



La prévention du suicide

La détresse psychologique causée par une situation éprouvante ou la maladie mentale peut amener une personne à avoir des pensées suicidaires. Tous peuvent être touchés de près ou de loin par le suicide, d'où l'importance d'effectuer de la prévention.

Portez une attention particulière à votre hygiène de vie :

- évitez la consommation de drogues et d'alcool;
- utilisez des moyens pour vous détendre et vous divertir;
- ayez une saine alimentation et un bon sommeil.

Vous pouvez également déceler chez vos proches des indices de détresse psychologique par divers comportements adoptés :

- diminution de l'intérêt de la personne envers la famille, les amis, les loisirs, les études ou le travail;
- apparition de troubles du sommeil;
- changement d'appétit;
- modification des habitudes d'hygiène de vie;
- dons d'objets significatifs;
- commentaires négatifs comme « je veux en finir ».

Si vous percevez des changements ou signes qui vous alertent chez une personne, une aide psychosociale peut s'avérer pertinente. Pour valider des observations ou inquiétudes et être guidé dans les démarches à entreprendre, vous pouvez consulter en tout temps le service Info-Santé et Info-Social en composant le 8-1-1.

Pour améliorer nos services et augmenter votre sécurité, vous pouvez également :

- signaler immédiatement toute situation remarquée au moment de votre visite ou séjour qui comporte des risques ou qui vous apparaît potentiellement dangereuse;
- collaborer avec les intervenants pour prévenir les incidents et les accidents.

Informations utiles

Vous souhaitez contribuer à améliorer la qualité des services ou formuler une plainte ?

Parlez-en au personnel concerné et aux gestionnaires.

Si les démarches n'ont pas porté fruit, vous êtes invité à contacter le Bureau du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services au 450 668-1010, poste 23628 ou à plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca.

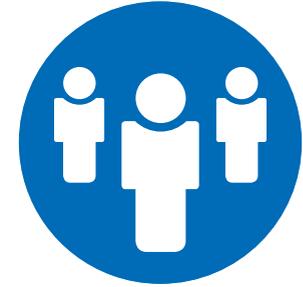
Si vous souhaitez en connaître plus sur vos droits, vous pouvez vous référer au comité des usagers au 450 978-8609 ou à info@cucssslaval.ca.

© Centre de santé et de services sociaux de Laval

La reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

N° inv. 68-000-473

Janvier 2015



MA SÉCURITÉ, TA SÉCURITÉ...

NOTRE SÉCURITÉ

LA SÉCURITÉ: UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Il est important, comme usager, que vous compreniez les soins et les services que vous recevez et que vous en informiez vos proches et les professionnels de la santé.



Vos préoccupations

Avant vos rendez-vous avec un professionnel de la santé ou à l'hôpital, dressez une liste de vos questions, préoccupations ou symptômes inhabituels.

Vous devez pouvoir expliquer dans vos mots :

- votre histoire médicale (maladies, hospitalisations, opérations);
- les médicaments que vous prenez, leurs effets secondaires et les raisons des changements apportés à votre médication.

À la sortie de votre rendez-vous, vous devriez être en mesure de bien comprendre :

- les traitements et interventions qui vous sont proposés et les risques et complications possibles;
- les consignes que vous devez suivre (quoi faire ou surveiller) lors de votre retour à la maison.

N'hésitez pas à poser des questions pour être encore mieux informé.

Lors de vos rendez-vous, faites-vous accompagner par un membre de votre famille, un ami ou un bénévole pour bien retenir ou mettre par écrit l'information qui vous est donnée. Si les explications ne sont pas claires, demandez des précisions.

Points importants à partager avec votre professionnel de la santé :

- si vous avez souffert d'une allergie ou d'une mauvaise réaction à un médicament ou à un aliment;
- si vous consommez ou si vous avez des antécédents de consommation de tabac, de drogues ou d'alcool;
- si vous êtes atteint d'une maladie chronique, telle que le diabète, ou d'une maladie du cœur;
- si vous avez dans votre famille des maladies particulières telles que l'hypertension artérielle, l'asthme ou le cancer.



Vos médicaments : questionnez et écoutez

Lors de vos visites à l'hôpital ou rendez-vous médicaux, apportez tous vos médicaments ainsi qu'une liste à jour de vos médicaments prescrits et en vente libre (vitamines, produits naturels, antiacides, compléments alimentaires, etc.). Votre médecin ou pharmacien peut vous aider à dresser cette liste et vous transmettre les informations concernant la prise de vos médicaments et leurs effets secondaires.

Vous devez consulter un professionnel de la santé avant d'arrêter ou de changer l'utilisation d'un de vos médicaments.



Votre identification

Assurez-vous que le personnel vous identifie correctement. Que ce soit à l'hôpital, en centre d'hébergement ou à domicile, nous devons fréquemment vous demander vos nom, prénom et date de naissance avant de vous fournir un soin, un service ou un traitement. Aussi, nous devons valider votre identité à l'aide de certains éléments : bracelet d'identité, carte de l'établissement ou toute autre pièce d'identité avec photo. Cette bonne pratique permet d'assurer votre sécurité et réduit les risques d'erreur afin que vous receviez le bon soin ou le bon service.



Une bonne hygiène des mains, c'est important

Lavez-vous les mains régulièrement surtout aux moments suivants :

- en entrant et en quittant l'hôpital ou la clinique médicale;
- en entrant et en sortant d'une chambre d'hospitalisation.

C'est votre droit de vous assurer que vos visiteurs, votre médecin et votre personnel soignant le font aussi. C'est le moyen le plus efficace de prévenir la propagation des maladies et des infections transmissibles.

De nombreux lavabos et distributeurs de produits désinfectants pour les mains sont à votre disposition.



La prévention des chutes

Voici ce que vous pouvez faire pour prévenir les chutes :

- gardez votre environnement dégagé;
- portez vos lunettes et audioprothèses;
- portez des chaussures fermées avec une semelle antidérapante;
- mettez votre lit au niveau le plus bas et bloquez les freins;
- utilisez votre canne ou votre déambulateur, lorsque requis;
- sonnez la cloche d'appel, au besoin, pour obtenir de l'aide;
- informez le personnel si vous ressentez des étourdissements ou si vous vous sentez faible;
- portez des vêtements qui favorisent votre sécurité;
- prenez votre temps et prévoyez vos déplacements.



Les plaies de pression

Lorsque vous demeurez couché trop longtemps dans la même position, vous pouvez développer des plaies de pression, aussi appelées plaies de lit. Ces plaies peuvent causer de l'inconfort, de la douleur et prendre du temps à guérir. Afin d'éviter que cela ne se produise :

- changez régulièrement de position;
- utilisez le matériel que l'on vous recommande pour diminuer la pression, comme un coussin.