

Mieux comprendre les risques

Ce qui est important à savoir

Réfléchir avec vous et vos proches de votre retour dans votre milieu de vie.

« À l'hôpital ou en centre d'hébergement, il ne peut rien arriver. »

Le risque zéro n'existe pas, peu importe le lieu.

À savoir

Même dans un milieu de soins, il peut arriver des choses comme :

- une chute;
- un manque de sommeil;
- une perte de force;
- de la confusion.

« À la maison, c'est toujours plus dangereux qu'à l'hôpital. »

Les risques sont différents, pas nécessairement plus grands. Le retour à la maison peut permettre de préserver l'autonomie, les repères et la qualité de vie.

À savoir

La maison peut comporter des risques, mais aussi des bénéfices :

- c'est un milieu connu et rassurant;
- on peut y adapter certaines choses;
- on peut reprendre certaines routines et activités.



« S'il reste des risques, c'est que je ne suis pas prêt pour le congé »

Être « prêt » ne signifie pas une absence totale de risque. Le congé est possible même lorsqu'il existe des risques, si ceux-ci sont reconnus, discutés et accompagnés.

À savoir

Il y aura toujours des risques, même en restant à l'hôpital. Ce qui est important, c'est :

- de les connaître;
- d'en discuter;
- de les diminuer.

« Plus on me protège, plus c'est sécuritaire. »

Bouger et faire certaines choses par soi-même peut aider à rester en forme et améliorer la force.

À savoir

Trop de protection peut parfois :

- diminuer la force;
- diminuer la confiance en soi et ses capacités;
- diminuer la capacité de se déplacer;
- réduire l'autonomie;
- augmenter le risque à plus long terme.

« Prendre un risque, c'est être imprudent. »

Ne rien faire du tout peut parfois être plus risqué.

À savoir

Certaines prises de risque bien encadrées peuvent être positives. Par exemple, selon les situations :

- se lever et marcher permet de garder des forces;
- rester actif et faire ses soins permet de conserver de l'autonomie.

« Plus je reste longtemps à l'hôpital, mieux c'est. »

Le retour à la maison peut aussi contribuer à aller mieux.

À savoir

Rester longtemps à l'hôpital peut parfois nuire à la mémoire, à l'autonomie ou au bien-être psychologique. Quand c'est possible, un retour à la maison avec du soutien peut être aidant pour :

- récupérer;
- améliorer son moral;
- retrouver une meilleure qualité de vie.

« S'il y a une chute ou un incident après le congé, c'est que la décision n'était pas la bonne. »

L'absence d'incident n'est pas le seul signe d'une bonne décision.

À savoir

Il est possible qu'un incident arrive même après une bonne décision. Ce qui est important, c'est :

- d'avoir parlé des risques à l'avance;
- de savoir quoi faire si la situation change;
- de pouvoir ajuster le soutien rapidement.

Les décisions concernant le congé sont prises en tenant compte à la fois des risques et des bénéfices, et selon la situation unique de chaque personne.