

# Unité de soins intensifs Bouger à l'hôpital

## Hôpital régional du Cap-Breton



Also available in English: IC85-2069  
*Intensive Care Unit Getting You Moving -  
Cape Breton Regional Hospital*

# Bouger à l'hôpital







## Pourquoi est-il important de bouger à l'hôpital?

- Plusieurs problèmes peuvent survenir si vous restez au lit pendant de longues périodes sans bouger :
  - › Plaies de pression (ou plaies de lit)
  - › Confusion
  - › Formation de caillots de sang
  - › Pneumonie (infection des poumons)
  - › Affaiblissement des muscles
- Il est essentiel que les patients admis à l'unité de soins intensifs (USI) bougent autant que possible, dès que possible. C'est important pour vous rétablir rapidement.
- Des exercices appropriés vous aideront également à rentrer chez vous le plus tôt possible.

## Quels mouvements puis-je effectuer aux soins intensifs?

- Bouger ne signifie pas seulement marcher. Il existe plusieurs façons de bouger, par exemple :
  - › Demander à quelqu'un de bouger vos bras et vos jambes alors que vous êtes au lit.
  - › Bouger vous-même vos membres dans votre lit.
  - › Vous asseoir sur le côté de votre lit.
  - › Vous lever de votre lit pour vous asseoir sur un fauteuil.
  - › Vous tenir debout.
  - › Marcher.

Au fil du temps, votre capacité à bouger devrait progresser de 0 à 10 :

Niveaux d'exercice		
0	Position allongée au lit	
1	S'asseoir sur le lit, exercices au lit	
2	Mouvements passifs dans un fauteuil (position assise)	
3	S'asseoir sur le bord du lit	
4	Se tenir debout	
5	Se lever du lit et s'asseoir dans un fauteuil	
6	Marcher sur place (près du lit)	
7	Marcher avec l'aide de 2 personnes ou plus	
8	Marcher avec l'aide d'une seule personne	
9	Marcher seul(e) avec un déambulateur (marchette)	
10	Marcher seul(e) sans déambulateur	

Progression de la mobilité

## **Que faire si j'ai peur de bouger?**

- Si vous n'avez pas pu bouger pendant un certain temps, il est normal d'avoir peur de bouger.
- Votre sécurité est très importante pour nous. Même si vous avez un peu peur de bouger au début, il est préférable pour vous de bouger autant que vous le pouvez, dès que possible, pendant votre séjour aux soins intensifs.

## **Comment mes proches peuvent-ils m'aider?**

- Vos proches peuvent surtout vous encourager à bouger autant que possible.
- Si le personnel donne son accord, vos proches peuvent bouger vos bras et vos jambes à votre place.
- Il pourrait être utile que vous ou vos proches teniez un journal de vos mouvements quotidiens.

## **Vos proches peuvent aussi :**

- S'informer sur votre état de santé auprès de l'USI et vous rendre visite.
- Apporter des jeux, des casse-têtes ou de la musique que vous aimez. Si vous le pouvez, essayez de bouger vos doigts, vos pieds ou vos orteils au rythme de la musique.

- Télécharger une application pour vous aider à vous détendre ensemble, par exemple :
  - › Radioplayer Canada (application permettant d'écouter différentes stations de radio)
  - › <http://radioplayer.ca>
- Applications de méditation, notamment Calm ou Headspace
  - › [www.calm.com](http://www.calm.com)
  - › [www.headspace.com](http://www.headspace.com)

## Qui fait partie de mon équipe de mobilité?

Plusieurs personnes peuvent intervenir pour vous aider à bouger. Vous et vos proches occupez une place importante au sein de votre équipe de mobilité.



## Autres personnes pouvant faire partie de votre équipe de mobilité :

- › **Physiothérapeute** : Détermine les mouvements que vous pouvez effectuer en toute sécurité et vous enseigne comment vous entraîner à les réaliser. Cette personne vous montre également, à vous et à vos proches, comment effectuer des transferts en toute sécurité à l'aide d'équipements tels qu'un lève-personne mécanique, un lève-personne Sara® Stedy ou un déambulateur.

- › **Assistant(e) en réadaptation** : Collabore avec votre physiothérapeute pour vous aider à faire vos exercices.
- › **Infirmière/infirmier** : Prend soin de vous et vous aide à réaliser vos exercices.
- › **Inhalothérapeute** : Vous aide à respirer par vous-même ou à l'aide d'un appareil. Peut également vous aider à faire certains exercices, particulièrement si vous utilisez un appareil respiratoire.
- › **Ergothérapeute** : Évalue votre état et vous aide à réaliser certaines tâches, comme sortir du lit, aller aux toilettes, vous habiller, vous coiffer et vous laver. Peut également vous montrer, à vous et à vos proches, comment effectuer des transferts en toute sécurité à l'aide d'équipements tels qu'un déambulateur, un fauteuil roulant, une planche de transfert ou des barres d'appui.

## **Affiche d'exercices**

- Une affiche d'exercices a été installée au mur près de votre lit. Chaque jour, quelqu'un vous inscrira un programme d'activités physiques sur cette affiche, afin que vous sachiez à quoi vous attendre ce jour-là.
- Vous et vos proches pouvez également noter ce que vous faites pour améliorer votre mobilité ainsi que vos commentaires ou questions concernant vos mouvements. Vous et vos proches pouvez écrire des notes du jour sur votre affiche.

## **Questions?**

- N'hésitez pas à en parler à votre équipe de mobilité. Nous sommes à votre service.

## **Coordonnées :**

Unité de soins intensifs  
Hôpital régional du Cap-Breton  
1482, rue George  
Sydney (N.-É.) B1P 1P3  
› Téléphone : 902-567-7827

## Notes :

---

---

---

---

---

---

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse  
en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation* : Unité de soins intensifs, Hôpital régional du Cap-Breton  
*Conception et gestion* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2148 © Juillet 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juillet 2028 ou avant, au besoin.  
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>