



# C'est votre santé... Impliquez-vous!





## Participez à vos soins

Les régies régionales de la santé du Nouveau-Brunswick ont à cœur la sécurité des patients. Elles veulent que vous soyez en sécurité à l'hôpital. Elles veulent que votre santé s'améliore. Cependant, il y a des risques à tout, y compris l'hospitalisation. Par exemple, malgré tous nos efforts, des chutes, des événements liés aux médicaments, des réactions allergiques ou des infections peuvent arriver.

La recherche révèle que la santé des patients s'améliore lorsqu'ils **participent à leurs soins**. Voici quelques façons de vous impliquer et de rendre votre séjour à l'hôpital le plus sécuritaire possible.

- Renseignez-vous sur votre état de santé et sur les traitements que vous recevez.
- Posez des questions et parlez de vos inquiétudes.
- Assurez-vous que les personnes qui vous soignent connaissent:
  - votre état de santé;
  - les médicaments que vous prenez;
  - les allergies que vous avez.
- Si vous êtes malade ou stressé, vous pouvez avoir du mal à comprendre ce que l'on vous dit. Vous pouvez aussi avoir de la difficulté à prendre des décisions. Si vous ne pouvez pas participer pleinement à vos soins, vous pouvez demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner.



## Réduisez les risques d'infections

Il y a des germes et des bactéries à la maison, au travail et à l'hôpital. Le personnel des hôpitaux fait tout ce qu'il peut pour vous protéger des infections. Vous pouvez aussi aider à vous protéger contre les infections pendant que vous êtes à l'hôpital.

- **Lavez-vous les mains souvent** ou utilisez le produit à base d'alcool que fournit l'hôpital.
- Demandez à vos visiteurs d'utiliser le produit à base d'alcool lorsqu'ils arrivent et lorsqu'ils partent de l'hôpital.
- Si vos amis ou les membres de votre famille ont un rhume, une grippe, de la fièvre, un mal de gorge, de la diarrhée ou une autre maladie contagieuse, demandez-leur de ne pas vous rendre visite.
- Les personnes qui vous soignent peuvent transporter les germes d'un patient à l'autre. Vous pouvez demander aux personnes qui vous soignent de se **laver les mains** et de porter des gants avant de vous examiner.

Il y a des germes presque partout; lavez-vous les mains souvent!





# Vous pouvez aider à éviter les événements liés aux médicaments

Il est important d'avoir une liste à jour de vos médicaments. Allez toujours à la même pharmacie. Le pharmacien aura alors la liste complète des médicaments que vous prenez. Il pourra vous donner la liste de vos médicaments.

## **Lorsque vous allez à l'hôpital ou lorsque vous allez voir la personne qui vous soigne :**

- Apportez vos médicaments et la liste de médicaments préparée par la pharmacie.

## **Lorsque vous êtes à l'hôpital :**

- Avant de prendre un médicament, montrez toujours votre bracelet à l'infirmière. Dites-lui votre nom pour qu'elle puisse vous identifier correctement.
- Connaissez vos médicaments. Si vous ne reconnaissez pas la couleur ou la grosseur d'un médicament, dites-le! Demandez quel est le médicament et pourquoi on vous demande de le prendre.
- Assurez-vous que les médecins et le personnel infirmier connaissent vos allergies et les réactions que vous avez déjà eues à des médicaments.
- Ne prenez pas d'autres médicaments sans le dire aux personnes qui vous soignent (y compris de l'aspirine, des remèdes contre la toux, des vitamines, des remèdes à base de plantes, etc.).
- Si vous croyez qu'on a oublié de vous donner vos médicaments, avertissez l'infirmière.

### **PETIT TRUC :**

Assurez-vous de comprendre ce que le médecin vous prescrit. Vérifiez le médicament que vous recevez à la pharmacie. Assurez-vous que c'est bien ce que le médecin vous a prescrit.



## Aidez à prévenir les chutes

Le personnel des hôpitaux du Nouveau-Brunswick veut que vous soyez en sécurité quand vous êtes à l'hôpital. Voici comment vous pouvez aider à prévenir les chutes :

- Portez des chaussures à semelles de caoutchouc. De préférence, portez des souliers à lacets.
- Demandez l'aide d'une infirmière, surtout la nuit. Vous n'êtes pas un fardeau!
- Si vous devez vous déplacer, demandez que l'on allume la lumière.
- Signalez la présence de tout liquide ou objet dangereux sur le plancher.
- Assurez-vous que les freins du fauteuil roulant soient mis avant de vous asseoir.
- Lorsque vous êtes couché, demandez que les côtés du lit soient levés si vous vous sentez plus en sécurité.
- Quand vous voulez vous lever, votre lit doit être le plus bas possible. Une des personnes qui vous soignent peut le descendre pour vous.
- Gardez votre sonnette d'appel à portée de la main.



## Renseignez-vous sur votre état de santé et sur les traitements

Plus vous en savez sur votre état de santé et sur vos traitements – plus vous savez à quoi vous attendre – mieux ce sera.

Renseignez-vous sur votre maladie ou sur votre problème de santé.

- Vous pouvez poser des questions à votre médecin ou à une personne qui vous soigne.
- Vous pouvez aller à la bibliothèque.
- Vous pouvez visiter des sites Internet fiables.
- Vous pouvez aussi communiquer avec des groupes de soutien.

Vous, votre médecin et les personnes qui vous soignent devez vous entendre sur ce qui sera fait à chaque étape.

Si vous ne comprenez pas une partie de votre traitement, demandez des explications.

**Plus vous en savez sur votre état de santé et sur vos traitements, mieux ce sera.**





## Ce que vous devez savoir lorsque vous retournez à la maison

Vous devez savoir à quoi vous attendre lorsque vous retournez à la maison après un séjour à l'hôpital. En plus de vous faire expliquer verbalement toutes les directives, vous pouvez les demander par écrit. Ces directives pourraient inclure :

- Une description de votre plan de traitement.
- Les soins à domicile que vous pourriez recevoir.
- Les médicaments que vous devez prendre.
- Les rendez-vous que vous devez prendre.
- L'équipement dont vous pourriez avoir besoin.

Posez des questions si vous ne comprenez pas certaines directives.

Un membre de votre famille ou un ami devrait être présent pour vous aider lorsque vous quittez l'hôpital pour retourner à la maison.

**Vous devez savoir à quoi vous attendre lorsque vous retournez à la maison après un séjour à l'hôpital.**

**Posez des questions si vous ne comprenez pas certaines directives.**





## Un patient bien renseigné est un patient en sécurité!

La personne qui vous soigne peut penser que vous comprenez votre problème de santé alors que vous ne le comprenez pas vraiment. **Ne vous gênez pas, posez des questions.**

Vous devriez demander :

- quel est mon problème de santé?
- qu'est-ce que je dois faire?
- pourquoi est-ce que je dois le faire?

Pour d'autres conseils sur la sécurité des patients, visitez la page web de l'Institut canadien pour la sécurité des patients à [www.patientsafetyinstitute.ca/Patients\\_et\\_leurs\\_familles.html](http://www.patientsafetyinstitute.ca/Patients_et_leurs_familles.html).

Pour vous renseigner sur une maladie ou une affection, visitez Santé Canada à [www.hc-sc.gc.ca/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/index_f.html), ou la page ressource publique de l'Association médicale canadienne à [www.cma.ca/Public/index.asp?lc=1](http://www.cma.ca/Public/index.asp?lc=1).



Cette brochure est le fruit d'une collaboration entre l'Association des soins de santé du Nouveau-Brunswick et toutes les régies régionales de la santé de la province. Pour plus d'informations, communiquez avec l'hôpital le plus près de chez vous. Pour commander des copies de cette brochure, téléphonez à l'Association des soins de santé du Nouveau-Brunswick, au 506 451-0750.