

Comment s'allonger sur le ventre : instructions pour les patients atteints de COVID-19 et leurs aidants

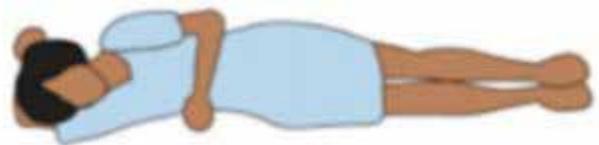
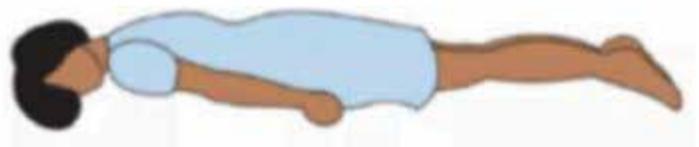
- Le fait de vous allonger sur le ventre et d'adopter différentes positions aidera votre corps à faire circuler l'air dans toutes les parties de vos poumons. Vous pouvez utiliser des oreillers lorsque vous êtes allongé sur le côté.
- **Votre équipe de soins de santé vous recommande d'essayer de changer de position toutes les 30 minutes à 2 heures.**

Il est préférable de s'asseoir que de s'allonger sur le dos. Si vous en êtes capable, essayez ce qui suit :

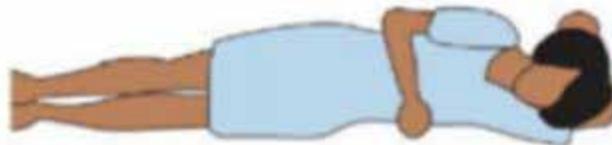
1. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le ventre.
2. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le côté droit.
3. De 30 minutes à 2 heures : assoyez-vous dans le lit ou sur une chaise.
4. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le côté gauche; puis reprenez la position n° 1.

Et recommencez...

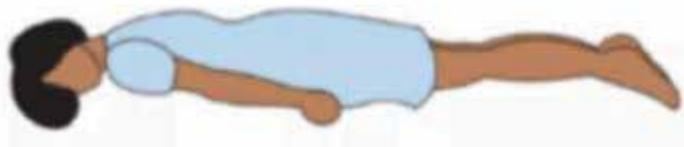
1. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le ventre.
2. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le côté droit.
3. De 30 minutes à 2 heures : assoyez-vous.



4. De 30 minutes à 2 heures : allongez-vous sur le côté gauche.



5. Puis, reprenez la position n° 1 en vous allongeant sur le ventre.



Alternez les positions allongées sur le côté et ajoutez un oreiller pour vous soutenir, au besoin.

- › Côté droit ou gauche vers le haut avec des oreillers pour soutenir les jambes, les hanches, le dos et la poitrine (au lieu des n^{os} 2 ou 4).



- › Côté droit ou gauche légèrement soutenu pour être relevé avec des oreillers à la jambe, à la hanche, au cou et au bras (au lieu de faire la position n° 1 au complet).



**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser.
Nous sommes là pour vous aider.
En Nouvelle-Écosse, vous pouvez composer le
8-1-1, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour poser
vos questions en matière de soins de santé à une
infirmière autorisée.**

Document préparé par : Soins actifs et soins aux malades en phase critique, secteur du centre, adapté de la ressource Intensive Care Society, Royaume-Uni
Illustrations : Jiang, L. G., et al. (2020). Figure 1. Conscious proning: An introduction of a proning protocol for nonintubated, awake, hypoxic emergency department COVID-19 patients. *Academic Emergency Medicine*, 27(7), 566–569. <https://doi.org/10.1111/acem.14035>; BruceBlaus, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons.
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.