aussi faire des cauchemars au sujet de votre séjour aux soins intensifs. Cela peut être effrayant et peut continuer après votre retour à la maison. Veuillez en parler avec votre équipe de soins de santé.

Dépression ou anxiété

Avoir une maladie grave est très stressant, tant physiquement que mentalement. Il est normal d'éprouver certains ou l'ensemble des sentiments suivants.

- Fatigue, manque d'énergie, apathie (indifférence)
- Colère, impulsivité, réactions vives
- Bouleversement, tristesse, larmes
- Peur, crainte
- Inquiétude ou anxiété à propos de votre maladie, de votre rétablissement, de votre famille, de vos relations ou de votre emploi
- Manque d'appétit ou envie de manger plus que d'habitude

Ces sentiments sont normaux et devraient s'améliorer avec le temps. Il est important que vous parliez de vos sentiments et de vos préoccupations avec votre équipe de soins de santé et que vous demandiez de l'aide si nécessaire. Des traitements tels que de la psychothérapie ou des médicaments peuvent vous aider.

Tenir un journal de vos progrès peut vous aider à vous concentrer sur votre réussite. Cela permet également de noter toutes les questions que vous souhaitez poser à votre équipe soignante.

Respiration

Les patients trouvent souvent que leur respiration n'est pas aussi bonne qu'avant leur maladie. Votre équipe de soins de santé surveillera cette situation. Vous aurez peut-être besoin de médicaments pour vous aider à respirer. Les inhalothérapeutes et les physiothérapeutes peuvent également vous enseigner des exercices pour renforcer et améliorer votre respiration.

Si on a utilisé un appareil respiratoire dans le cadre de vos soins, votre voix pourrait sembler rauque ou enrouée lorsqu'on le retirera. Cela disparaît généralement avec le temps.

Faiblesse et douleur

Vous pourriez ressentir de la faiblesse et de la fatigue. Vos bras et vos jambes pourraient vous faire mal et vous sembler lourds. Vos articulations pourraient être raides et vos muscles plus faibles qu'avant votre maladie. À l'unité de soins intensifs,

l'équipe de soins de santé vous aidait à vous déplacer. Discutez avec votre équipe du plan à mettre en place pour vous aider à commencer ou à continuer de bouger dans votre nouvelle unité.

Vous pourriez avoir de la douleur pour de nombreuses raisons. Cette douleur était peut-être déjà présente avant votre hospitalisation ou elle peut être due à la maladie. **Il est très important d'informer votre équipe de soins de santé de toute douleur que vous ressentez afin qu'elle puisse être vérifiée et traitée.** La plupart des douleurs peuvent être soulagées. Apaiser la douleur peut contribuer à la guérison et faciliter le maintien de l'activité physique, le sommeil et la vie sociale.

Image corporelle

Une maladie grave peut rapidement changer l'apparence de votre corps. La perte de poids et de muscles est fréquente, tout comme l'enflure. Une alimentation saine et de l'activité physique vous aideront à y remédier. Vous pourriez constater des changements au niveau de vos cheveux et de votre peau. L'hydratation peut aider. Ces changements disparaissent généralement avec le temps. Votre maladie et votre traitement peuvent causer des cicatrices et des ecchymoses (bleus) sur votre peau. La plupart d'entre elles diminueront avec le temps. Si vous avez des questions concernant les changements de votre corps, veuillez vous adresser à votre équipe de soins de santé.

Famille

Une maladie grave peut être stressante pour vous et votre famille. Vous pouvez ressentir de l'inquiétude, de l'épuisement et du stress. Le fait de parler de votre maladie et de partager vos expériences peut aider. Demandez à votre équipe de soins de santé quel soutien est disponible. Il peut être utile de parler avec un professionnel comme un travailleur social ou un conseiller spirituel.

Après votre retour à la maison, vous et votre famille pouvez encore ressentir les effets de la maladie grave. C'est ce qu'on appelle le syndrome post-soins intensifs.

Ne souffrez pas seul — parlez à votre fournisseur de soins de santé primaires.

Voici des façons de résoudre des problèmes courants liés au rétablissement après une maladie grave.

- Posez beaucoup de questions et demandez de l'aide. N'hésitez pas à utiliser l'espace réservé aux notes à la page suivante, ou votre journal, pour noter vos questions.
- Partagez vos expériences. Les maladies graves peuvent avoir un impact majeur sur les patients et les familles. **N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul!**

- Mangez des aliments sains. Cela aidera votre corps à guérir.
- Le sommeil est important. Demandez à votre équipe de soins de santé comment parvenir à mieux vous reposer.
- L'activité physique est importante pour votre corps et votre esprit. Ce n'est pas toujours facile, mais cela en vaut la peine. Discutez avec votre équipe de soins de la manière dont un physiothérapeute ou une infirmière peut vous aider.
- Tenez un journal de vos souvenirs et de vos expériences. Suivez vos améliorations et célébrez vos réussites.

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

*Préparation : Service des soins intensifs, QEII
 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.

FF85-2185 © Novembre 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.