



Le bon endroit pour recevoir les bons soins

Un milieu adapté à vos besoins

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Le retour dans votre milieu de vie actuel est l'objectif commun.

Santé et autonomie

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital ou dans un milieu de réadaptation (courte durée) suite à un problème de santé, le personnel vous offre des soins et des services pour vous permettre de maintenir ou retrouver votre santé et votre autonomie.



Saviez-vous que...

Le simple fait de se trouver à l'hôpital comporte certains inconvénients tels que le manque de sommeil, un risque plus grand d'infections, certaines difficultés associées à un alitement prolongé ainsi que d'autres ennuis possibles.

Des chiffres qui parlent



Avec l'âge, la force musculaire diminue plus rapidement.

Le fait de rester au lit pendant une longue période, comme c'est le cas à l'hôpital, peut affaiblir votre condition physique. Pour maintenir ou retrouver le plus possible votre autonomie, il est important de demeurer actif tout en respectant vos capacités.

Par exemple, profitez de toutes les occasions pour :

- Vous lever et marcher quelques minutes;
- Prendre vos repas assis;
- Faire vos soins d'hygiène par vous-même autant que possible.

N'hésitez pas à demander l'aide d'un proche ou d'un membre du personnel si vous avez de la difficulté à vous lever ou à marcher.



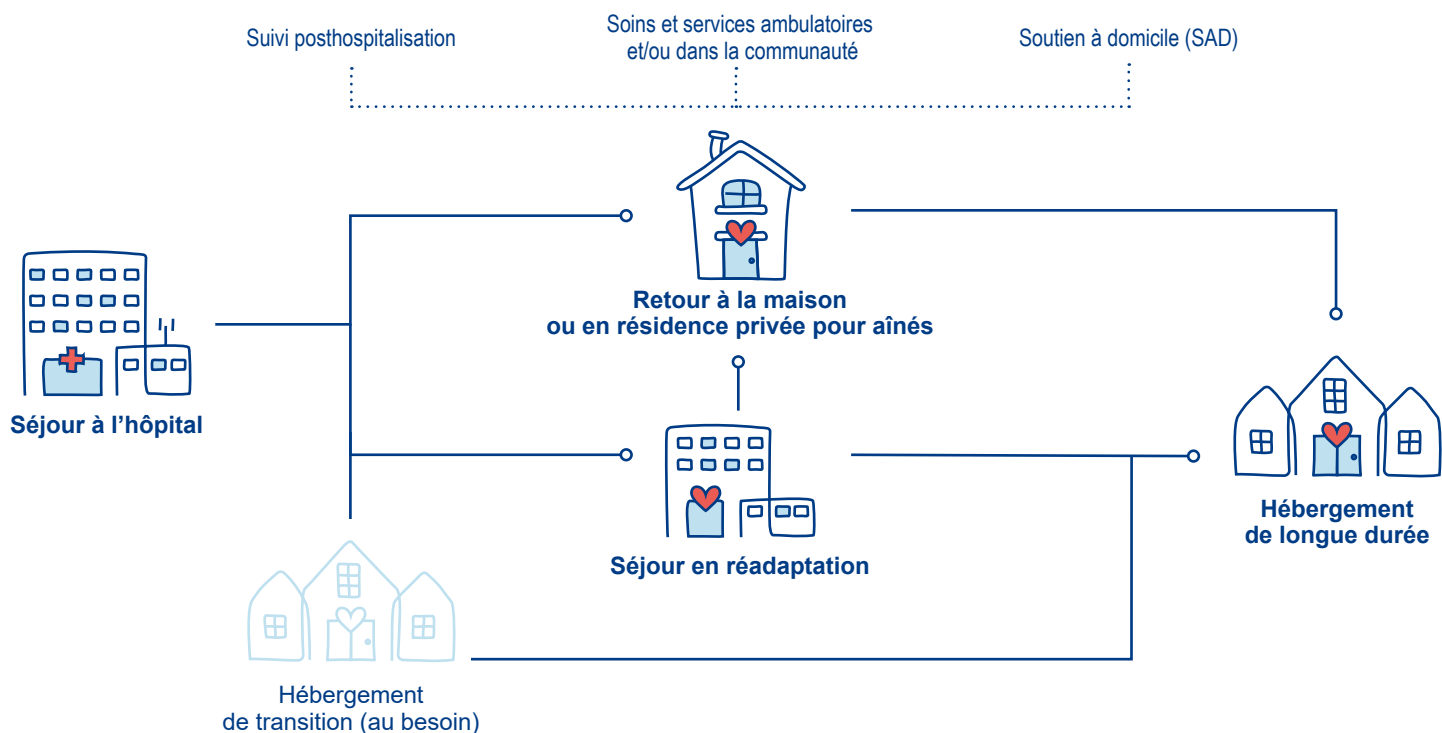
Important

Une fois que vous obtenez votre congé hospitalier, le plus bénéfique pour votre santé est de quitter l'hôpital.

Après l'hospitalisation

Selon vos besoins et les recommandations de l'équipe soignante, il pourrait être envisagé de :

- Poursuivre la réadaptation;
- Obtenir des services du soutien à domicile ou dans la communauté;
- Changer de milieu de vie.



Retour à la maison

Soutien et suivi

L'équipe de soins est à votre disposition pour vous informer sur les différentes options de soutien adaptées à vos besoins qui s'offrent à vous. En fonction de leurs évaluations, les intervenants attirés à votre dossier pourront vous orienter vers les ressources appropriées. À domicile, incluant les résidences privées pour aînés (RPA), vous pouvez bénéficier de soins et de services selon vos besoins spécifiques. L'équipe de soins est également disponible pour vous renseigner sur les différentes options possibles pour votre suivi post hospitalisation.

De plus, il existe plusieurs organismes et partenaires de la communauté qui sont disponibles pour vous apporter du soutien, comme des services d'aide-ménagère, de popote roulante, ou bien des lignes d'entraide. N'hésitez pas à appeler le 211 ou à demander de l'information au personnel pour savoir comment accéder à ces services.

Hébergement de longue durée

Il est possible que vous ayez besoin d'un hébergement adapté à votre condition, tel qu'un **centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)**, une **maison des aînés et alternative (MDA-MA)**, une **ressource intermédiaire (RI)** ou une **ressource de type familial (RTF)**.

La décision de quitter votre milieu de vie pour aller en hébergement de longue durée est une étape de vie importante et parfois difficile. Vous pouvez consulter le feuillet *Préparation en vue d'une admission en hébergement de longue durée*, disponible sur demande.

Séjour en réadaptation

Selon l'évaluation de votre équipe soignante, vous pourriez être éligible à un milieu de soins post-aigus. Ces milieux vous permettent de maximiser votre autonomie fonctionnelle, physique ou psychologique, afin de retourner le plus rapidement possible dans votre milieu initial.

Il existe trois options :

- Unité de réadaptation fonctionnelle intensive (URFI);
- Unité transitoire de récupération fonctionnelle (UTRF);
- Programme évaluation-intervention-orientation (PEIO).

Hébergement transitoire

L'attente pour certains milieux d'hébergement peut être longue. S'il n'y a pas de place disponible dans les milieux de votre choix, un hébergement transitoire, répondant à vos besoins, vous sera octroyé. Vous y demeurerez en attendant qu'une place se libère dans l'un des établissements choisis lors de votre demande d'hébergement. Vous pourriez aussi choisir d'y rester si vous le souhaitez.



Les équipes de l'hôpital sont là pour vous accompagner et vous fournir toutes les informations nécessaires afin de prendre une décision éclairée.