

INFORMATIONS

Bouger pour maintenir son autonomie



CONTENU

- Pourquoi bouger à l'hôpital
- Fausses croyances
- Bouger en pratique
- Bouger lors des activités quotidiennes
- Parcours de marche – posters
- Où bouger sur le site hospitalier

PAGE

1
2
3
4
5
6

Pourquoi faut-il bouger autant que possible durant une hospitalisation ?

Le **but principal** du mouvement à l'hôpital est de **maintenir son autonomie**:

rester aussi autonome qu'avant l'hospitalisation.

Quand on est malade, on préfère rester **au lit** et minimiser les efforts. Cela peut avoir des **conséquences négatives**:

- 1) Perte musculaire: 5% par journée au lit
- 2) Perte d'appétit – constipation
- 3) Dépression – anxiété – confusion
- 4) Pneumonie – thromboses
- 5) Vertiges – chutes
- 6) Difficultés à dormir la nuit
- 7) Prolongation de l'hospitalisation
- 8) Perte d'autonomie

Pour éviter cela, il faut essayer:

- de bouger autant que possible,
- de continuer à faire ses **activités quotidiennes**,
- de passer le moins de temps possible au lit.

Ce n'est **pas facile**. Le journal de bord, les exercices et le personnel soignant sont là pour vous aider.

Dans de rares cas, il est recommandé d'éviter de bouger.
Si tel est le cas, nous vous en informons.

Nous vous recommandons de discuter quotidiennement avec le personnel soignant de vos questions, peurs (par ex. de tomber), préoccupations, progrès et objectifs!

Mouvement à l'hôpital : FAUSSES CROYANCES

Si je reste tranquille, je me rétablis plus vite.



FAUX !
Le **rétablissement** est **prolongé**.

Si je reste tranquille, je risque moins de tomber.



FAUX ! Le **risque de tomber** augmente.

Si je reste juste quelques jours tranquille au lit, il ne se passera rien.



FAUX !
Ça va vite: par ex. perte de 5% des muscles en 1 jour.

Si je reste tranquille, mes difficultés de souffle vont s'améliorer.



FAUX ! Le mouvement aide à la récupération de la fonction cardiopulmonaire.

Je suis pas de type sportif, donc je n'ai pas besoin de bouger.



FAUX ! Mouvement à l'hôpital $\neq$ **Sport**. But: **Maintien de l'autonomie**.

Comme je ne sors plus de mon domicile, je n'ai pas besoin de bouger à l'hôpital.



FAUX !
Vous pourriez perdre votre **autonomie** actuelle.

Je dois rester en chambre, sinon je rate une visite médicale / un examen.



FAUX ! On peut vous **appeler** / vous **dire** quand vous devez être là.

Le mouvement empêche la guérison (des plaies).



FAUX !
C'est rare. Si tel est le cas, nous vous en informons.

BOUGER EN PRATIQUE

Que faire ?

- ✓ **Activités de la vie quotidienne**
- ✓ **S'asseoir** lors des **visites**
- ✓ **Exercices** (cf. brochure spécifique et vidéos)
- ✓ **Promenades** (cf. pages 5-6)

Comment ?

- ✓ Avec **proches** / autres patient(e)s
- ✓ Avec **moyen auxiliaire** (par ex. déambulateur) si besoin
Avec le personnel hospitalier: **demandez-nous**, vous ne dérangez pas !
- ✓ Si vous avez des tuyaux / cathéters : nous vous expliquons comment les manier / nous vous accompagnons.

À quelle fréquence ?

- ✓ **Atteindre ses propres objectifs ≥3 fois par jour**

Quand ?

- ✓ **N'importe quand** ! Toute opportunité est bonne à prendre !
- ✓ Veuillez nous **informer** quand vous quittez l'unité pour que nous puissions vous rappeler si nécessaire.
- ✓ Si vous devez limiter votre mouvement, nous vous en informons.

BOUGER LORS DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Le mouvement aide à maintenir l'autonomie. Continuez **autant que possible à faire vos activités quotidiennes.**

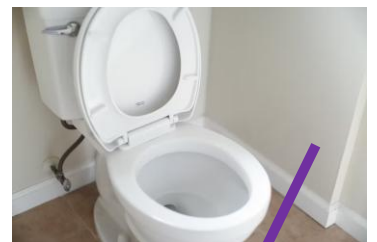
Même si ça peut être astreignant : c'est important pour votre rétablissement et votre santé !

Voici quelques exemples.

Manger à table !



Aller aux toilettes !



Se laver au lavabo ou sous la douche !



S'habiller avec ses propres habits au lieu de la blouse d'hôpital ou du pyjama !



OÙ BOUGER ?

- ✓ **N'importe où sur le site hospitalier !**
- ✓ Les couloirs **sont aussi à votre disposition !** N'ayez pas peur de déranger le personnel, vous ne gênez pas !



PARCOURS - POSTERS

Nous avons donc créé pour vous des **parcours** avec **posters** pour donner un **but** à votre mobilisation.

Allez dans le couloir pour en découvrir plus !



Bouger pour maintenir son autonomie

Une étude de
l'Insel Gruppe AG, Berne



Soutenue par le
Fonds national suisse



Contact

Prof. Dr. med. Carole Elodie Aubert, MD MSc
Clinique de médecine interne générale
Hôpital de l'Île, Hôpital universitaire de Berne
caroleelodie.aubert@insel.ch

Sources des photos de la brochure: C. Aubert; www.insel.ch

Étude INTOMOB – Version 3.0 – 04.06.2026 – Toolkit