



**La mobilité se définit comme étant la capacité de bouger son corps.** Par exemple, se mettre au lit et en sortir, compléter un transfert du lit à une chaise, et marcher. Un AVC peut causer une faiblesse d'un côté du corps (hémiplégie), des changements sensoriels et affecter le tonus musculaire. Cela peut avoir des répercussions sur la capacité de la personne à bouger. Il est important de bouger son corps régulièrement pour améliorer la fonction, réduire la douleur, rehausser l'humeur ainsi que prévenir les lésions cutanées et les contractures.

## Voici ce que vous devez savoir

✓ **Plusieurs facteurs peuvent avoir des répercussions sur la mobilité, tels que :**

Les capacités de la personne	L'environnement	L'aidant
Communication Cognition Faiblesse et tonus musculaire Équilibre et posture Coordination Vision et perception Sensation Humeur et fatigue Motivation Douleur	Éclairage Équipement Espace Ressources disponibles Politiques et procédures organisationnelles	Connaissances Aptitudes Confiance Bien-être Taille et grandeur Connaissance de la personne

✓ **La mobilité sécuritaire peut :**

- prévenir les chutes
- éviter que la personne ayant souffert un AVC se blesse
- éviter des blessures à l'aidant

## Conseils et astuces - Toujours suivre le plan de soins!

### Principes généraux de la mobilité sécuritaire

- Prévoyez obtenir de l'aide additionnelle au besoin. En cas d'incertitude, n'essayez pas d'aider la personne vous-même. Il vaut toujours mieux obtenir de l'aide
- Encouragez la personne à accomplir ce qu'elle peut de façon indépendante. Ainsi, elle se sentira davantage en sécurité et en contrôle du mouvement, réduisant ainsi le risque de blessure
- N'allez pas trop vite. Bougez lentement et doucement, permettant ainsi à la personne de participer avec plus de succès et d'être moins anxieuse
- Reconnaissez que les niveaux d'énergie de la personne peuvent fluctuer durant la journée. Cela peut la rendre moins mobile et nécessiter davantage d'aide si elle est fatiguée
- En aidant la personne à être mobile, votre objectif n'est pas de la soulever, mais de l'appuyer dans les activités de mobilité qu'elle peut accomplir de façon constante et sécuritaire. Suivez toujours les politiques de l'organisation qui traite sur l'ergonomie et le déplacement sécuritaire sur le levage des personnes

## Avant de commencer



- Préparez l'environnement. Assurez-vous que l'équipement nécessaire est tout près et en bon état, que l'espace est dégagé et que l'éclairage est adéquat
- Communiquez le plan à la personne et aux aidants avant de commencer. Servez-vous d'instructions simples et claires, démontrez l'action au besoin. Vérifiez si le tout a été compris par la personne
- Il est facile de blesser une épaule hémiplegique durant les déplacements. Soyez attentif au bras de la personne durant les activités de mobilité et manipulez-le avec grande précaution
- Faites attention aux tubes (p. ex. sonde d'alimentation et tube d'oxygène)
- Pensez à votre propre mécanique corporelle :
  - tenez votre corps proche de la personne que vous aidez
  - pliez les genoux
  - tenez votre dos droit
  - évitez toute torsion

## Durant les déplacements



- Placez-vous du côté atteint de la personne et aussi près que possible (avant/côté). N'empêchez pas la direction du mouvement ou la personne de voir la trajectoire de mouvement
- Communiquez continuellement avec la personne. Donnez-lui des repères verbaux et visuels pour chaque étape de l'activité et accordez-lui le temps nécessaire pour comprendre et réagir
- Soutenez l'omoplate, la hanche ou la taille pour guider le mouvement. Ne tenez jamais la personne par ses vêtements. Ne tirez jamais le bras atteint de la personne.
- Pour plus de renseignements sur les transferts, consultez les Conseils et astuces en matière de soins AVC : la mobilité au lit, les transferts et la marche après un AVC

## Après les activités de mobilité



- Avant de partir, assurez-vous que la personne est bien soutenue, dans une position sécuritaire et confortable. Consultez les Conseils et astuces en matière de soins AVC – Le positionnement à la chaise ou au fauteuil roulant après un AVC
- Assurez-vous que tous les objets nécessaires (p. ex. la cloche d'appel) sont à portée de main
- Vérifiez si la personne va bien et proposez-lui des changements de position fréquents
- Alerte l'équipe si la personne éprouve des changements dans sa capacité de se déplacer

## Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes sont des spécialistes de la mobilité et des transferts. Il pourrait être utile de les impliquer dans les soins de la personne