

**Chez soi le premier choix !**



**Tous ensemble vers votre retour  
dans votre milieu de vie**

## **PARTENAIRES DANS LA PLANIFICATION DE VOTRE RETOUR À DOMICILE**

Votre participation active et celle de vos proches sont essentielles dans l'élaboration de votre plan de traitement pour améliorer votre état de santé et dans la planification de votre congé pour éviter de prolonger votre séjour inutilement.

**Ensemble, nous identifierons les meilleures options pour vous.**

**LA PREMIÈRE OPTION À ÉVALUER EN VUE DE VOTRE CONGÉ DE L'HÔPITAL EST LE RETOUR À DOMICILE**

Vous ressentez de l'inquiétude à savoir si le retour dans votre milieu de vie actuel sera possible? Rassurez-vous, **c'est possible!** Pour le moment, prenez le temps de vous soigner.

L'engagement des équipes du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval dans les étapes suivantes vous permettra de retourner à domicile de façon sécuritaire :

1. Votre congé sera signé par votre médecin traitant.
2. Avant votre congé, un intervenant communiquera avec vous, si un suivi à domicile est requis. Vous pourrez alors lui exprimer vos préoccupations et lui poser vos questions. Il saura vous transmettre les informations requises pour la mise en place de services par votre CLSC.
3. Suivant votre retour à domicile, un intervenant du CLSC communiquera avec vous et planifiera une visite dans un délai raisonnable, selon votre condition.
4. Une évaluation globale de vos besoins sera effectuée à votre domicile.

## À PARTIR DE CHEZ SOI : NOTRE APPROCHE POUR PLANIFIER UN CHANGEMENT DE MILIEU DE VIE

Il est important de **ne pas précipiter** de décision de changement de milieu de vie au moment de votre hospitalisation. Donnez-vous la chance de **reprendre des forces** et de retourner dans votre milieu avant tout. **Conservez votre bail ou demeurez propriétaire de votre domicile.**

Sachez que la demande d'hébergement public ne s'effectue pas à partir de l'hôpital. L'évaluation des besoins est **toujours plus représentative** lorsqu'elle s'effectue **dans votre milieu de vie.**

Si des démarches de relocalisation en hébergement doivent être mises de l'avant, les intervenants du soutien à domicile privilégieront de le faire **à partir de votre résidence** avec les soins et les services du soutien à domicile et/ou des services privés requis.

La **coopération** de vos proches est souhaitable et encouragée !



Dans l'éventualité où l'hébergement public est considéré, la demande sera acheminée par votre intervenant au mécanisme d'accès à l'hébergement (MAH) qui évalue les demandes en fonction des conditions des usagers. Advenant cette orientation, vous serez tenu informés des détails importants par votre intervenant.

## VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS ET VOTRE PROCHE POUR FAVORISER VOTRE RETOUR À DOMICILE

### Restez actif :

- **Bougez** tous les jours pour maintenir votre autonomie et favoriser votre retour dans votre milieu de vie.
- Buvez régulièrement de l'**eau** à moins de contre-indication de l'équipe traitante.
- Prenez vos **repas assis au fauteuil**.
- Allez régulièrement à la toilette.
- N'hésitez pas à demander des **collations** au personnel.
- Maintenez vos **activités de vie quotidienne** (s'habiller seul, manger seul, se brosser les dents, etc.).
- Gardez votre **esprit actif** (lecture, jeu de cartes, musique, mots croisés, etc.).

### Comme proche aidant, vous pouvez contribuer au rétablissement :

- Encouragez-le à **faire par lui-même** les activités citées précédemment, selon ses capacités.
- Encouragez-le et accompagnez-le à la **marche** le plus souvent possible.
- Soyez **présent** aux repas.
- Apportez ses **effets personnels** et ses produits d'hygiène de la maison et identifiez-les.
- Assurez-vous qu'il ait ses prothèses auditives, ses **aides techniques** à la marche (cane ou marchette), ses **lunettes** et qu'il puisse y avoir accès facilement.
- **Discutez** avec lui selon ses centres d'intérêt, aidez-le à se tenir occupé et garder son **esprit actif** (apportez un jeu de cartes, mots croisés, lecture, etc.).
- Aidez-le à se **repérer** dans le temps.

**Pour mieux savoir comment accompagner votre proche durant son hospitalisation et favoriser son rétablissement, balayez ce code QR :**



## **AVANT VOTRE CONGÉ**

Pour permettre à un autre usager qui nécessite d'être hospitalisé d'obtenir une chambre rapidement, il se peut que nous vous demandions de libérer la chambre avant que votre congé soit signé. Vous serez alors dirigé vers une civière ou un fauteuil présent sur la même unité de soins.

**Notez que nous nous assurerons que votre condition de santé est stable et que tous les soins ou services requis par votre état de santé continueront d'être donnés à cet endroit.**

## **À VOTRE CONGÉ**

Après la signature de votre congé, nous vous prions de respecter le délai maximal de **2 heures** pour quitter l'établissement. Cela nous permettra d'offrir rapidement un lit à un usager nécessitant des soins hospitaliers.

Nous vous demandons donc de prévoir à l'avance avec vos proches des modalités de retour à la maison.

Si personne n'est disponible, informez-en votre infirmière. Elle s'assurera qu'un taxi ou un transport adapté soit demandé pour vous. Notez que les frais associés à ce transport seront sous votre responsabilité ou celle de votre famille.

## AIDE-MÉMOIRE POUR BIEN PLANIFIER VOTRE SÉJOUR

**Effets personnels à apporter** (ne sont pas fournis par le centre hospitalier) :

- Pantoufles antidérapantes et robe de chambre.
- Sous-vêtements (pour clientèle pédiatrique : couches et lingettes).
- Vêtements, manteau et chaussures adaptés à la saison, ainsi que vos clés de maison et contenant (sac ou valise) pour faciliter le transport de vos effets personnels (en prévision de votre congé).
- Dentifrice, brosse à dents.
- Savon, shampoing, déodorant.
- Serviettes hygiéniques.
- Papiers-mouchoirs.
- Peigne ou brosse à cheveux, élastiques, rasoir
- Étui à lunettes, contenants pour prothèses dentaires et appareils auditifs, piles pour les appareils
- Bouchons d'oreilles.
- Loisir personnel (musique avec écouteurs, mots croisés, lecture, etc.).
- Pompes et inhalateurs personnels.

**Pas d'objet de valeur, pas d'argent, ni de bijoux**

Remettez ceux-ci à un membre de votre entourage ou demandez à un membre du personnel pour les déposer dans un coffret à la sécurité.

## **Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous d'avoir :**

- Tous vos effets personnels et articles de toilette.
- Tous les objets de valeur déposés dans le coffret de sûreté de l'établissement, s'il y a lieu.
- Votre carte d'hôpital et votre carte d'assurance maladie.
- Vos prescriptions et tous les renseignements pour la prise de vos médicaments.
- La liste des rendez-vous déjà planifiés et ceux à prendre.
- L'information concernant les activités que vous pouvez pratiquer et les restrictions que vous devez respecter.
- Les coordonnées de la personne-ressource (intervenant-pivot) pour les services de soutien à domicile, s'il y a lieu.

## **Vous avez des questions ou des préoccupations?**

**L'équipe de soins est là pour vous soutenir tout au long de votre séjour dans la planification de votre retour.**

Besoin de soutien en tant que proche aidant ?  
La ligne Info-Aidant est accessible entre 8 h et 20 h tous les jours en communiquant au

**1 855 852-7784 ou [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)**

**On vous invite à visiter le site Web de L'Appui pour consulter leur répertoire de ressources au :**



## COORDONNÉES DE VOTRE INTERVENANT

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Direction des soins infirmiers (DSI)**

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval  
1755, boul. René-Laennec  
Laval (Québec) H7M 3L9  
Téléphone : 450 668-1010

Site web : [www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com)

**N° 64-009-032**  
**MAJ juin 2024**

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval*

Québec 