

Après l'unité de soins intensifs (USI)

- **Prenez des notes.** Un journal intime pourrait vous aider à suivre l'évolution de vos émotions. Un journal peut également vous aider à suivre vos progrès, afin que vous puissiez célébrer les différentes étapes de votre rétablissement.
- **Parlez à quelqu'un.** Ne vous isolez pas. Des personnes sont prêtes à vous aider.
 - › Le départ de l'unité de soins intensifs est une étape importante et le rétablissement peut prendre du temps. Si vous ou vos proches ressentez du désarroi, parlez-en à votre équipe soignante.

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-ressources?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 : Service de soins intensifs de l'hôpital QE II
Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2185 © Janvier 2026 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en janvier 2029 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-ressources>

Service de soins intensifs de l'hôpital QE II (USI 3A et 5.2)

Après l'USI

Votre départ de l'USI

- Vous étiez en soins intensifs parce que vous aviez besoin de soins pour une situation médicale grave.
 - › Vous allez maintenant mieux et l'équipe de soins intensifs a jugé qu'il est possible de vous transférer vers une unité de soins infirmiers du QE II ou vers un autre établissement. C'est une étape importante vers votre rétablissement.

Votre nouvelle unité de soins

- Votre nouveau service aura des procédures et des équipements différents de ceux de l'unité de soins intensifs.
- Le personnel infirmier sera moins nombreux et s'occupera de plusieurs patients à la fois.
- Votre infirmière ou infirmier vous expliquera comment demander de l'aide depuis votre lit ou votre chambre lorsque vous en aurez besoin.
- L'équipe soignante de ce service répondra à toutes vos questions sur ce à quoi vous pouvez vous attendre, par exemple :
 - › Comment recevrez-vous vos soins?
 - › Comment se déroulent les visites des médecins et à quel moment ont-elles lieu?
 - › Quels sont les horaires des repas?
 - › À quelles heures pourrai-je recevoir des visites?

Changements de votre corps

- Une maladie grave peut entraîner divers changements sur votre corps. C'est tout à fait normal. Les symptômes suivants sont possibles :
 - › gonflement des tissus;
 - › perte de masse musculaire;
 - › gain ou perte de poids;
 - › cicatrices et ecchymoses dues aux traitements (la plupart s'estomperont avec le temps).
- Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière aideront votre corps à se rétablir.

Autres mesures que vous pouvez prendre pour favoriser votre rétablissement :

- **Posez des questions.** Notez les questions que vous souhaitez poser à votre équipe soignante dans l'espace réservé aux notes à la fin de ce document ou dans votre journal.
- **Mangez bien.** Les aliments sains (comme les fruits, les légumes et les aliments riches en protéines) aident votre corps à se rétablir.
- **Reposez-vous.** Le sommeil est important pour votre rétablissement.
- **Faites bouger votre corps.** L'activité physique et l'exercice vous aideront à prendre des forces et à améliorer votre humeur.

- Si vous étiez sous respirateur, il est possible que votre voix soit enrouée ou qu'elle ait pris un timbre plus grave. Vous devriez graduellement retrouver votre voix normale.

Faiblesse

- Il se peut que vous sentiez anormalement faible.
- Il est possible que vous ressentiez des douleurs ou une sensation de lourdeur dans les bras et les jambes.
- Il se peut aussi que vos articulations soient raides.
- Un peu d'exercice pourrait vous faire du bien. Demandez à votre équipe soignante de vous aider à établir un programme pour vous aider à bouger.

Douleur

- La douleur peut généralement être soulagée. **Il est très important d'informer votre équipe soignante de toute douleur que vous ressentez.** Il est possible de traiter et de soulager la douleur.
- La gestion de la douleur est essentielle à votre rétablissement, notamment pour dormir, pour mener une vie active et pour socialiser. Toutes ces choses sont importantes pour vous remettre sur pied.

N'hésitez pas à poser à votre équipe toutes les questions qui vous viennent à l'esprit concernant vos soins.

- Votre équipe soignante continuera à prendre soin de vous autant que nécessaire. Cette équipe comprend notamment :
 - › des physiothérapeutes
 - › des inhalothérapeutes
 - › des travailleuses sociales/travailleurs sociaux
 - › des spécialistes de soins spirituels

Votre rétablissement

- Il faut du temps pour se remettre d'une maladie grave. Les étapes varient d'une personne à l'autre. Votre processus de rétablissement dépendra de différents facteurs, notamment :
 - › votre état général avant votre admission à l'hôpital;
 - › le degré de gravité de votre maladie;
 - › les médicaments que vous avez pris récemment;
 - › vos objectifs de rétablissement.

Il est possible que vous constatiez des changements sur le plan physique et mental. **Nous vous présentons ci-dessous différentes difficultés que vous pourriez rencontrer ainsi que des conseils pour vous aider à les surmonter.**

Mémoire et fonctions cognitives

- Il se peut que vos souvenirs de votre séjour en soins intensifs soient flous et même que vous ne vous en souveniez pas du tout.
 - › Votre famille et vos proches pourront vous raconter ce qui s'est passé si vous ne vous en souvenez pas.
- Si vous en avez envie, vous pouvez tenir un journal pour y noter vos réflexions sur votre séjour à l'hôpital et suivre l'évolution de votre rétablissement.

Sommeil

- Il se peut que vous ayez du mal à vous endormir ou à dormir longtemps.
- Les cauchemars à propos des soins intensifs sont fréquents. Ils peuvent être assez effrayants ou dérangementants. Il se peut que vous en ayez encore après votre retour chez vous.
- Si vous avez des problèmes de sommeil, parlez-en à votre équipe soignante.

Votre humeur et vos sentiments

- Il est très stressant de souffrir d'une maladie grave et de se retrouver à l'hôpital. Il se peut que vous ressentiez les émotions suivantes :
 - › Fatigue
 - › Désintéret face aux choses de la vie
 - › Colère
 - › Inquiétude et anxiété
 - › Irritabilité
 - › Peur

Ces émotions sont courantes. Vous devriez revenir à la normale avec le temps.

- Conseils pour vous sentir mieux :
 - › Parlez de vos émotions avec vos proches.
 - › Renseignez-vous sur des séances de counseling et des traitements médicamenteux.
 - › Tenez un journal de votre convalescence, qui pourra notamment vous aider à garder le cap sur vos objectifs de rétablissement. Vous pourrez également y noter toutes les questions que vous souhaitez poser à votre équipe soignante.

Il est très important de :

- › parler à votre équipe soignante de ce que vous ressentez et de vos inquiétudes concernant vos soins;
- › demander de l'aide à votre équipe soignante lorsque vous en ressentez le besoin.

Respiration difficile

- Il est possible que vous ayez l'impression que votre respiration est plus faible qu'avant votre maladie.
- Il se peut que vous deviez prendre des médicaments ou faire des exercices de respiration. Des inhalothérapeutes et des kinésithérapeutes peuvent vous enseigner des exercices qui renforceront et amélioreront votre respiration.