

Trouver l'équilibre entre sécurité et qualité de vie

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

Pourquoi parler de risques ?

Lors de votre congé de l'hôpital, l'objectif commun est le retour dans votre milieu de vie, lorsque cela est possible.

Ce retour peut comporter des risques, comme dans toute situation de vie.

Le risque zéro n'existe pas, même dans les milieux de soins. Par exemple, une chute peut survenir à l'hôpital ou en centre d'hébergement.

L'important n'est pas d'éliminer tous les risques, mais de les identifier, d'en parler et de les gérer ensemble.

Prise de risques utiles

Une prise de risque **réfléchie et accompagnée** peut avoir des effets positifs sur :

- votre autonomie;
- votre forme physique;
- votre qualité de vie;
- votre sentiment de liberté et de dignité.

Exemples :

- se lever et marcher quelques minutes;
- faire ses soins d'hygiène avec le soutien approprié;
- reprendre certaines activités significatives.



Éviter tous les risques peut entraîner plus de conséquences négatives (perte de force, perte d'autonomie, isolement).

Apprendre à vivre avec les risques

Trouver l'équilibre entre sécurité et qualité de vie, c'est :

- prendre des décisions **informées et partagées**;
- respecter vos valeurs, vos priorités et vos capacités;
- ajuster les mesures de soutien au besoin.

Vous n'êtes pas seul. L'équipe de soins est là pour vous accompagner dans cette réflexion.

Prenez quelques minutes pour réfléchir à vos préoccupations en préparation d'une discussion avec l'équipe. Ensemble, nous chercherons la meilleure option pour vous.

Section pour la personne

Nom de la personne hospitalisée :

Mes préoccupations en lien avec les risques après mon congé de l'hôpital (ex. : chutes, médication, déplacements, solitude, gestion des symptômes)

Section pour les proches

Nom du proche :

Lien avec la personne hospitalisée (ex. : conjoint, fils, proche aidant) :

Mes préoccupations en lien avec les risques après le congé de l'hôpital de mon proche (ex. : chutes, médication, déplacements, solitude, gestion des symptômes)

- ☐ Ces préoccupations sont partagées par les autres proches.
- ☐ D'autres proches ont des préoccupations ou des points de vue différents.
Si oui, lesquels (au besoin) :



QUESTIONS?

Suivi après votre hospitalisation

Après votre congé de l'Hôpital Anna-Laberge, un **soutien est disponible pour 30 jours**.

Ligne téléphonique – Suivi post-hospitalisation
Service disponible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24
1 844 928 9312

Au besoin, vous pourrez parler à une infirmière pour poser vos questions, obtenir des conseils ou être orienté vers les ressources appropriées.

Laissez un message si nécessaire, vous serez rappelés rapidement.



prise de notes

Document inspiré de : *Vivre avec les risques : une démarche d'aide à la décision* (janvier 2024), Équipe de recherche Vivre avec les risques, Université de Sherbrooke et du dépliant *Le bon endroit pour recevoir les bons soins – Retour à la maison*, Santé Québec Montérégie-Ouest (mai 2025).