

PENDANT VOTRE
SÉJOUR À L'HÔPITAL,
OSEZ BOUGER !



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Chaque activité **compte**

Pour limiter les effets de l'inactivité physique lors de votre hospitalisation, l'équipe soignante vous encourage à bouger chaque jour et de façon adaptée. Elle vous accompagne et vous soutient dans vos efforts à travers des activités de la vie quotidienne et des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie.

Qu'entend-on par mobilisation à l'hôpital?

Ce sont tous les mouvements, petits et grands, tels que :

- ▶ se lever, se déplacer autour du lit
- ▶ s'habiller, faire sa toilette
- ▶ passer du lit au fauteuil, se tenir debout et marcher
- ▶ faire des exercices en position allongée (ou assis au bord du lit)
- ▶ prendre ses repas/collations à table ou dans la salle à manger
- ▶ participer activement aux séances de physiothérapie/ergothérapie.

Quels sont les bénéfices à bouger plus pendant votre séjour?

En entretenant votre mobilité, vous améliorez votre bien-être et :

- ▶ vous diminuez votre risque d'avoir des infections respiratoires, car vos poumons fonctionnent mieux
- ▶ vous réduisez les problèmes de peau tels que les escarres, car vous soulagez les points d'appui de votre corps (allongé dans le lit ou assis)
- ▶ vous prévenez la perte musculaire et les difficultés de coordination des mouvements comme lors de la marche
- ▶ vous luttez mieux contre votre fatigue (c'est prouvé !)
- ▶ vous améliorez votre sommeil
- ▶ vous augmentez votre endurance physique
- ▶ vous retrouvez confiance en vous
- ▶ vous avez meilleur moral
- ▶ vous êtes davantage autonome
- ▶ vous supportez mieux votre traitement
- ▶ votre retour à domicile est mieux préparé.

Pourquoi vos efforts nous aident-ils à vous aider ?

En bougeant davantage, l'équipe soignante est en mesure de vous observer attentivement dans des situations réelles (monter un escalier, vous lever du lit, etc.) et d'évaluer au mieux vos besoins. Après discussion avec vous, elle peut ensuite vous proposer :

- ▶ des aides concrètes afin d'être plus autonome dans la vie de tous les jours
- ▶ des adaptations de vos traitements pour bouger plus facilement.

Comment le personnel soignant peut-il vous aider ?

On ne pense pas toujours à bouger lorsqu'on est hospitalisé. Entre certaines douleurs aggravées par le mouvement et la fatigue liée à la maladie ou aux traitements, la motivation à se mobiliser est parfois fragile. La peur de se faire mal est également un frein. C'est pourquoi l'équipe soignante vous assiste, répond à toutes vos questions, vous rassure et vous accompagne dans vos déplacements. L'objectif est de trouver ensemble une mobilité adaptée à votre situation personnelle et à vos capacités du moment.



INFO

Il est important d'adapter votre mobilité selon vos difficultés (risque de chute, manque de force musculaire ou de sensibilité par exemple). N'hésitez pas à questionner votre équipe soignante et votre physiothérapeute.

Vrai ou faux ?

Lorsqu'on est hospitalisé, certaines croyances ou attentes à l'égard de la mobilisation constituent parfois des obstacles. Vous trouverez ci-dessous les idées préconçues les plus courantes.

«Il est normal de rester au lit lorsqu'on est à l'hôpital»

Faux. Dès que bouger davantage devient possible, on observe de nombreux bénéfices : prévention des infections, diminution des problèmes de peau, amélioration de la digestion et du sommeil, meilleur moral face à la maladie.

«Le week-end à l'hôpital, il y a moins d'examens et de contrôles. C'est le moment de se reposer»

Faux. C'est parfois difficile de trouver l'énergie nécessaire. Demandez de l'aide, adaptez vos efforts, mais ne renoncez pas à bouger pendant ces deux jours. Les études montrent que la mobilisation du week-end concourt aux progrès des malades hospitalisés.

«Pas besoin d'attendre la venue du ou de la physiothérapeute pour bouger»

Vrai. Demandez-lui de vous indiquer des exercices à réaliser en dehors des séances. Considérez votre toilette et le fait de vous habiller comme autant d'opportunités de mouvements. Profitez de la présence de vos proches pour sortir de la chambre.

«Quand on est malade et très fatigué, bouger donne des palpitations et on respire moins bien»

Vrai, mais... lorsque l'essoufflement, les palpitations ou la fatigue sont dus à la perte de condition physique, augmenter peu à peu sa mobilité contribue à soulager de nombreux symptômes.

«Si on sort du lit, on risque de tomber ou de se faire du mal»

Faux. A condition d'être adaptée et bien organisée (conseils et accompagnement, fauteuil et matériel de marche ajusté), la mobilisation progressive permet d'accroître votre autonomie en vous redonnant peu à peu confiance dans vos moyens.

Le soutien de vos proches

Le soutien de vos proches est précieux et nécessaire. Ils peuvent vous encourager à bouger et à être actif selon vos capacités. L'idée est d'accomplir, grâce à leur présence, des activités de manière progressive et personnalisée.

Que peuvent faire vos proches ?

Chaque occasion d'activité physique compte. Vos proches peuvent :

- ▶ vous inciter à bouger dans votre lit, à rejoindre votre fauteuil, à vous rendre à la salle à manger ou la cafétéria
- ▶ vous assister dans vos déplacements
- ▶ vous motiver à prendre part aux activités proposées dans le service (physiothérapie, exercices à effectuer seul...).

Quelques conseils utiles

Pour vous aider, vos proches peuvent aussi :

- ▶ prendre les renseignements utiles auprès de l'équipe soignante
- ▶ vous rappeler de porter des chaussures adaptées qui tiennent correctement les pieds afin d'éviter les chutes
- ▶ utiliser les aides à la marche ainsi que l'éventuel apport d'oxygène.



INFO

Fractionnez votre activité afin de vous aménager des moments de pause, reprenez par la suite. Pensez à faire régulièrement les exercices indiqués par votre physiothérapeute/ergothérapeute.

Votre liste d'activités personnalisée

Chaque mouvement du quotidien compte. Avec votre équipe soignante, cochez les activités que vous souhaitez réaliser en priorité durant la semaine :

- Je bouge régulièrement dans mon lit
- Je m'assois souvent (lit ou chaise)
- Je m'habille avec mes vêtements personnels
- Je fais ma toilette devant le lavabo
- Je marche dans le couloir
- Je vais à pied à la salle à manger
- Je monte ou descends quelques marches d'escalier
- Je me rends à la séance de physiothérapie
- Je vais sur le balcon, dans le parc ou à la cafétéria pour me changer les idées

-
-

-
-