

1

Restez propre



2

Connaissez vos médicaments



3

Bougez



La sécurité commence par moi
Safety Starts With Me

5 ÉTAPES pour rester en
sécurité à l'hôpital

5

Planifiez votre
retour à la maison



4

Posez des questions



La sécurité commence par moi

Pendant votre séjour à l'hôpital, vos soins et votre sécurité sont notre priorité absolue. Vous, votre famille et vos amis jouez un rôle important pour rester en sécurité.

Voici 5 étapes simples pour rendre votre séjour à l'hôpital aussi sécuritaire et positif que possible :



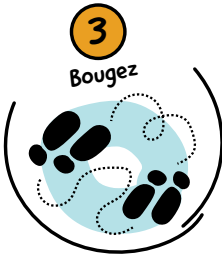
Lavez-vous les mains avant et après avoir mangé et après être allé aux toilettes. Brossez-vous les dents deux fois par jour.

- Lavez-vous les mains avec du savon ordinaire et de l'eau ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Si vous avez besoin d'aide, demandez à votre soignant ou à un membre de votre famille de vous aider.
- Demandez à un membre de votre famille d'aller chercher des fournitures d'hygiène buccale pour vous.
- Demandez d'avoir une jaquette ou des draps propres si vous voyez qu'ils sont sales.



Montrez à votre soignant la liste de tous les médicaments que vous prenez dès votre arrivée à l'hôpital. Cela comprend les vitamines, les produits à base d'herbes médicinales et les produits vendus sans ordonnance.

- Ne prenez aucun des médicaments que vous prenez à domicile sans parler à votre médecin, à votre infirmier ou infirmière ou à votre pharmacien.
- Dites-le nous si vous avez des allergies ou des effets secondaires.
- Assurez-vous que votre soignant cherche votre nom, votre date de naissance et demande de vérifier votre bracelet chaque fois qu'il vous donne des soins.
- Demandez des informations sur tout nouveau médicament que vous recevez.



La mobilité est importante : rester actif est un bon moyen pour vous de vous rétablir. Les activités peuvent inclure la marche, vous asseoir pour les repas sur une chaise ou le bord de votre lit, vous asseoir lorsque vous lisez, vous vous habillez et les exercices dans le lit ou sur une chaise.

- Les avantages de rester actif comprennent un meilleur sommeil, un meilleur appétit, une meilleure respiration et une meilleure humeur. Cela réduit également les risques d'infections, de plaies de lit, de faiblesse, de douleur et de chutes.
- Portez des chaussures appropriées ou des chaussettes antidérapantes.
- Si nécessaire, utilisez une aide à la marche, portez vos lunettes et vos prothèses auditives. Nous pouvons recommander des protecteurs de hanches.
- Si vous avez besoin d'aide, demandez à votre soignant. Nous travaillerons avec vous pour que vous continuiez à bouger de façon sécuritaire et encourageante.



Nous sommes là pour vous aider. Discutez avec nous si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de votre traitement ou de ce qui se passera quand vous quitterez l'hôpital.

- Posez des questions sur tout changement qui n'a aucun sens pour vous ou qui semble inhabituel au sujet de vos soins.
- Si les médicaments que vous recevez à l'hôpital sont différents de ceux que vous prenez à la maison, il est correct de demander pourquoi.
- Si vous avez un cathéter, demandez chaque jour s'il est nécessaire.
- Demandez si votre tableau blanc a été mis à jour et utilisez-le pour écrire des questions pour votre médecin, votre infirmier ou infirmière ou votre soignant.



La maison est ce qu'il y a de mieux. Commencez à planifier votre retour à la maison dès que possible afin que vous vous rétablissiez dans un endroit qui vous est le plus familier.

- Vérifiez le tableau blanc pour voir quand vous rentrerez à la maison.
- Assurez-vous que l'équipement de sécurité (tel qu'un déambulateur, etc.) a été commandé pour que vous l'utilisiez à la maison si nécessaire.
- Demandez que les informations sur votre activité, vos médicaments, vos aliments, vos tests de suivi et vos visites soient inscrites pour vous.

Comment ça se passe?

Nous nous engageons à vous offrir une expérience de soins de qualité. Parlez à votre soignant ou à un gestionnaire si vous avez un compliment, une question ou une préoccupation au sujet de vos soins.



www.fraserhealth.ca

Ces informations ne remplacent pas les conseils que votre fournisseur de soins de santé vous a donnés.

Catalogue #265969 (May2018) French. To order: patienteduc.fraserhealth.ca