



ALLER RETOUR À L'HÔPITAL

**GUIDE D'INFORMATION POUR
LES PERSONNES ÂGÉES:**

**SÉJOUR À L'HÔPITAL
ET RETOUR À LA MAISON**

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

**1247, place Kilborn, bureau 101
Ottawa, ON K1H 6K9**

Édition 2012

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements

BUT DU GUIDE 4

VOTRE INFORMATION À L'HÔPITAL 5

AVANT D'ALLER À L'HÔPITAL

Questions à poser et choses à dire au médecin 8

Choses à faire avant d'aller à l'hôpital

 Médicaments 11

 Questions juridiques 12

 Conseils pour la maison 15

Comment vos proches et amis peuvent aider 17

Ce qu'il faut apporter à l'hôpital 18

PENDANT QUE VOUS ÊTES À L'HÔPITAL

Vos droits et responsabilités 20

Que faire si 21

Membres de l'équipe de soins 22

La planification du retour à la maison 24

Questions à poser 24

À VOTRE SORTIE DE L'HÔPITAL

Choses à prévoir pour le retour à la maison 26

NOTES 27

Ressources communautaires de la région d'Ottawa
utiles pour le retour à la maison 28

Remerciements

Beaucoup de personnes âgées, d'aidants naturels et de professionnels de la santé ont contribué à la préparation et à la mise à jour de ce guide en nous fournissant leurs commentaires et suggestions. Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa désire les remercier de lui avoir permis de profiter de leurs expériences. Leurs connaissances et idées ont été précieuses.

Services et soins de santé communautaires Carefor,
Ottawa-Gatineau
Santé publique Ottawa
Conseil des aînés d'Ottawa
VHA Soins et soutien à domicile, Ottawa

Nous remercions en particulier le **Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario** pour nous avoir aidés à recueillir les commentaires des hôpitaux et pour avoir financé la traduction et l'impression de l'édition 2012 du guide.

Hôpitaux de la région du RLISS de Champlain

Hôpital Général d'Almonte
Hôpital Memorial du district d'Arnrior
Hôpital Général de Brockville
Soins continus Bruyère (Ottawa)
Hôpital Memorial de Carleton Place et du district
Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (Ottawa)
Hôpital communautaire de Cornwall
Hôpital de Deep River et du district
Hôpital Memorial de Glengarry
Hôpital Général de Hawkesbury et District
Hôpital du district de Kemptville
Hôpital Montfort (Ottawa)
Hôpital d'Ottawa
Hôpital régional de Pembroke
Hôpital Queensway-Carleton (Ottawa)
Hôpital Victoria de Renfrew

BUT DU GUIDE

Ce guide vise à vous aider à vous préparer à aller à l'hôpital. Il contient aussi des conseils utiles pour votre retour à la maison. Vous et vos aidants (proches et amis) avez le droit de poser des questions, de recevoir des réponses et de décider des meilleures solutions pour votre santé et votre bien-être.

Vous trouverez dans ce guide de l'information pour vous aider à vous préparer à une hospitalisation planifiée.

Il contient aussi de bons conseils pour mieux vous préparer au cas où vous seriez admis à l'hôpital de façon inattendue après vous être présenté à l'urgence.

Nous reconnaissons que les hôpitaux peuvent avoir leurs propres programmes, services et politiques. C'est pourquoi l'information dans ce guide est la plus générale possible.

Votre information avant d'aller à l'hôpital

MON NOM:

NOM DU MÉDECIN DE FAMILLE:

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

**LA PERSONNE À CONTACTER EN CAS
D'URGENCE:**

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

**LA DEUXIÈME PERSONNE À CONTACTER EN
CAS D'URGENCE:**

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

À l'hôpital

NOM DE L'HÔPITAL:

ADRESSE:

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

ÉTAGE: _____

CHAMBRE : _____

NOM DU GESTIONNAIRE CLINIQUE:

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

**NOM DE LA PERSONNE RESPONSABLE DE LA
PLANIFICATION DES SORTIES DE L'HÔPITAL:**

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

Mon information à ma sortie de l'hôpital

**NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE DE
L'HÔPITAL APRÈS MON RETOUR À LA
MAISON:**

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:

**CENTRE D'ACCÈS AUX SOINS
COMMUNAUTAIRES (CASC) NUMÉRO DE
TÉLÉPHONE:**

AVANT D'ALLER À L'HÔPITAL

Questions à poser et choses à dire au médecin

Il est important de bien comprendre votre problème de santé et toutes les procédures recommandées. Vous avez le droit de poser des questions pour vous permettre de prendre des décisions éclairées au sujet de vos soins. Vous avez le droit d'accepter ou de refuser le traitement qu'on vous propose. Parlez à l'infirmière et au médecin de l'information que vous voulez obtenir. Voici des exemples de questions que vous voudrez peut-être poser. Inscrivez la réponse à ces questions dans l'espace fourni. Ajoutez vos propres questions.

Avant d'accepter un traitement, posez ces questions:

1. Pourquoi ai-je besoin de ce traitement?

2. Comment devrais-je me sentir après avoir reçu ce traitement?

3. Quelles sont les complications possibles de ce traitement?

4. Qu'est-ce qui pourrait arriver si je ne reçois pas ce traitement ou si je retarde ma décision à ce sujet?

5. Si je décide que je ne veux pas ce traitement, quels autres tests et traitements sont disponibles pour moi?

6. Si de nouveaux médicaments vont m'être prescrits, quels sont les effets secondaires possibles?

7. Combien de temps puis-je m'attendre de rester à l'hôpital?

8. D'après vous, quelles activités vais-je être capable de faire et lesquelles ne vais-je pas pouvoir faire quand je vais retourner à la maison? Pour quelles activités aurai-je besoin d'aide à la maison?

9. Pendant combien de temps pensez-vous que j'aurai besoin de cette aide?

10. Quels services seront disponibles pour moi à la maison?

11. Quels arrangements doivent être pris pour que ces services soient disponibles dès mon retour à la maison?

12. Quelles sont les dates et les heures de mes rendez-vous de suivi?

13. Pensez-vous que j'aurai besoin d'apporter des modifications à mon environnement à la maison à mon retour? Si oui, qui peut me renseigner sur les coûts, l'aide financière disponible et ce que je devrai payer?

Choses à faire avant d'aller à l'hôpital

Médicaments

- Si vous êtes allergique à des médicaments, préparez une liste de toutes vos allergies et apportez cette liste à l'hôpital.
- Apportez à l'hôpital vos médicaments prescrits, les médicaments en vente libre et les produits naturels que vous prenez, dans leur contenant original.
- Lorsque vous irez à l'hôpital :
 - montrez tous vos médicaments à votre infirmière;
 - **ne prenez pas** vos propres médicaments sauf si le médecin ou l'infirmière vous dit de les prendre.

Assurance-santé provinciale et assurance privée

APPORTEZ VOTRE CARTE D'ASSURANCE-SANTÉ DE L'ONTARIO ET VOTRE CARTE D'ASSURANCE PRIVÉE SI VOUS EN AVEZ UNE.

- L'assurance-santé provinciale (OHIP) couvre tous les frais d'une chambre à trois ou quatre lits et de tous les services hospitaliers. Elle couvre aussi certains soins de santé précis à domicile.
- Si vous avez une assurance privée, téléphonez à la compagnie d'assurance pour savoir ce que votre régime couvre pendant l'hospitalisation et à votre retour à la maison.
- Si vous avez une assurance privée, vérifiez auprès de l'hôpital si d'autres choix de chambre couverts par votre assurance sont disponibles.
- Votre assurance pourrait aussi couvrir une partie ou tous les coûts des fournitures et appareils, des traitements, des soins personnels, du soutien à domicile, du transport, des soins infirmiers, des services de réadaptation ou d'autres

services dont vous pourriez avoir besoin quand vous retournerez à la maison.

Questions juridiques

Les procurations

- Une procuration est un document officiel. Le terme « procuration » désigne le pouvoir que vous donnez à une ou plusieurs personnes pour prendre des décisions pour vous si vous devenez mentalement incapable de le faire vous-même.
- Il y a deux types de procuration : la procuration relative aux soins et la procuration relative aux biens.
- *La Loi de 1992 sur la prise de décisions au nom d'autrui* vous permet de donner une procuration.
- Plusieurs formulaires peuvent être utilisés pour nommer une personne pour prendre des décisions en votre nom. Les gens utilisent habituellement les formulaires de procuration. Vous pouvez aussi nommer un mandataire dans votre testament de vie si vous avez pris soin de le documenter de façon légale.
- La ou les personnes que vous nommez sont appelées des « procureurs » ou des « mandataires », mais ça peut être n'importe qui. Il n'est pas nécessaire qu'elles soient avocates. Si vous nommez plusieurs personnes, il est bon d'indiquer dans le document si vous voulez que chaque personne agisse individuellement (n'importe quelle de ces personnes peut agir en votre nom) ou ensemble (plus d'une personne ou toutes les personnes doivent participer à chaque décision).
- Donner à une ou à plusieurs personnes une procuration pour agir en votre nom est une chose très sérieuse. Cela mérite que vous réfléchissiez sérieusement. Il est utile de

parler de vos désirs avec votre famille, vos amis et votre médecin. Nous vous encourageons aussi fortement à consulter un avocat.

- Vous pouvez annuler par écrit une procuration. Pour que l'annulation soit valide, vous devez être considéré comme étant mentalement capable lorsque vous la rédigez.

Procuration relative aux soins de la personne

- Ce document officiel vous permet de nommer une personne ou plus pour prendre des décisions concernant vos soins personnels, si vous n'êtes pas mentalement capable de le faire vous-même. Ces décisions concernent :
 - vos soins de santé (incluant les traitements médicaux)
 - vos désirs dans certaines situations de soins comme le besoin d'être réanimé (réanimation cardio-respiratoire) ou le besoin de ventilation (respiration artificielle)
 - votre alimentation, vos soins corporels et vos vêtements
 - votre logement, incluant votre admission dans un foyer de soins de longue durée
 - votre sécurité.
- Si vous ne nommez pas quelqu'un de façon légale pour prendre des décisions concernant vos soins personnels, il faut suivre ce qui a été prévu dans la *Loi sur le consentement aux soins de santé*. La loi oblige chaque professionnel de la santé qui vous trouve incapable mentalement de prendre vos propres décisions à obtenir le consentement du premier « mandataire spécial » disponible dans la liste ci-dessous.

La personne selon l'ordre donné de la liste qui est disponible, capable et qui accepte de prendre ces décisions en votre nom devient votre mandataire :

- votre conjoint, conjoint de fait ou partenaire
- votre enfant (s'il a au moins 16 ans) ou un parent
- un parent n'ayant que des droits de visite (le parent qui a la garde passe avant un parent qui n'a qu'un droit de visite)
- un frère ou une sœur
- toute autre parenté liée par le sang, le mariage ou l'adoption
- le Bureau du tuteur et curateur public de l'Ontario (il devient votre mandataire spécial en dernier recours s'il n'existe aucune personne appropriée pour agir en votre nom).

Procuration perpétuelle relative aux biens

- La procuration perpétuelle relative aux biens vous permet de nommer une personne ou plus pour gérer vos finances, s'occuper de tous vos biens et prendre toutes les décisions financières à votre place.
- Les personnes nommées peuvent utiliser la procuration aussitôt que vous la signez, à moins que vous indiquiez autre chose. Vous pouvez indiquer des restrictions et donner l'accès à certains biens seulement et dans certaines conditions seulement.
- Le mot « perpétuelle » dans « procuration perpétuelle » veut dire que les personnes peuvent agir ou continuer d'agir à votre place concernant vos finances et vos biens même lorsque vous devenez mentalement incapable de prendre ces décisions vous-même.

Planification d'un testament de vie

- Vous voudrez peut-être préparer un testament de vie pour préciser vos désirs. Discutez-en avec votre famille, vos mandataires ou procureurs.
- Quand vous serez admis à l'hôpital, on va vous demander quels sont vos désirs concernant la réanimation cardiorespiratoire et votre plan de traitement. Nous vous encourageons à en parler à votre famille, à vos mandataires ou à vos procureurs.
 - Catégorie 1 : traitement complet avec soins intensifs et réanimation cardiorespiratoire
 - Catégorie 2 : traitement complet avec soins intensifs, mais sans réanimation cardiorespiratoire
 - Catégorie 3 : traitement complet mais sans soins intensifs ni réanimation cardiorespiratoire.
- Vous voudrez peut-être aussi songer à faire un don d'organes. Parlez-en avec votre famille, vos mandataires et vos procureurs.

Conseils pour la maison

1. Renseignez-vous au sujet de votre problème de santé pour bien le comprendre.
2. Dites à vos proches et amis que vous allez être hospitalisé. Dites-leur où vous gardez vos documents importants.
3. Nommez une personne pour agir comme ressource ou aidant principal. Identifiez-la comme votre contact principal auprès de l'hôpital et mentionnez que vous voulez que cette personne reste avec vous. Cette personne devrait pouvoir venir vous voir en dehors des heures de visite normales.

4. Si ce n'est déjà fait, donnez la procuration relative aux soins de la personne et la procuration relative aux biens à une ou des personnes fiables dans votre entourage.
5. Apportez un agenda ou un calepin pour noter par écrit les dates des autres rendez-vous ou les instructions pour vos soins.
6. Demandez à un proche ou à une personne en qui vous avez confiance de garder un œil sur la maison, de ramasser le courrier, de payer les factures et de s'occuper de vos plantes et animaux domestiques, si vous en avez, pendant que vous serez à l'hôpital.
7. Gardez à portée de la main un téléphone, le numéro de téléphone du médecin et tous les autres numéros importants.
8. À la maison, placez vos fournitures médicales et tout ce dont vous avez besoin pour cuisiner à la portée de la main.
9. Songez à préparer ou à acheter des repas à l'avance.
10. Songez à prendre des arrangements pour faire déposer automatiquement vos chèques et payer automatiquement vos factures pour les services publics et autres paiements appropriés.
11. Même si c'est difficile de prédire ce dont vous aurez besoin, commencez à penser aux ressources qui seront disponibles pour vous à votre sortie de l'hôpital. Au besoin et si possible, vérifiez les services de soutien à domicile disponibles et prenez des arrangements pour ces services avant d'être hospitalisé (p. ex. popote roulante, aide à domicile).

Comment vos proches et amis peuvent aider

- Vous accompagner chez le médecin. Ils peuvent écouter et prendre des notes.
- Vous conduire à l'hôpital et vous ramener à la maison.
- Noter par écrit l'information importante au sujet de:
 - votre maladie
 - votre traitement
 - la durée prévue de votre hospitalisation
 - votre état de santé prévu après le traitement.
- Agir comme mandataire/procureur si vous les nommez, au besoin.
- Ramasser votre courrier, payer vos factures et s'occuper de vos plantes ou animaux domestiques si vous en avez.
- Vérifier si l'hôpital a un guide d'information générale sur des choses comme les heures de visite et le stationnement. Consultez le site Web de l'hôpital pour plus d'information.
- Songer à obtenir un permis de stationnement que vos proches et amis pourraient se partager pendant votre hospitalisation.
- Défendre vos droits auprès de l'équipe de soins et, avec votre permission, tenir vos proches au courant de votre état.
- Prendre les arrangements pour vous obtenir un téléphone, une télévision ou d'autres services (il y a des frais associés).
- Vous apporter des choses que vous désirez avoir de la maison ou du magasin.

- Rester auprès de vous ou vous rendre visite à l'hôpital en respectant les heures de visite imposées pour réduire les taux d'infection.
- Vérifier si on peut prévoir qu'un proche ou un ami participe à vos soins (p. ex. vous aider à manger, à aller aux toilettes, etc.).
- Si la langue parlée est un problème, agir comme interprète ou organiser la présence d'un interprète pour vous.
- Rester avec vous à votre retour à la maison.

Ce qu'il faut apporter à l'hôpital

1. Votre carte d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP), votre carte d'assurance privée et votre carte de l'hôpital si vous en avez une.
2. Articles de toilette, incluant :
 - shampoing, savon et lotion pour le corps
 - maquillage ou trousse de rasage
 - brosse et peigne
 - dentifrice et brosse à dents.
3. Vêtements, y compris les articles suivants :
 - pyjama ample, robe de nuit et robe de chambre
 - vêtements de ville (pour se pratiquer à les mettre avant de rentrer à la maison et pour le retour à la maison)
 - pantoufles et chaussures antidérapantes.

4. Articles personnels :
 - appareil auditif, batteries, étui, fournitures de nettoyage
 - dentier, boîte à dentier
 - lunettes, étui à lunettes
 - prothèses
 - produits pour incontinence
 - fournitures pour patients stomisés
 - canne, marchette, etc.
5. Médicaments prescrits, produits naturels et liste d'allergies.
6. Livres, magazines, calepin, stylo, crayon.
7. Baladeur et écouteurs.
8. Un petit montant d'argent ou votre numéro de carte de crédit.

*** Laissez votre porte-monnaie, vos cartes de crédit et vos bijoux à la maison.**

*** Mettez votre nom sur tous vos articles et effets personnels.**

*** Ne portez pas de parfum ni de produits parfumés puisque l'hôpital est un milieu sans parfum.**



PENDANT QUE VOUS ÊTES À L'HÔPITAL

Vos droits

En tant que patient, vous avez le droit :

- d'obtenir toute l'information dont vous avez besoin pour faire les meilleurs choix possibles pour vos soins
- de poser des questions et de recevoir des réponses qui vous aideront à comprendre votre problème de santé, votre traitement et les soins routiniers que vous recevez à l'hôpital
- de parler de vos préoccupations et de changer d'idée
- d'accepter ou de refuser un traitement
- de demander une copie de tout formulaire que vous signez
- d'être traité d'une manière qui respecte vos besoins et vos préférences culturelles
- de demander, pendant que vous êtes encore à l'unité de soins, une copie de tous vos résultats de tests et du résumé à votre sortie de l'hôpital (après, il peut y avoir des frais).

Vos responsabilités

En tant que patient, vous êtes responsable :

- de participer activement à vos soins de santé et de les planifier
- de parler de votre problème de santé et de vos préoccupations avec votre médecin de famille
- de vous assurer d'avoir toute l'information dont vous avez besoin pour planifier votre retour à la maison
- de tenir votre médecin de famille au courant de tous les changements de votre état et de votre traitement, et d'indiquer son nom comme contact pour qu'il soit informé
- d'utiliser l'information que vous donne votre équipe de soins pour prendre des décisions éclairées au sujet de vos soins de santé

- de comprendre les conséquences possibles de vos décisions avant de faire un choix.

En tant que patient, vous avez le choix :

- d'informer votre famille et vos amis de votre état de santé et de donner à votre équipe de soins le droit de les informer. **Nous vous encourageons fortement à considérer ce choix, car vos proches et amis peuvent être d'un grand soutien durant et après votre hospitalisation.**

Que faire si...

- 1) ...vous avez un problème, dont vous avez parlé au personnel, mais que le problème persiste.

Parlez au gestionnaire de l'unité ou du service. S'il le faut, demandez à parler à la personne responsable d'écouter les problèmes des patients ou familles.

- 2) ...votre médecin, des résidents ou des étudiants en médecine viennent vous voir, et vous préférez parler seulement au médecin.

Vous pouvez le laisser savoir au médecin.

- 3) ...vous êtes à l'hôpital depuis déjà un bon moment et vous apprenez que vous devrez y rester encore un certain temps... Vous voudrez peut-être demander à l'équipe d'organiser une rencontre avec la famille pour passer en revue votre plan de soins.

Vous ou un de vos proches devriez :

- demander s'il y aura des frais supplémentaires pour votre chambre
- demander quel sera le coût supplémentaire
- décider si vous devez changer de chambre.

Membres de l'équipe de soins

Votre équipe de soins peut comprendre un ou plusieurs des fournisseurs de soins de santé ci-dessous choisis pour répondre à vos besoins :

Médecin

Dirige votre plan de traitement et évalue les problèmes médicaux et chirurgicaux. Si vous êtes dans un hôpital d'enseignement, vous pourriez aussi recevoir les soins de résidents.

Infirmière

Vous fournit des soins et coordonne et applique votre **plan de soins. Le plan de soins est un résumé des soins que l'équipe va vous donner pour améliorer votre problème de santé.** D'autres fournisseurs de soins vont aider l'infirmière à vous donner des soins.

Travailleuse sociale

Évalue votre réseau de soutien familial et le soutien que vous pouvez obtenir dans la communauté. Elle collabore avec les autres membres de l'équipe de soins pour vous aider ainsi que votre famille à vous ajuster aux changements causés par votre maladie. Elle vous aide à planifier votre sortie de l'hôpital.

Services gériatriques spécialisés

Ces services sont habituellement fournis par une équipe de consultation qui comprend des médecins et des infirmières. Les membres de l'équipe peuvent donner des suggestions pour les soins, le diagnostic et la planification du retour à la maison.

Gestionnaire de cas du Centre d'accès aux soins communautaires (CASC)

Détermine si vous êtes admissible aux soins à domicile et planifie les soins de santé dont vous aurez besoin à la maison. Elle recommandera des services de soutien dans la communauté et vous fournira l'information nécessaire.

Ergothérapeute

Examine votre plan de soins et vous aide à être le plus autonome possible dans vos activités de la vie quotidienne (manger, vous laver, aller aux toilettes, vous habiller, faire votre toilette).

Physiothérapeute

Évalue votre mobilité et votre force, et travaille avec vous pour les améliorer.

Thérapeute en loisirs

Évalue vos habitudes de vie et développe un plan d'activités pour répondre à vos besoins (physiques, sociaux, intellectuels, y compris les activités solitaires).

Diététiste

Évalue vos habitudes alimentaires et vous aide à planifier des repas nutritifs.

Pharmacien (à l'hôpital et dans la communauté)

Évalue vos médicaments et vous donne de l'information au sujet des médicaments que vous prenez et qui vous sont prescrits.

Orthophoniste

Évalue votre capacité de communiquer verbalement, d'avalier et d'entendre et vous aide à améliorer cette capacité.

Psychologue

Vous aide à vous adapter aux effets physiques, psychologiques et émotionnels de votre problème de santé.

Aumônier ou visiteur du Service des soins spirituels

Écoute ce que vous avez à dire sans porter de jugement et peut répondre à vos besoins spirituels.

La planification du retour à la maison

Cette planification comprend :

- la préparation d'un plan qui décrit ce qui va se passer quand vous sortirez de l'hôpital pour continuer votre rétablissement.

La planification du retour à la maison commence dès votre admission :

- Vous, votre fournisseur de soins, votre famille et vos amis participerez à la planification de votre retour à la maison en collaboration avec les membres de l'équipe de soins.
- Vous devrez prendre les arrangements pour qu'on vienne vous chercher pour vous ramener à la maison.
- Assurez-vous de dire à votre médecin à l'hôpital, à l'infirmière et à la responsable de la planification des sorties d'hôpital si :
 - a) vous habitez seul
 - b) vous avez des proches ou des amis qui peuvent vous aider
 - c) vous avez des voisins qui peuvent vous aider.

Questions à poser

1. Quelle est la date prévue de ma sortie de l'hôpital? Par quel moyen vais-je rentrer à la maison?
2. Vais-je pouvoir faire mes activités habituelles à la maison?
3. Pour quelles activités vais-je avoir besoin d'aide?
4. Pendant combien de temps vais-je avoir besoin de cette aide?

5. Quels signes et symptômes dois-je surveiller et signaler à la personne-ressource de l'hôpital après mon retour à la maison?
6. Comment dois-je soigner mes plaies et quels sont les autres instructions de soins personnels que je devrais connaître?
7. Vais-je avoir besoin d'équipement spécial?
8. Demandez au responsable de la planification des sorties d'hôpital de mettre l'information qui suit par écrit pour vous quand vous sortirez de l'hôpital :
 - nom des organismes qui fourniront des services
 - services fournis par ces organismes
 - date où les services vont commencer
 - frais des services
 - nom et numéro de téléphone d'une personne-ressource pour chaque organisme ou service.
9. Demandez à l'infirmière ou au responsable de la planification des sorties d'hôpital de mettre l'information qui suit par écrit pour vous quand vous sortirez de l'hôpital :
 - le nom d'une personne-ressource à l'hôpital ou un numéro où vous pouvez appeler quand vous retournerez à la maison
 - la liste de vos médicaments, de la dose et des effets secondaires possibles
 - la date de vos rendez-vous de suivi si vous en avez.
10. S'il y a des termes médicaux ou de l'information que vous ne comprenez pas, demandez qu'on vous les explique dans un langage simple.
11. Si vous êtes inquiet et si vous avez des questions au sujet de votre sortie de l'hôpital, demandez au gestionnaire de l'unité ou du service d'organiser une rencontre avec l'équipe de soins pour vous et votre famille pour en discuter.

À VOTRE SORTIE DE L'HÔPITAL

Vous quitterez l'hôpital lorsque le médecin le décidera. Dans la plupart des hôpitaux, vous devez quitter l'hôpital avant 10 h le jour de votre sortie.

Le transport pour le retour à la maison pourrait être difficile. C'est normalement la responsabilité du patient et de la famille d'organiser le transport. L'hôpital s'en occupe seulement dans des situations spéciales (p. ex. transport en ambulance ou transport non urgent).

Choses à prévoir pour le retour à la maison

1. Rassemblez tous vos articles personnels.
2. Demandez une copie de votre plan de retour à la maison et montrez-le à votre médecin de famille.
3. Organisez-vous pour qu'une personne vous raccompagne si vous rentrez à la maison en auto. Autrement, demandez à cette personne de vous rencontrer à la maison.
4. Si vous ne vous sentez pas bien la nuit, demandez à quelqu'un de rester avec vous.



Ressources communautaires de la région d'Ottawa utiles pour le retour à la maison :

LIVRETS

Répertoire des services pour personnes âgées d'Ottawa (mis à jour annuellement).

Disponible pour 3 \$ auprès du Conseil des aînés d'Ottawa
Téléphone : 613-234-8044

Guide des ressources communautaires pour les aidants naturels des aînés

Disponible gratuitement auprès de Santé publique Ottawa
Téléphone : 613-580-6744

SERVICES

Si vous avez besoin d'aide pour des soins de santé, appelez :

le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) de Champlain au 613-745-5525

www.ccac-

ont.ca/Content.aspx?EnterprisID=11&LanguageID=2

- Le CASC coordonne des services à domicile, par exemple soins infirmiers, physiothérapie, ergothérapie et soins personnels, pour les personnes qui se rétablissent d'une maladie ou d'une blessure ou qui vivent avec une maladie chronique ou une incapacité.
- Vous ou un membre de votre famille pouvez vous adresser directement au CASC pour obtenir les services, mais il faut une recommandation du médecin pour recevoir les services d'une infirmière.
- Un gestionnaire de cas du CASC fera une évaluation pour voir si vous répondez aux critères pour recevoir les services.
- Les services sont fournis pour une période de temps précise. À la fin de cette période, on fait une autre

évaluation pour décider si cette période sera prolongée.

- Si vous êtes admissible aux services, il n'y a pas de frais.
- Si vous avez de la difficulté à vous débrouiller à la maison, un gestionnaire de cas peut vous aider à considérer d'autres options de logement et à coordonner l'admission dans un centre qui offre de l'hébergement de courte durée ou dans une maison de soins de longue durée.

Coalition des services de soutien communautaire d'Ottawa (CSSCO)

www.communitysupportottawa.ca

- La CSSCO est composée de 19 organismes qui ont pour mandat de fournir, dans la communauté et à domicile, des services de soutien aux aînés et aux adultes qui ont une déficience physique.
- Ces services comprennent de l'information et l'orientation vers les services appropriés, les programmes de jour pour adultes, les services d'auxiliaires, la popote roulante, le Diners Club, le transport, les visites amicales, le soutien des aidants, les soins des pieds, le soutien personnel et le soutien à domicile, le service de répit, le contact téléphonique, l'entretien du domicile et de l'aide.
- Plusieurs organismes de soutien communautaire desservent des régions géographiques précises. Vous devrez donc trouver l'organisme situé le plus près de chez vous.

Si vous avez besoin d'aide pour trouver de l'information sur les services communautaires, gouvernementaux, sociaux et de santé disponibles :

211

www.211ontario.ca

- Le 211 est un numéro de téléphone à trois chiffres, 2-1-1, et un site Web qui offre un service confidentiel gratuit dans plus de 150 langues. Le service 211 est disponible dans plusieurs régions en Ontario. Des spécialistes en information et en orientation bilingues et agréés sont disponibles 7 jours par semaine pour répondre à vos questions et vous diriger vers les services qui vous conviennent le mieux.

Conseil des aînés d'Ottawa au 613-234-8044

www.seniorcouncil.org/

- Le Conseil des aînés d'Ottawa (CAO) offre un service d'information et d'orientation vers les services appropriés aux ressources communautaires qui répondent aux besoins des aînés.
- Le CAO publie le *Répertoire des services pour personnes âgées d'Ottawa*. Le répertoire est mis à jour annuellement et donne une liste de services et de ressources disponibles dans la communauté.
- Le CAO gère aussi les programmes d'aide Snow-Go pour déblayer la neige. Il offre chaque mois des séances d'information et d'éducation pour les personnes âgées vivant dans des maisons de retraite dans toute la région d'Ottawa.

Services gériatriques spécialisés

Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario

Téléphone : **613-761-4458**

www.rgpeo.com/

Services communautaires de géronto-psychiatrie d'Ottawa

Téléphone : **613-562-9777**

Si vous avez besoin d'aide pour le transport, vous pourriez être admissible aux services de :

Para Transpo, 613-244-1289, www.octranspo1.com/acceuil

- Para Transpo offre des services de transport porte-à-porte aux personnes handicapées qui ne sont pas capables d'utiliser les autobus ordinaires.
- Vous pouvez obtenir le formulaire de demande et d'inscription de Para Transpo en ligne. Un professionnel de la santé approprié, comme un médecin, un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un chiropraticien, doit signer le formulaire.
 - La travailleuse sociale peut vous aider à remplir le formulaire, mais ne peut pas le signer.
- Le service de Para Transpo est offert aux personnes inscrites sept jours par semaine de 6 h 30 à minuit.
- Il y a des frais pour ce service, mais les personnes âgées payent un tarif réduit.

Vous pouvez obtenir des exemplaires de ce guide auprès du :

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Tél. : 613-789-3577, poste O; Téléc. : 613-789-4406.

Courriel : coa@coaottawa.ca. Site Web : www.coaottawa.ca.

Numéro d'organisme de bienfaisance enregistré :
13134 4889 RR0001

Vous avez la permission de copier et de télécharger ce guide. Nous acceptons volontiers les dons pour appuyer et poursuivre notre travail.

**The Council
on Aging
of Ottawa**



**Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa**

**Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
Révisé en août 2012 ISBN : 1-895 495-19-9**