

Votre séjour en centre hospitalier

Un travail d'équipe avant tout!

Le personnel du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) souhaite faire équipe avec vous et vos proches tout au long de votre parcours de soins. L'information qui suit s'adresse à vous comme usager et à vos proches qui souhaitent vous apporter un soutien significatif. Cette information vous sera utile pour vous permettre de jouer un rôle actif au sein de votre équipe soignante.

Le partage d'informations, un gage de succès

Partagez avec l'équipe soignante ce que vous savez de votre état de santé (allergies, médicaments, suivis récents). Exprimez vos besoins et vos préoccupations et communiquez tout élément qui contribuerait à la qualité et la sécurité de vos soins.

Contribuez à la formation de la relève

Nous accueillons des stagiaires et des étudiants pour les former dans leur future profession. Ils font partie de nos équipes soignantes et posent les gestes pour lesquels ils sont formés et autorisés. Si cette situation vous rend mal à l'aise, parlez-en à votre infirmière

Votre sécurité

► Votre identification

Dès votre admission à l'hôpital, un bracelet d'identité sera installé à votre poignet, ainsi qu'un bracelet d'allergie s'il y a lieu. Vérifiez bien si les renseignements y sont conformes. Le personnel soignant doit valider votre identité avant chaque soin.

► Médicaments (incluant les produits naturels)

Dès votre arrivée, transmettez au personnel la liste des médicaments prescrits et naturels que vous prenez. Durant votre séjour, il est important de **prendre uniquement les médicaments prescrits pendant votre hospitalisation**. Cela nous permet de bien évaluer les effets de votre médication sur votre état de santé.

► Prévention des infections

Le **lavage des mains** est la mesure la plus simple et la plus efficace pour prévenir la transmission des infections.

Vous pouvez utiliser de l'eau et du savon ou de la solution alcoolisée (désinfectant pour les mains).

Il est recommandé, pour vous et vos proches, de vous laver les mains :

- Avant et après chaque repas.
- Après s'être mouché.
- Après être allé aux toilettes.

Proches aidants : Vous aussi pouvez aider à réduire les risques de transmission en évitant de vous présenter au centre hospitalier lorsque vous avez un rhume, une grippe, une gastro ou une autre maladie contagieuse.

Prévention des chutes

La maladie, une chirurgie ou la prise de médicaments peuvent augmenter votre risque de faire une chute. Nous vous invitons à suivre les consignes suivantes :

- Au besoin, demandez de l'aide pour circuler, surtout s'il y a présence d'étourdissements, de nausées, de fatigue, de douleur, etc.
- Assurez-vous que votre cloche d'appel soit facile à atteindre.
- Portez des pantoufles ou chaussures antidérapantes.
- Évitez que le pourtour de votre lit soit encombré d'objets personnels.
- Utilisez votre canne ou marchette et portez vos lunettes et appareils auditifs, s'il y a lieu.

► Être actif physiquement et mentalement

Quel que soit votre âge, il est conseillé de bouger pendant votre séjour à l'hôpital. Cela vous permet de récupérer et de retrouver plus rapidement vos capacités et votre autonomie. Être actif permet d'éviter certaines complications comme : perdre votre force musculaire, développer un caillot dans votre sang ou une plaie de pression. Assurez-vous toutefois que vous avez l'**autorisation** de votre équipe soignante avant de vous lever et circuler.

Augmentez vos activités par des gestes simples comme:

- Changer de position régulièrement lorsque vous êtes au lit.
- S'asseoir au fauteuil minimalement trois (3) fois par jour.
- Marcher pour aller à la toilette et dans le corridor.
- S'alimenter et se laver seul autant que possible.
- Faire de la lecture, des mots croisés, etc.
- Rester informé du monde qui vous entoure (l'actualité, la date, le jour de la semaine, l'heure, etc.).



► Protection de vos objets de valeur

Vous demeurez en tout temps responsable de protéger vos biens personnels. Nous vous recommandons fortement de garder avec vous uniquement les biens personnels qui vous sont essentiels.

Remettez vos objets de valeur tels que montre, bijoux, grande somme d'argent, cartes de débit ou de crédit et appareils électroniques à vos proches. Si vous ne pouvez le faire, veuillez en aviser le personnel. Si vous décidez de conserver avec vous des objets de valeur, vous devrez en assurer la surveillance et en assumer les risques.

Départ

Prévoir votre départ de l'hôpital

Informez-vous auprès de l'équipe soignante de la date prévue de votre congé et notez les questions que vous voulez poser. Le jour de votre départ, vous devrez quitter votre chambre dès l'autorisation de votre congé par votre médecin, afin que nous puissions accueillir dès que possible une nouvelle personne. Nous vous encourageons à planifier votre départ dès maintenant. Vérifier la possibilité qu'un proche vous apporte du soutien au besoin pour planifier les détails du retour à la maison ou dans le milieu de vie. Par conséquent, prévoyez :

- Une personne qui viendra vous chercher dans le délai prévu.
- Un moyen de transport et de l'argent afin d'en assumer les frais encourus, s'il y a lieu.
- Des vêtements adaptés pour votre retour à la maison selon la saison.
- Votre convalescence lors de votre retour à domicile. Si vous pensez avoir besoin d'aide dans votre quotidien, convenez avec vos proches des tâches, des soins ou des services qui pourraient être comblés par ces derniers. Il est important de savoir qu'il existe des ressources pour vous aider. Faites-nous part de vos besoins.

Utilisation des fauteuils de départ

Si vous êtes dans l'impossibilité de quitter votre chambre dès la signature de votre congé, il est possible que nous vous dirigions vers un fauteuil de départ disponible sur l'unité. Ces fauteuils sont installés sur l'unité à la vue du personnel qui demeure disponible pour répondre à vos besoins.

Le cas échéant, vous aurez à votre disposition une table, une cloche d'appel ainsi que l'accès à une salle de toilette.

Le jour de votre départ

Avant de quitter votre chambre, avisez un membre de l'équipe soignante et assurez-vous d'avoir :

- Tous vos effets personnels et vos médicaments.
- Votre carte d'hôpital et votre carte d'assurance maladie.
- Les ordonnances de votre médecin. S'il y a des médicaments prescrits, vous rendre à votre pharmacie le plus rapidement possible.
- La liste de vos prochains rendez-vous et ceux à prendre.
- Vos objets de valeurs déposés dans le coffre de sûreté, si c'est le cas.
- Vos formulaires d'assurance, d'arrêt de travail ou autres, signés par le médecin, si nécessaire.
- Reçu l'enseignement nécessaire pour vous aider à récupérer lorsque vous serez chez vous (ex. : comment prendre mes antibiotiques ou mes anticoagulants, changer mon pansement, gérer la douleur).

Après votre départ de l'hôpital

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre état de santé, appelez l'Info-Santé au 811 pour joindre rapidement une infirmière ou consultez le ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/. Souvent, ceci permet d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Pour un problème de santé urgent et mineur, appelez d'abord à la clinique de votre médecin de famille.

En cas de problème de santé urgent et majeur, il est important de composer le 911 ou de se rendre à l'urgence.