FICHE SANTÉ

Éviter de perdre ses capacités physiques et mentales

Éviter le déconditionnement

CHUM

Vous êtes à l'hôpital pour un certain temps. Cette fiche donne des conseils pour éviter de perdre vos capacités pendant ce séjour.

Pourquoi est-ce que je risque de perdre mes capacités ?

Vous avez eu un problème de santé ou une opération. Vous devez rester plusieurs jours à l'hôpital. Vous aurez peut-être tendance à moins bouger que d'habitude. Vous verrez peut-être moins de personnes qu'en temps normal. Quand vous faites moins d'activités, vos capacités physiques et mentales peuvent diminuer. C'est ce qu'on appelle le déconditionnement.

Les personnes qui ont le plus de risque de perdre leurs capacités sont :

- Les personnes de 75 ans et plus
- Les personnes avec un état de santé fragile
- Les personnes qui sont en perte d'autonomie

Perdre une capacité peut entraîner la perte d'autres capacités.

Par exemple, si vous bougez moins qu'avant, vous risquez de faire moins d'activités et de perdre votre appétit. Manger et bouger moins qu'avant peut vous faire perdre des forces.

En étant faible, vous aurez encore plus de difficulté à participer à vos soins et à voir vos proches. Et ainsi de suite.

C'est pourquoi vous devez rester actif.

Garder ou gagner des capacités permet d'en gagner d'autres. Par exemple, bouger permet de voir des gens. Cela motive à bouger encore plus. Et ainsi de suite. Voir l'image à la page 2.

4 005 932

1266 © 2025

Comment savoir que je perds mes capacités ?

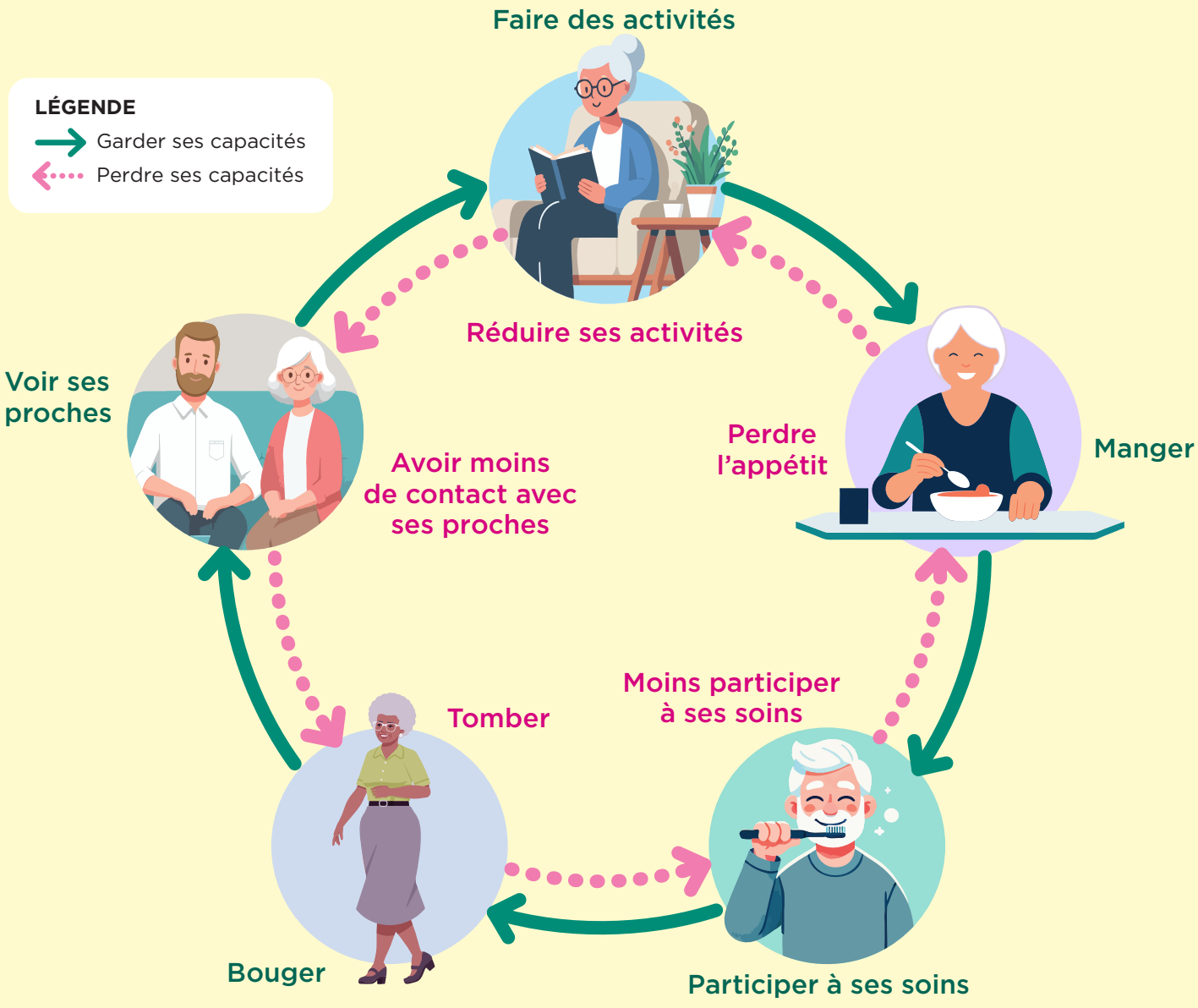
L'équipe de soins évalue vos capacités pendant que vous êtes à l'hôpital. Elle le fait plusieurs fois pendant votre séjour. De cette façon, elle vérifie si vous avez les mêmes capacités qu'avant d'entrer à l'hôpital.

Vous pouvez aussi surveiller les signes suivants :

- Vous avez de plus en plus de difficulté à bouger.
- Vous avez de la difficulté à penser.
- Vous oubliez des choses.
- Ce que vous aimez d'habitude vous intéresse moins qu'avant.

Si vous avez l'un de ces signes, dites-le à votre équipe de soins. Elle va vous aider à éviter de perdre d'autres capacités. Vous pourrez peut-être même en gagner.

GARDER OU PERDRE SES CAPACITÉS



Quelles sont les conséquences ?

Perdre trop de capacités peut causer des problèmes.

Vous risquez d'avoir plus de difficulté que d'habitude à faire certaines des actions suivantes :

- Manger
- Bouger
- Dormir
- Vous laver
- Respirer
- Faire des efforts longtemps

Perdre trop de capacités augmente aussi le risque d'avoir certains des problèmes suivants :

- Tomber et se blesser.
- Avoir des plaies de pression. Lisez la fiche santé ***Prévenir les plaies de pression***.
- Ne pas avoir assez d'eau dans le corps. C'est ce qu'on appelle être déshydraté.
- Être constipé.
- Avoir de la difficulté à retenir son urine.
- Perdre contact avec la réalité ou être confus, ce qui pourrait être un délirium. Lisez la fiche santé ***Le délirium***.
- Se sentir nerveux et déprimé.
- Attraper des maladies causées par des microbes (infections).

Toutes ces conséquences peuvent ralentir votre guérison. Elles peuvent donc vous faire rester plus longtemps à l'hôpital.

Est-ce que je peux retrouver mes capacités ?

D'habitude, c'est possible. Mais si vous perdez beaucoup de capacités, vous devrez faire plus d'efforts pour les retrouver.

Voici le temps qu'il faut, en général, pour récupérer les forces perdues :

1 jour au lit = 3 jours de récupération

1 semaine au lit = 3 semaines de récupération

Comment garder mes capacités ?

Faire des activités que vous aimez

Par exemple :

- Lire
- Marcher
- Faire des mots cachés ou des mots croisés

ATTENTION !

Demandez à votre équipe de soins si votre santé vous permet de faire ces activités. Vous ne pouvez peut-être pas en faire certaines à cause de votre maladie ou de votre opération.

Participer à vos soins

C'est un exercice en soi. Vous laver, vous habiller, vous raser ou vous brosser les cheveux vous-même permet de garder vos capacités. Pour vous motiver, demandez à vos proches de vous apporter vos objets personnels. Par exemple, votre rasoir électrique ou votre brosse à cheveux.

Demander de l'aide

C'est important d'en demander quand vous avez de la difficulté à faire quelque chose. Votre équipe de soins est là pour vous aider.

Manger et boire assez

Dans l'idéal, mangez la moitié ou plus du repas et des collations qu'on vous sert à l'hôpital. Mangez assis dans le fauteuil. De cette façon, vous allez garder un poids santé et prendre des forces.

À moins que votre équipe de soins vous dise le contraire, buvez de l'eau et des boissons que vous aimez. De cette façon, vous aurez toujours assez d'eau dans le corps.

Prévoir des moments d'exercice et de repos

Planifiez des moments d'exercice dans la journée. On conseille de bouger après chaque repas, selon vos capacités. Voir la fiche santé ***Restez actif à l'hôpital - Pour récupérer, il faut bouger !***

Respectez vos limites. Quand vous vous sentez faible ou fatigué, prenez du temps pour vous reposer. Par exemple, vous pouvez faire une courte sieste ou vous relaxer en restant assis sur le fauteuil.

Essayez quand même de faire des activités entre vos moments de repos.

Si vous avez des problèmes de sommeil, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous aider.

Invitez vos proches

Vos proches peuvent vous stimuler, vous faire bouger et vous motiver à manger. N'hésitez pas à recevoir de la visite à l'hôpital.

À qui poser mes questions ?

Votre équipe de soins est là pour vous répondre.

RESSOURCES UTILES

Gouvernement du Québec
www.quebec.ca
Dans la section « Famille et soutien aux personnes », cliquer sur « Personnes âgées » → Prévenir le déconditionnement chez les aînés

Programme Le Go pour bouger !
Programme d'activité physique qui répond aux besoins des personnes âgées.
www.move50plus.ca/le-go-pour-bouger/

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons