Comment Survivre à un Séjour à l'Hôpital



Tom Murray

Sommaire

Exonération de responsabilité 4
Introduction 5
Chapitre 1 : Comprendre les séjours à l'hôpital 6
Types de séjours à l'hôpital 7
Procédure d'admission à l'hôpital 9
Chapitre 2 : Préparer son séjour à l'hôpital 11
Choisir un médecin 12
Choisir un hôpital 13
Droits et responsabilités des patients 17
Que prendre avec soi à l'hôpital 19
Préparer son corps et son esprit 20
Comprendre les directives anticipées 22
Chapitre 3 : Risques liés à un séjour à l'hôpital 24
Complications chirurgicales 25
Infections nosocomiales 27
Malnutrition à l'hôpital 29
Erreurs médicamenteuses 32
Autres risques liés à un séjour à l'hôpital 35
Chapitre 4 : Tirer parti du temps passé à l'hôpital 38
Bouger et se déplacer 39
Techniques de réduction du stress 40
Exercices mentaux 41
Nutrition 42

Conseils et astuces pour rendre votre séjour à l'hôpital plus agréable 42
Chapitre 5 : Le retour à la maison 44
Au moment de sortir de l'hôpital 45
Après la sortie de l'hôpital 45

Exonération de responsabilité

Ce livre a été rédigé dans le but de fournir des informations à propos des médecines naturelles, de certains traitements et remèdes qui ont déjà été utilisé dans le passé. Ces informations sont portées à la connaissance du public mais ne se veulent en aucun cas être un conseil juridique ou médical de la part de l'éditeur, du rédacteur et des auteurs de ce livre. Si vous êtes malade, vous devez toujours consulter votre médecin traitant ou un autre professionnel de santé.
Par ailleurs, ce livre ne prétend pas contenir - et ne contient d'ailleurs pas – l'ensemble des informations existantes sur le thème des remèdes naturels.
Bien que les auteurs, le rédacteur et l'éditeur de ce livre n'aient pas ménagé leurs efforts pour compiler la liste la plus complète et la plus utile de plantes médicinales et de remèdes disponibles en Amérique du Nord, des erreurs typographiques et/ou de contenu peuvent néanmoins s'y trouver.
Par conséquent, ce livre ne doit pas être utilisé comme un guide médical.
Les auteurs, le rédacteur et l'éditeur n'encourront aucune responsabilité et ne seront tenus responsables envers toute personne ou entité concernant toute perte de vie ou blessure, présumée ou non, survenue directement ou indirectement à la suite de l'utilisation des informations contenues dans ce livre. Votre santé relève uniquement de votre propre responsabilité et nous vous recommandons de consulter votre praticien préalablement à l'utilisation de toute solution, teinture, décoction ou tout autre produit mentionné dans ce livre.
Certains des remèdes et des traitements indiqués ne suivent pas les normes de la FDA.
Les informations contenues dans ce livre n'ont pas été revues, testées ou approuvées par un organisme officiel de contrôle ou une agence gouvernementale.
Les auteurs, le rédacteur et l'éditeur de ce livre ne donnent aucune garantie, de quelque nature que ce soit, expresse ou implicite, concernant les résultats obtenus après avoir suivi les instructions contenues dans ce livre. La fabrication, l'utilisation et la consommation de tout produit mentionné se font à vos propres risques. Les auteurs, le rédacteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à la mauvaise utilisation ou à la confusion sur une plante à l'aide des informations fournies, ainsi qu'aux éventuelles conséquences sur votre santé ou celle d'autrui.
Certains noms et informations d'identification ont été volontairement modifiés par souci de protection de la vie privée des auteurs et de celles d'autres personnes.
En poursuivant la lecture de ce livre, vous acceptez pleinement et sciemment cette clause de non-responsabilité ; dans le cas contraire, vous pouvez retourner ce livre dans le délai imparti pour vous faire rembourser intégralemen

Introduction

Un séjour à l'hôpital peut être une expérience angoissante. Qu'il s'agisse d'un simple contrôle de routine ou d'une admission à la suite d'une maladie grave, cela ne fait guère de différence et il y a toujours une pointe d'appréhension. Et pour cause, un séjour à l'hôpital peut être intimidant à bien des égards, mais il peut devenir moins stressant si vous y êtes préparé et bien informé.

Ainsi, les séjours à l'hôpital, quelle que soit leur durée, peuvent être tout à fait supportables si vous savez à quoi vous attendre et quoi faire. Ce livre numérique vous servira de guide détaillé, afin de mieux appréhender un éventuel séjour à l'hôpital.

Vous y trouverez des informations sur les différents types de séjours, la préparation selon le type d'admission, les risques potentiels et la manière de les prévenir, des idées pour passer le temps - notamment dans le cas d'une hospitalisation longue durée - et enfin, les dispositions à prendre à la sortie.

L'objectif de ce livre est de vous fournir tous les éléments dont vous avez besoin, depuis l'information de votre hospitalisation jusqu'à la sortie de l'hôpital. Ainsi, il ne s'adresse pas uniquement aux patients, mais peut également trouver écho auprès des membres de la famille et du personnel soignant, qui veulent s'assurer que leurs proches sont bien pris en charge pendant la durée de leur séjour à l'hôpital.

Chapitre 1 : Comprendre les Séjours à l'Hôpital

Les hôpitaux sont l'une des institutions les plus cruciales des systèmes de santé modernes. Ces dernières années, le taux d'occupation des hôpitaux était d'environ 64 %, avec une plus forte admission chez les patients âgés de 61 ans et plus. Passer par la case hôpital est parfois indispensable à son propre bien-être, mais y séjourner peut s'avérer éprouvant non seulement pour les patients, mais aussi pour leurs familles. Il y a tant de choses à savoir sur les séjours à l'hôpital qu'il est préférable de s'informer sur les différents types de séjours ainsi que sur les autres informations qui s'y rapportent.

Types de séjours à l'hôpital

En général, il existe deux types de séjours hospitaliers selon la nature de votre visite, à savoir (1) l'admission programmée et (2) l'admission d'urgence. Cependant, il est important de noter qu'il existe des variantes de ces admissions, qui seront traitées un peu plus loin dans ce livre.

Admission programmée

Comme son nom l'indique, on parle d'une admission programmée lorsque vous êtes affecté par une pathologie ou un mal connu, qui nécessite un traitement ou une intervention chirurgicale. Ce type d'admission est discuté entre vous et votre médecin, et celle-ci peut être différée ou immédiate, selon l'avis de votre médecin.

Avant de pouvoir être hospitalisé, il se peut que l'on vous demande des examens complémentaires, tels que des radiographies, des analyses de sang ou un électrocardiogramme. Le médecin s'appuiera sur ces examens pour déterminer les mesures à prendre en fonction de votre état actuel. Il vous informera également de ce qu'il faut préparer avant l'admission. Si vous devez subir une intervention chirurgicale non urgente, par exemple, votre médecin peut vous demander de vous procurer des poches de sang en vue d'une éventuelle transfusion pendant l'opération.

L'avantage de ce type d'admission est que vous avez le temps de vous y préparer. En plus de vous préparer psychologiquement avant votre hospitalisation, vous pouvez également demander à votre médecin et à votre mutuelle si l'intervention qui sera pratiquée est couverte ou non, et dans quelle mesure.

Une fois que vous serez prêt à être admis, vous devrez vous rendre au service des admissions de l'hôpital et non au service des urgences.

Admissions d'urgence

Les admissions d'urgence ont lieu lorsqu'un patient passe par le service des urgences. Il peut arriver à l'hôpital en ambulance, avec les pompiers ou dans son propre véhicule. Ce type d'admission se produit lorsque le patient en question a besoin d'une prise en charge immédiate et inattendue.

Lorsque vous arrivez au service des urgences, vous serez évalué selon le processus dit de *triage*, au cours duquel une infirmière urgentiste ou une infirmière de triage évaluera votre état et déterminera dans quelle mesure vous avez besoin d'une prise en charge. C'est également à ce moment-là que vous recevrez les premiers soins.

Si votre état ne nécessite pas de soins immédiats, il vous sera demandé de patienter dans la salle d'attente. Le temps d'attente dépendra de l'affluence au service des urgences et de la présence éventuelle de patients nécessitant des soins plus urgents que vous. Cependant, une fois que vous aurez été évalué, vous pourrez être admis dans une unité spécialisée.

Il existe différents types d'admissions d'urgence, et il est crucial de les connaître afin de savoir quel comportement adopter :

- **Admission pour observation :** ce type d'admission d'urgence a lieu si le patient doit effectuer des tests à des fins de diagnostic. Pendant cette période, le médecin peut prescrire différents examens au patient. Par exemple, si un patient semble souffrir de problèmes cardiaques, le médecin peut lui faire passer un test d'effort, un examen cardiaque, etc. Vous pourrez généralement quitter l'hôpital dans les 24 à 48 heures s'il n'y a pas de signes avérés d'une pathologie sérieuse. Dans le cas contraire, vous rejoindrez le cercle des admissions traditionnelles.

- **Transfert :** bien que les admissions de transfert puissent également être classées comme des admissions programmées, la plupart des patients sont transférés même dans le cadre d'une admission d'urgence. Cela se produit souvent pour diverses raisons, notamment lorsque (1) l'hôpital n'est pas équipé de manière adéquate pour la prise en charge du patient, (2) la mutuelle ne couvre pas les soins dans l'établissement où est admis le patient, (3) la demande de transfert se fait à votre initiative, et (4) la disponibilité des lits d'hôpitaux est insuffisante.

Procédure d'admission à l'hôpital

En tant que patient, vous ne pouvez pas être admis à l'hôpital sans raisons sérieuses. Il convient de noter que les hôpitaux appliquent une politique stricte en termes d'admission de patients, les lits d'hôpitaux étant devenus un bien précieux. Ainsi, les médecins tiennent compte de nombreux facteurs avant de vous admettre à l'hôpital. Parmi ceux-ci, on trouve bien évidemment le problème médical du patient, les antécédents par rapport à l'état de santé actuel, la possibilité de complications, des résultats d'analyses inquiétants, des examens physiques anormaux, des signes vitaux instables, le diagnostic du médecin, l'absence d'amélioration de l'état de santé à la suite de soins ambulatoires, et le traitement chirurgical nécessaire, pour n'en citer que quelques-uns.

Lorsque votre médecin recommande votre admission à l'hôpital, vous serez orienté en fonction du niveau de soins nécessaires. Cela signifie que ce niveau de soins peut être revu à tout moment, en fonction de l'évolution de votre état de santé. Vous trouverez ci-dessous les différentes unités de soins que l'on trouve dans la plupart des hôpitaux, selon la nature et l'état du patient.

- **Service des urgences :** les admissions non programmées se font dans ce service avant que vous ne soyez transféré dans une autre unité à la libération d'un lit d'hôpital. Le transfert peut prendre du temps, surtout dans les hôpitaux très fréquentés. Pendant ce temps, l'urgentiste continuera à vous soigner. Toutefois, si votre pronostic vital est engagé, vous serez vraisemblablement transféré dans un autre service.

- **Unité de Soins Intensifs (USI) :** cette unité est réservée aux patients dont l'état est jugé sérieux et nécessitant une étroite surveillance de la part de l'équipe médicale. Elle est équipée du matériel nécessaire pour améliorer l'état du patient.

- **Unité de Soins Intensifs Cardiaques (USIC) :** similaire à l'USI, cette unité de soins nécessite une étroite surveillance et est réservée aux personnes concernées par des problèmes cardiaques.

- **Unité de Soins Intensifs Pédiatriques (USIP) :** cette unité de soins est réservée aux enfants.

- **Unité de Soins Intensifs Néonatals (USIN) :** cette unité de soins est destinée aux nouveau-nés.

- **Unité de réanimation chirurgicale :** cette unité est réservée aux personnes

qui ont subi une intervention chirurgicale.

- **Unité de télémétrie :** cette unité est destinée aux personnes nécessitant une surveillance cardiaque étroite, sans avoir pour autant besoin de rester aux soins intensifs.

Chapitre 2 :
Préparer Son Séjour à l'Hôpital

Devoir se rendre à l'hôpital peut être stressant et générer beaucoup d'anxiété, non seulement pour les patients mais aussi pour les familles. Cependant, il est possible de rendre son séjour plus agréable, à condition de s'y préparer. Préparer son séjour à l'hôpital est possible pour les patients dont l'admission est planifiée des jours voire des semaines à l'avance par leur médecin traitant, par exemple dans le cadre d'une intervention chirurgicale. Néanmoins, certains des conseils prodigués ici peuvent également s'appliquer aux patients admis en urgence.

La partie la plus importante de la préparation de votre séjour à l'hôpital est la préadmission. Votre médecin peut vous demander de vous rendre à une clinique de préadmission, dans le but de valider un certain nombre de renseignements personnels, tels que les antécédents médicaux, des résultats d'analyse, ainsi que d'autres éléments qui aideront le personnel soignant à vous prescrire le meilleur traitement. Il est fortement conseillé de se faire accompagner d'une personne qui pourra prendre des notes et poser des questions à votre place, si vous ne vous sentez pas en mesure de le faire.

Choisir un médecin

Trouver un médecin expérimenté et reconnu est essentiel pour que votre séjour à l'hôpital se déroule au mieux. Si vous êtes suivi par votre médecin depuis longtemps, vous pouvez alors passer à l'étape suivante. Cependant, dans certaines situations, vous pouvez avoir besoin de l'intervention d'un spécialiste pour traiter votre pathologie. Même si votre médecin traitant vous orientera vraisemblablement vers l'un de ses confrères, vous avez toujours la possibilité de vous renseigner sur le médecin en question, jusqu'à trouver le médecin qui vous satisfera. Vous trouverez ci-dessous une liste de vérification qui vous aidera à trouver le bon médecin.

- **Demander des recommandations à votre médecin traitant :** il est important de demander des recommandations, mais assurez-vous que l'établissement et le médecin recommandés sont bien couverts par votre mutuelle. Ainsi, vous n'aurez pas de mauvaise surprise au niveau des honoraires.

- **Se renseigner le plus possible sur les médecins potentiels :** si on vous a prescrit une opération chirurgicale et que vous n'avez pas obtenu de recommandation claire de la part de votre médecin traitant, vous pouvez vous renseigner autant que vous voulez sur les chirurgiens potentiels. Essayez de trouver des informations sur leur expérience et leur formation. Il existe de nombreuses ressources en ligne qui vous permettront d'obtenir cela en un clin

d'œil.

- **Consulter les médecins potentiels :** avant de choisir un médecin, il est important que vous discutiez avec les médecins potentiels de vos besoins en matière de traitement. Posez autant de questions que possible, par exemple sur la nature de l'intervention chirurgicale qui sera pratiquée sur vous, les complications éventuelles, les taux de réussite, et bien d'autres encore, qui vous aideront à prendre votre décision. Vous pouvez également demander à un chirurgien de vous mettre en relation avec d'anciens patients, qui sont prêts à partager leur expérience avec vous.

Choisir un hôpital

Le choix d'un hôpital est une question de préférence. C'est particulièrement vrai si votre médecin travaille avec plusieurs cliniques ou établissements de santé. Mais des enquêtes récentes auprès de patients suggèrent que le choix de l'hôpital se fait souvent par le biais de l'établissement auquel leur médecin est relié. Il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un choix déterminant. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à choisir le bon hôpital pour votre admission.

Vérifier les évaluations de l'hôpital

L'élément le plus important à prendre en considération est la réputation de l'hôpital. Même si vous n'avez pas toujours le choix de l'hôpital dans lequel vous allez séjourner, savoir ce que l'on en dit peut vous aider à identifier les problèmes potentiels et vous préparer à faire face à certains risques. En ce qui concerne la réputation des hôpitaux, il y a trois indicateurs principaux à prendre en compte :

- **L'expérience des patients :** l'expérience des patients est essentielle pour savoir si un hôpital jouit d'une bonne réputation ou non. Les évaluations vous diront si les anciens patients recommanderaient à leurs amis, à leur famille ou même à des inconnus de séjourner dans cet hôpital particulier. Les patients évaluent l'hôpital non seulement en fonction de ses infrastructures, mais aussi en fonction de la qualité des services fournis par le personnel médical.

- **Résultats pour les patients :** les résultats pour les patients font référence à la manière dont les hôpitaux s'occupent de leurs patients, en veillant notamment à ce que ceux-ci ne soient pas réadmis en raison d'une infection nosocomiale. Il

s'agit également de la manière dont les patients ont été traités pendant la durée de leur séjour dans cet hôpital.

- **Pratiques hospitalières :** il 'agit de la manière et de la qualité avec laquelle l'hôpital administre ses soins, de ses interactions avec les patients et, plus généralement, de tout ce qui relève de la gestion d'un établissement de santé.

Emplacement et accessibilité

En tant que patient, il est plus commode de choisir un hôpital accessible et proche de chez vous. Si vous pouvez trouver un hôpital jouissant d'une bonne réputation, fournissant les soins appropriés et couvert par votre mutuelle, alors n'hésitez pas plus longtemps.

Cependant, certaines personnes cherchent à trouver le meilleur établissement existant pour se faire soigner, notamment après avoir pris connaissance d'une nouvelle grave les concernant. Cela est particulièrement vrai pour les personnes à qui l'on a diagnostiqué une maladie rare, pour laquelle seuls quelques établissements sont compétents.

Si vous êtes prêt à voyager pour vous faire soigner à l'étranger, il est essentiel de trouver le bon médecin et le bon hôpital. Mais avant de vous lancer là-dedans, vous devez être conscient que la prise en charge par votre mutuelle risque d'être limitée voire nulle. En outre, les dépenses pour le voyage et l'hébergement se feront à vos propres frais. Toutefois, certains hôpitaux offrent ces services à leurs patients étrangers.

Sachez par ailleurs que, sans votre médecin traitant à proximité immédiate, vous risquez de recevoir des soins successifs, de la part de différents spécialistes que vous ne connaissez même pas. Il est donc essentiel de se faire accompagner par un membre de la famille, qui pourra vous aider à prendre les bonnes décisions le cas échéant.

Bien que le fait de se faire soigner à l'étranger puisse être tentant pour certaines personnes, il est toujours préférable de se faire suivre dans un hôpital proche de chez soi, sauf avis contraire de son médecin ou d'un autre professionnel de santé.

Connaître sa couverture médicale

Après avoir choisi votre hôpital, il est également essentiel de savoir le montant ou le pourcentage de la prise en charge par votre mutuelle. Cela vous évitera d'avoir de mauvaises surprises en recevant des factures inattendues et souvent astronomiques. Appelez votre mutuelle pour vérifier les soins pris en charge dans le cadre de votre traitement. Vous trouverez ci-dessous une liste de questions que vous pouvez poser :

- Quels hôpitaux/cliniques sont inclus dans le secteur de votre régime d'assurance ?
- Existe-t-il des différences entre les établissements du secteur couvert et ceux hors secteur ?
- L'acte médical nécessite-t-il une autorisation préalable ?

Essayez, dans la mesure du possible, de demander et d'obtenir des réponses par écrit, au cas où vous auriez un litige par la suite.

Liste de contrôle pour le choix d'un hôpital et d'un médecin

Choisir le bon médecin et le bon l'hôpital peut être une tâche délicate mais elle est un passage obligatoire, car votre décision sera déterminante pour la qualité et la réussite de votre traitement. Vous trouverez ci-dessous une liste de contrôle que vous pouvez utiliser pour vous aider à choisir le bon hôpital.

	Éléments à prendre en compte lors de la recherche du bon hôpital
☐	Se renseigner sur les hôpitaux dans lesquels les médecins sont employés.
☐	Demander quels sont les hôpitaux qui, selon eux, offrent les meilleurs soins pour votre état actuel.
☐	Demander si vous devez être admis dans un hôpital spécialisé ou non.
☐	Demander si vous avez besoin d'un chirurgien ou d'autres spécialistes.
☐	Si l'on vous oriente vers un spécialiste, demander à le consulter et se renseigner sur son expérience et les résultats obtenus dans le traitement d'une affection particulière.
☐	Demander qui sera responsable de vos soins pendant votre séjour à l'hôpital.
☐	Aurez-vous besoin de soins après votre sortie de l'hôpital ?
☐	Existe-t-il une alternative aux soins hospitaliers ?
☐	Dois-je obtenir une autorisation de ma mutuelle avant d'être admis à l'hôpital ?
☐	Est-ce que je souhaite un établissement situé près de ma famille et/ou de mes amis ?
☐	Les heures de visite à l'hôpital sont-elles commodes ?

Droits et responsabilités des patients

Tous les prestataires de soins de santé veillent à ce que l'ensemble des patients soient traités avec respect et dignité à tout moment. Il convient de noter que vos droits en tant que patient sont répertoriés dans la charte des droits du patient de l'établissement ; assurez-vous donc de vous en procurer une copie lors de votre admission. Mais pour les besoins de cet ouvrage, voici vos droits et responsabilités en tant que patient.

Droits des patients

En tant que patient, vous disposez de nombreux droits, qui visent à garantir que vous recevrez des soins de qualité et dans le respect tout au long de votre séjour à l'hôpital. Vous trouverez ci-dessous vos droits en tant que patient. N'oubliez pas que si l'un de vos droits est bafoué, vous pouvez toujours faire une réclamation auprès du Ministère de la Santé publique. En résume, vous disposez des droits suivants :

- Recevoir un traitement indépendamment de votre âge, de votre ascendance, de votre handicap, de votre couleur, de votre orientation sexuelle, de vos informations génétiques, de votre état de santé, de votre race, de votre religion, de votre genre, de votre langue et de tout autre critère.
- Recevoir des soins attentionnés à tout moment, dans le respect de ses convictions personnelles.
- Être informé par votre médecin de votre admission à l'hôpital.
- Recevoir des soins dans un environnement exempt d'abus, de harcèlement et d'exploitation sous toutes ses formes.
- Accéder aux services de protection des organismes gouvernementaux en cas de négligence ou d'abus.
- Connaître le nom de votre médecin ainsi que les noms des autres membres du personnel médical qui vous examineront et vous soigneront.
- Recevoir des informations sur votre état de santé, votre traitement, vos perspectives de guérison et les résultats des soins, dans un langage facilement compréhensible.
- Recevoir des informations sur les procédures ou les traitements proposés, et choisir ou non de les suivre. Ces informations comprennent la description du traitement, les risques encourus, les autres thérapeutiques possibles et le nom du médecin qui sera en charge. Toutefois, sauf en cas d'urgence, ce droit peut être abandonné.
- Le respect de votre vie privée. Toutes les discussions de cas, les examens, les consultations et les traitements sont confidentiels et ne doivent pas être divulgués à d'autres personnes non concernées par votre santé.

- Le droit de refuser un traitement et d'être informé des conséquences possibles de cette décision.
- Le droit d'être informé des raisons de votre transfert dans un autre établissement lorsque cela s'applique.
- Être informé en cas d'administration de médicaments ou de traitements expérimentaux, en ayant connaissance de leurs effets sur votre traitement, et avoir le droit de s'y soustraire à tout moment, quelle qu'en soit la raison.
- Bénéficier d'un suivi raisonnable après la sortie de l'hôpital.
- Le droit d'accès et d'explication sur vos factures médicales.
- Si le patient est déclaré irresponsable selon la loi, incapable de communiquer ses souhaits ou mineur, les droits du patient s'appliquent à son tuteur légal, son plus proche parent ou son représentant autorisé.
- Être libre de toute contrainte ou de toute forme d'isolement, exercée à titre de sanction ou de représailles de la part du personnel hospitalier.

Responsabilités des patients

Si vous devez connaître vos droits en tant que patient et veiller à ce que ceux-ci soient respectés et ne soient jamais bafoués, il est tout aussi important de connaître et d'assumer ses responsabilités en tant que patient. De cette manière, vous développerez une relation des plus saines avec vos prestataires de soins.

- **Faire preuve de diligence raisonnable :** pour prendre des décisions éclairées, il vous incombe de rassembler toutes les informations dont vous avez besoin. Vous devez poser des questions pour comprendre votre situation et les documents que vous devez signer.

- **Toujours poser des questions et comprendre :** si l'explication concernant votre état de santé ou votre traitement n'est pas claire, posez toujours des questions.

- **Être transparent :** lorsque vous vous entretenez avec les différents professionnels de santé, veillez à leur fournir une liste exhaustive et précise de vos antécédents médicaux ou à les informer des changements survenus dans votre état de santé.

Que prendre avec soi à l'hôpital

Une admission à l'hôpital nécessite toujours de prendre avec soi quelques documents indispensables. Ceux-ci seront nécessaires dans le cadre de vos soins, mais également pour pouvoir séjourner à l'hôpital. Ainsi, vous trouverez ci-dessous une liste d'éléments à prendre avec vous, dans le cas d'une admission programmée comme dans le cas d'une admission d'urgence.

- Pièce d'identité (carte d'étudiant, permis de conduire, etc.) et contact en cas d'urgence.
- Liste de vos allergies et réactions spécifiques.
- Liste des médicaments et des traitements que vous utilisez, qu'il s'agisse de médicaments sans ordonnance, de traitements homéopathiques, de produits d'aromathérapie ou de compléments de toutes sortes.
- Liste de vos pathologies.
- Liste de vos interventions chirurgicales antérieures.
- Noms de votre médecin traitant et de votre spécialiste.
- Apporter une copie signée de la directive anticipée du patient, en particulier si le patient est mineur ou juridiquement irresponsable.

- Documents relatifs à votre assurance maladie et votre mutuelle.

Préparer son corps et son esprit

Il est parfaitement compréhensible de ressentir une certaine anxiété voire une certaine crainte lors d'une admission à l'hôpital, surtout lorsqu'il s'agit d'une intervention chirurgicale programmée. La plupart de ces craintes sont fondées sur le sentiment de ne pas avoir le contrôle de ce qui va se passer à l'hôpital. C'est particulièrement vrai pour les patients qui se font hospitaliser pour la première fois. Quelles que soient les raisons de votre admission, il est essentiel que vous prépariez votre corps et votre esprit.

Comment préparer son corps

Un séjour à l'hôpital peut vous rendre léthargique, notamment dans le cas d'une hospitalisation de longue durée. Lorsque votre admission à l'hôpital ou votre intervention chirurgicale touchent à leur fin, vous devez vous occuper des choses suivantes :

- **L'hygiène :** vous devez maintenir une bonne hygiène pour éviter les infections. La nuit précédant l'opération, veillez à vous laver le corps pour réduire le risque d'infection. S'il vous est impossible de vous laver seul, vous pouvez demander à un soignant d'essuyer votre corps avec une solution savonneuse pour laver.

- **Médicaments :** veuillez noter qu'il existe certains médicaments que vous devez éviter de prendre avant une opération. Les anticoagulants, par exemple, doivent être évités dès la semaine précédant l'opération pour éviter toute complication.

- **Régime alimentaire et nutrition :** le régime alimentaire et la nutrition sont très importants pendant votre séjour à l'hôpital. Si vous êtes admis à l'hôpital afin d'y subir une opération, vous devez cesser de manger huit heures avant l'intervention en question. Un estomac vide vous empêchera de tousser et de vous étouffer, par le passage des aliments dans les poumons. En outre, il est également conseillé de maintenir votre corps dans un état optimal avant de subir toute opération.

- **Lentilles de contact et bijoux :** tous les objets et ornements, tels que les lentilles de contact et les bijoux, doivent être retirés avant l'admission et l'opération. Bien que certains médecins autorisent les patients à porter certains objets, la décision finale appartient à l'anesthésiste pendant l'opération.

- **Parfums et cosmétiques :** le port de parfums, de cosmétiques, de lotions, de déodorants et autres n'est pas autorisé le jour de l'opération car ils contiennent des produits chimiques qui peuvent interagir pendant le traitement et le rétablissement.

Comment préparer son esprit

La plupart des personnes éprouvent une forte anxiété avant leur admission à l'hôpital, et celle-ci va croissant à l'approche de la date de l'opération. De nombreuses études montrent que 40 % des adultes qui ont subi une intervention chirurgicale ont ressenti des niveaux élevés d'anxiété. Celle-ci a des effets néfastes, notamment pendant le rétablissement du patient. Il existe cependant des moyens de la gérer pendant votre séjour à l'hôpital. Vous trouverez ci-dessous une liste des mesures que vous pouvez suivre pour vous préparer mentalement.

- **S'informer le mieux possible sur les soins prodigués :** il est très important de vous renseigner sur les soins qui vous seront administrés, afin de comprendre de quoi il s'agit et de dissiper certaines de vos craintes et angoisses. Cela étant dit, veillez à ne pas vous laisser influencer par le premier blog sur lequel vous tomberez. Il existe de nombreuses ressources utiles et fiables que vous pouvez trouver en ligne, afin d'être mieux informé sur votre traitement.

- **Parler à son chirurgien et à son anesthésiste :** vous pouvez parler à votre chirurgien et à votre anesthésiste du traitement médical qui va vous être administré. Il peut également être judicieux de se renseigner sur le type de produits qui vous seront administrés avant l'opération, ainsi que sur les différents moyens de gérer la douleur, afin de savoir à quoi vous attendre après l'opération.

- **Utiliser l'imagerie mentale pour vous détendre :** utiliser la visualisation et l'imagerie mentale pour vous aider à vous détendre, comme les techniques de respiration pour réduire votre anxiété.

- **Écouter de la musique relaxante :** une autre façon de se détendre est d'écouter de la musique, surtout si vous vous trouvez dans une salle d'attente avant votre prise en charge.

- **Utiliser d'autres formes de thérapie :** il existe d'autres techniques de relaxation, telles que l'aromathérapie, la zoothérapie et le toucher thérapeutique.

Comprendre les directives anticipées

Malheureusement, tous les patients ne sont pas conscients de leur état lorsqu'ils sont admis à l'hôpital. C'est à cela que les directives anticipées servent. Une directive anticipée est une déclaration ou un document établi par le patient, qui indique ses volontés concernant les soins médicaux qu'il souhaiterait recevoir, dans le cas où il deviendrait invalide en raison d'une pathologie engageant son pronostic vital. Elle détaille ainsi vos souhaits, en précisant si vous voulez que votre prestataire de soins refuse certains traitements si votre état de santé se dégrade.

Le document de la directive anticipée doit être remis à l'infirmière ou au médecin et un membre de la famille doit le garder près du patient à tout moment. Ainsi, une directive anticipée permet au patient de faire entendre sa voix même lorsqu'il n'est plus apte à communiquer.

Elle vous permet de désigner une personne qui prendra des décisions en votre nom en matière de soins, avec la possibilité de refuser certains traitements si telle est votre volonté. Vous trouverez ci-dessous les directives anticipées les plus courantes que les patients peuvent utiliser pendant leur séjour à l'hôpital.

Procuration médicale

Également appelé *procuration de soins de santé*, ce document vous permet de désigner une personne, par exemple votre plus proche parent, pour prendre des décisions à votre place concernant vos soins médicaux lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire vous-même. Avant d'obtenir une procuration de soins de santé, assurez-vous que la personne que vous désignez comprend vos souhaits et que vous lui faites confiance pour prendre les décisions qui seront les meilleures pour vous.

Ordre de ne pas réanimer

Cette directive anticipée dicte les types de procédures que vous ne voulez pas voir exécutées au cas où vous vous trouveriez dans une situation de vie ou de mort. Comme son nom l'indique, cette directive implique que le patient ne souhaite pas être maintenu en vie par réanimation. Vous trouverez ci-dessous les soins qui ne sont généralement pas pratiqués lorsque le patient a donné son accord pour une telle directive.

- Massage cardiaque en cas d'arrêt du cœur
- Défibrillateur, appliqué sur la poitrine pour faire battre à nouveau le cœur

- Respiration artificielle ou poche à oxygène en cas d'absence de respiration

Bien que le nom de cette directive anticipée soit explicite, il y a d'autres éléments à prendre en compte au moment de son application. Par exemple, il est possible de formuler un ordre de ne pas réanimer en cas d'arrêt cardiaque ou respiratoire, tout en continuant à recevoir des antibiotiques et d'autres soins dans l'espoir d'une guérison. Dans un tel cas, un ordre de ne pas réanimer ne signifie donc pas que les patients ne doivent plus être traités, sauf indication contraire. Ainsi, assurez-vous de bien comprendre ce qu'une telle directive recouvre et implique, tout en transmettant l'information à vos proches.

Chapitre 3 :

Risques liés à un séjour à l'hôpital

Les hôpitaux sont considérés comme l'endroit le plus sûr pour les malades, car les patients ont accès 24 heures sur 24 à des soins de santé dispensés par des professionnels qualifiés. Bien que cela se fasse dans un endroit réputé sûr, un séjour à l'hôpital comporte pourtant un certain nombre de risques. Si vous êtes un patient ou si vous avez un proche hospitalisé depuis plusieurs jours, il est essentiel d'être conscient de ces risques afin de mieux les prévenir. Ce chapitre traitera donc des risques liés à une hospitalisation, et des moyens de les réduire.

Complications chirurgicales

Dans un monde idéal, un patient ne devrait pas connaître de complications après une opération. Le fait est que certaines complications sont évitables, tandis que d'autres sont inhérentes à l'intervention. Les patients qui en sont victimes sont généralement ceux qui ont subi des opérations chirurgicales majeures et qui ont séjourné à l'hôpital pendant une longue période.

Complications liées à l'anesthésie

Les complications liées à l'anesthésie sont des complications post-opératoires courantes. En général, elles engendrent des problèmes liés aux voies respiratoires, tels qu'une pneumonie, mais d'autres complications secondaires peuvent leur être imputables, telles que les escarres, l'hyperthermie maligne, l'apnée et les réactions allergiques aux produits d'anesthésie utilisés.

Même si le risque de complications liées à l'anesthésie existe toujours, on en observe de moins en moins, grâce à des pratiques modernes plus sûres. En outre, il est possible d'éviter ces complications en discutant des différentes options qui se présentent à vous avec l'anesthésiste et l'équipe médicale. En ce qui concerne les réactions allergiques aux anesthésiques, l'anesthésiste fait généralement quelques vérifications avant de vous injecter le produit approprié.

Pyrexie post-opératoire

En termes simples, la pyrexie post-opératoire consiste en une fièvre ou une montée de température après l'opération. Cette complication se produit en raison des réactions inflammatoires du corps à l'endroit où l'incision a été pratiquée.

Outre l'inflammation sur la zone de l'opération, les autres types de pyrexie postopératoire comprennent l'embolie et l'abcès, pour n'en citer que quelques-uns. Il

s'agit toutefois d'une complication mineure, qui se dissipe généralement dans les 24 heures qui suivent l'opération. Elle se traite généralement avec des anti-inflammatoires, prescrits par le médecin.

Hémorragie ou saignement

L'hémorragie est qualifiée de primaire ou réactionnelle. La première se produit lorsque le vaisseau sanguin a été sectionné pendant l'opération, tandis que la seconde survient lorsque la pression sanguine augmente après l'opération, ce qui provoque une rupture au niveau des vaisseaux sanguins. D'autres types d'hémorragie peuvent survenir à la suite d'une infection, qui finit par endommager les vaisseaux sanguins quelques jours après l'opération.

Les hémorragies pouvant avoir différentes origines, les médecins proposent différents traitements selon leur cause. Parmi ceux-ci, on trouve la réanimation hémostatique ou liquidienne, le renversement des effets anticoagulants ou une intervention chirurgicale. Des médicaments peuvent également être administrés pour limiter la perte de sang, tout comme il est possible de recourir à une transfusion sanguine.

Dommages aux structures adjacentes

Une autre conséquence possible d'une intervention chirurgicale est l'endommagement des structures adjacentes. Si elle n'est pas détectée, elle peut entraîner un écoulement de fluides corporels à l'intérieur du corps, tels que la bile et le contenu gastro-intestinal. Parmi les autres dommages aux structures adjacentes, on trouve les hémorragies ou, pire, la septicémie. La visibilité clinique de ces lésions dépend des structures touchées ainsi que de l'étendue des dommages.

Douleurs

Le risque de douleurs est toujours présent dans le cadre d'un séjour à l'hôpital. Toutefois, celles-ci se traitent généralement bien avec des médicaments antidouleurs. Il convient de noter que la prescription doit se faire en fonction de la nature de l'intervention chirurgicale, de la réaction du patient selon les différents médicaments, de ses attentes et des antécédents éventuels de douleurs chroniques. Les saignements chirurgicaux doivent également être pris en compte dans la gestion de la douleur, car un syndrome de douleur chronique peut se développer à la suite d'une douleur aiguë postopératoire.

Nausées et vomissements

Les nausées et vomissements postopératoires peuvent prolonger votre hospitalisation. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles des vomissements et des nausées peuvent survenir après une opération, notamment le mal des transports et les types de médicaments absorbés. En outre, le type de chirurgie pratiqué peut augmenter la probabilité de vomissements et de nausées. Des études antérieures indiquent que les patients qui ont subi des opérations de gynécologie, des oreilles et des yeux sont plus enclins à être touchés par des vomissements.

Infections nosocomiales

Les infections nosocomiales sont des infections contractées pendant un séjour à l'hôpital. Selon le Centre pour le Contrôle et la Prévention des Maladies américain (CDC), les bactéries pathogènes les plus courantes à l'origine des infections nosocomiales sont le bacille pyocyanique (p*seudomonas aeruginosa),* le colibacille *(Escherichia coli ou E.coli)* et le staphylocoque doré (*staphylococcus aureus)*.

Les infections nosocomiales se produisent à la suite d'un contact direct et se transmettent par gouttelettes, par aérosol et par vecteurs. Il existe différents types d'infections nosocomiales que les patients peuvent contracter pendant leur séjour à l'hôpital. Vous en trouverez ci-dessous les principales :

Infection du site opératoire (ISO)

Les infections du site opératoire peuvent compliquer de 5 % le rétablissement du patient. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles des infections du site opératoire peuvent se produire, mais elles peuvent être aggravées par une chirurgie prolongée et un système immunitaire affaibli. Si elles ne sont pas traitées immédiatement et correctement, les infections du site opératoire peuvent provoquer une septicémie. Ce type d'infection se traite généralement par la prise d'antibiotiques, le retrait des sutures et le soin des plaies ouvertes.

Infection du cathéter

Par définition, un cathéter est un tube inséré dans la vessie pour évacuer l'urine du corps. Le tube peut rester en place pendant une période prolongée, c'est pourquoi on les appelle des cathéters à demeure. Si le type de cathéter le plus courant est la sonde urinaire, il existe d'autres types de cathéters utilisés dans différentes parties du corps,

notamment le cathéter veineux central ou le cathéter à insertion périphérique. Vous trouverez ci-dessous un récapitulatif des différents types d'infection par cathéter que les patients peuvent contracter pendant un long séjour à l'hôpital.

- **Infection liée au cathéter veineux central :** ce type d'infection est causé par l'insertion du cathéter veineux central positionné dans la veine cave supérieure pour administrer des médicaments, obtenir des prélèvements pour des analyses de sang, et mesurer la pression veineuse centrale. Ce type de cathéter est placé dans le cou, la poitrine, l'aine et dans les veines des bras. Il doit être inséré avec des mesures d'asepsie, notamment le port de gants et de masques, une préparation adéquate de la peau et l'application d'un pansement antibactérien. L'utilisation prolongée de ce cathéter peut entraîner une infection sanguine et une septicémie. Pour gérer ce type d'infection, il est important que les professionnels de santé, comme les infirmières, examinent tout signe de bactériémie et d'hémoculture positive. L'inflammation sur le site d'insertion étant rare, il est donc crucial d'examiner le cathéter quotidiennement. Les cathéters veineux centraux doivent être retirés dès qu'ils ne sont plus nécessaires. En cas d'infection, on recourt généralement à l'utilisation d'antibiotiques et au retrait immédiat du cathéter.

- **Sonde urinaire** : les sondes urinaires sont utilisées pour drainer l'urine directement de la vessie dans une poche de recueil. Une sonde est généralement insérée si un patient souffre d'incontinence ou après une intervention chirurgicale. La plupart des patients qui utilisent ce type de cathéter pendant une longue période développent souvent une infection des voies urinaires, notamment au niveau de la vessie ou des reins. Cela est particulièrement vrai chez les patients qui ont des antécédents d'infections urinaires. Le traitement de l'infection des voies urinaires se fait généralement par le retrait de la sonde et l'utilisation d'antibiotiques.

Pneumonie nosocomiale

La pneumonie nosocomiale est le deuxième type d'infection nosocomiale la plus courante. Elle représente 15 à 20% du total des cas nosocomiaux dans le pays et la cause la plus fréquente de décès dans les unités de soins intensifs. Il s'agit d'une pneumonie acquise au cours d'un séjour à l'hôpital d'au moins 48 heures, qui peut prolonger celui-ci de quelques semaines supplémentaires.

Contrairement à la pneumonie acquise en communauté, ce type d'infection nosocomiale est causé par une infection bactérienne et non par un virus. Des études suggèrent que les

causes courantes de la pneumonie nosocomiale sont le staphylocoque doré (*staphylococcus aureus), le pneumocoque (streptococcus pneumoniae),* le bacille de Pfeiffer *(haemophilus influenza)* et le bacille pyocyanique (p*seudomonas aeruginosa).*

La prévention des infections nosocomiales est indispensable pour réduire le risque de septicémie et ne pas prolonger le séjour des patients à l'hôpital. Cela peut se faire par la mise en place de mesures de contrôle qualité rigoureuses auprès des prestataires de soins de santé ainsi que par une gestion empirique. Il est donc important que vos prestataires de soins de santé mettent en œuvre un protocole d'hygiène adéquat et surveillent la qualité de l'air intérieur.

Malnutrition à l'hôpital

La nutrition joue un rôle essentiel dans la santé d'un patient pendant son séjour à l'hôpital. Saviez-vous que trois personnes âgées hospitalisées sur cinq souffrent de malnutrition et qu'un patient sur trois quitte l'hôpital en moins bonne santé que lorsqu'il y est entré ? Cela ne signifie pas pour autant que les hôpitaux ne nourrissent pas correctement leurs patients. En fait, la malnutrition à l'hôpital peut être due à de nombreux facteurs, et les médecins et les nutritionnistes travaillent de concert pour pouvoir la réduire.

La malnutrition est un problème courant, même lors de séjours hospitaliers de courte durée, et elle est souvent liée à des effets indésirables tels qu'un système immunitaire déficient, une fonte musculaire et une cicatrisation altérée des plaies, qui finissent par prolonger le séjour du patient à l'hôpital. Elle peut également favoriser la probabilité de réadmission d'un patient. Elle peut trouver son origine dans un apport alimentaire insuffisant, dans des besoins nutritionnels accrus liés à la maladie, ou dans une mauvaise absorption digestive et une perte excessive de nutriments.

Facteurs contribuant à la malnutrition

Il existe plusieurs facteurs qui contribuent à la malnutrition chez les patients. Des études suggèrent que la plupart des patients âgés ne distinguent pas les signes de la malnutrition et la confondent avec la déshydratation. Les patients qui sont incapables de mâcher ou d'avaler souffrent souvent de malnutrition en raison de leur incapacité à ingérer la nourriture. Cela est également vrai pour les personnes qui souffrent de troubles sensoriels au niveau du goût et de l'odorat. D'autre part, les patients qui ont subi une intervention chirurgicale et sont reliés à des tubes respiratoires sont également incapables d'ingérer la nourriture et sont donc plus sujets à des risques de malnutrition aiguë. Vous trouverez ci-dessous un tableau indiquant les principaux facteurs de risques

de malnutrition dans le cadre d'un séjour à l'hôpital.

Facteurs de risques	Description
Fragilité	Il s'agit d'un mauvais état général du patient avant et pendant son hospitalisation. Les personnes dites fragiles manquent souvent d'appétit pour consommer de la nourriture.
Handicap grave	Les patients qui souffrent de problèmes de mobilité ou de motricité (ex : paralysie des bras) sont incapables de se nourrir seuls et ont généralement besoin de l'aide d'un soignant pour le faire.
Maladies chroniques	Des maladies chroniques telles que le cancer, la pneumonie, l'insuffisance rénale et d'autres peuvent affecter l'appétit des patients.
Chirurgie majeure	Les patients qui ont subi une intervention chirurgicale majeure ne sont pas autorisés par leur médecin à consommer de la nourriture pendant quelques jours. Cela affecte leur nutrition à long terme, surtout si le patient se rétablit lentement après l'opération.

S’informer sur la malnutrition auprès de votre médecin

Maintenir un régime alimentaire sain pendant votre séjour à l'hôpital peut accélérer votre rétablissement. Si vous ou l’un de vos proches êtes admis à l'hôpital, il est important que vous posiez les bonnes questions à votre médecin au sujet de la nutrition. Voici quelques exemples de questions à poser :

- **Quel est mon état nutritionnel ?** Vous pouvez demander à votre médecin de faire examiner votre état nutritionnel avant votre séjour à l'hôpital. Il saura ainsi si vous présentez un risque de malnutrition et ce qui peut être fait pour améliorer votre santé nutritionnelle avec l'aide d'un diététicien.

- **Comment savoir si je suis malnutri ?** Il est très important de connaître les signes avant-coureurs de la malnutrition. Les symptômes comprennent généralement des difficultés à mâcher, des variations d'appétit et une perte de poids inhabituelle. Si vous ressentez ces signes pendant votre séjour à l'hôpital, veillez à en informer votre médecin.

- **Comment bien manger une fois sorti de l’hôpital ?** Après votre séjour à l'hôpital, il peut être difficile pour vous d’effectuer certaines tâches du quotidien, telles que faire les courses ou même préparer vos repas. Planifiez à l'avance et faites-vous aider de membres de votre famille pour vous apporter des repas ou des courses. Si votre famille habite loin de chez vous, les travailleurs sociaux de l'hôpital peuvent vous mettre en relation avec des services de livraison de repas et de soins à domicile afin que vous puissiez continuer à manger des aliments nutritifs tout en vous rétablissant à la maison.

- **Les médicaments interagissent-ils avec ce que je mange ?** Certains médicaments délivrés sur ordonnance interagissent avec les types d'aliments que vous consommez. Inversement, certains aliments peuvent affecter votre traitement. Veillez donc à bien demander à votre médecin quels sont les effets secondaires des médicaments prescrits, et si ceux-ci doivent être pris pendant ou en dehors des repas.

- **Quels sont les aliments à consommer et à éviter pendant mon rétablissement ?** Demandez à votre médecin s'il y a des aliments que vous devriez éviter ou manger davantage pour faciliter votre rétablissement. Vous pourrez ainsi trouver des aliments faciles à consommer, en accord avec les recommandations de votre médecin. Si vous devez manger des aliments simples,

vous pouvez leur donner plus de saveur avec des épices et des herbes naturelles.

S'il est tout à fait normal de s'inquiéter à propos de sa nutrition, notamment dans le cas d'une hospitalisation de longue durée, les hôpitaux mettent généralement en place des programmes nutritionnels adaptés, ainsi que des protocoles de surveillance, afin de pouvoir réagir si nécessaire.

Erreurs médicamenteuses

Tous les services de santé du monde entier recourent à l'utilisation de médicaments. Cependant, l'utilisation importante et généralisée de médicaments s'accompagne d'un risque accru de dommages (1). Ce risque est aggravé par une population vieillissante, aux besoins médicaux de plus en plus complexes, et par l'introduction constante de nouveaux médicaments. Ces questions sont particulièrement pertinentes dans le domaine des soins primaires. Dans de nombreux cas, la prescription se fait au niveau des soins primaires, et le traitement initié à l'hôpital peut également être poursuivi dans le cadre des soins primaires.

Causes des erreurs médicamenteuses

Les erreurs médicamenteuses peuvent avoir différentes sources. En effet, elles ne sont pas uniquement et toujours dues à un mauvais jugement de la part du personnel soignant. Le tableau ci-dessous résume les principales sources d'erreurs médicamenteuses. Celles-ci peuvent trouver leur origine au niveau de l'établissement ou du prestataire de soins, du patient ou de l'équipe de soins.

Source	Description
Professionnels de santé	- Manque de formation - Connaissances et expérience insuffisantes en matière d'administration de médicaments - Manque d'informations sur le patient - Personnel surmené ou fatigué - Mauvaise communication entre le patient et le professionnel de santé
Patients	- Personnalité et attitude du patient - Illettrisme du patient - Cas médical complexe impliquant plusieurs pathologies
Environnement de travail hospitalier	- Charge de travail et urgence dans les établissements de soins - Absence de protocoles standardisés - Budget insuffisant - Problèmes liés à la structure matérielle de l'hôpital (ex : éclairage, ventilation et température inadéquats).
Médicaments	- Dénomination incorrecte des médicaments - Emballage inadéquat
Tâches du prestataire de soins	- Systèmes mécaniques pour la commande et la délivrance des médicaments - Surveillance inadéquate des patients

Comment gérer et éviter les erreurs médicamenteuses ?

Les erreurs médicamenteuses ont de quoi faire peur, car dans les faits, il est impossible pour le patient de savoir si l'infirmière lui donne le mauvais médicament ou la mauvaise dose du bon médicament. Plusieurs études se sont penchées sur les différentes stratégies à adopter pour fiabiliser les prescriptions et réduire les erreurs médicamenteuses. Si les prestataires de soins peuvent agir en recourant à la technologie et à une formation continue du personnel soignant, il existe quelques moyens à votre disposition pour les prévenir :

- **Apporter ses propres médicaments :** lorsque vous préparez vos affaires en vue de votre admission à l'hôpital, pensez à apporter vos médicaments. Vos médecins doivent connaître tous les médicaments que vous prenez et tous les traitements que vous suivez. Cela inclut les médicaments sans ordonnance et les compléments nutritionnels.

- **Conserver une copie de ses ordonnances :** qu'il s'agisse d'une copie numérique ou papier, une copie de vos ordonnances peut aider votre médecin à vous prescrire le bon traitement, en termes de type de médicaments et de posologie, en veillant à ce que ceux-ci n'interagissent pas avec ceux que vous prenez déjà.

- **Ne pas hésiter à demander :** demandez toujours au personnel soignant lorsque celui-ci s'apprête à vous administrer un médicament. À quoi sert-il et de quelle dose avez-vous besoin ? En posant de telles questions, vous réduirez ainsi le risque d'erreurs.

- **Demander si vous devez continuer à prendre vos médicaments habituels :** si vous prenez régulièrement des médicaments, dans le cadre d'une hypertension artérielle ou d'un diabète, demandez à votre médecin si vous devez continuer à les prendre ou non. Ne partez jamais du principe que les médecins et les infirmières de l'hôpital connaissent à l'avance les médicaments qui vous ont déjà été prescrits par votre médecin de famille.

- **S'assurer que le médicament remis vous est bien destiné :** il n'est jamais stupide de demander à votre infirmière si le médicament remis est bien pour vous. Il peut arriver que l'infirmière commette des erreurs en remettant les médicaments, en raison d'un nombre trop élevé de patients.

- **Prendre des notes :** prenez des notes et dressez une liste des médicaments que vous prenez, avec leur description et les raisons pour lesquelles vous devez les

prendre. De cette façon, il vous sera plus facile de remarquer tout changement dans votre prise de médicaments.

- **Demander l'aide de sa famille :** il peut arriver que vous ne soyez pas totalement éveillé ou légèrement somnolent après une opération. Il peut donc être judicieux de demander de l'aide à un membre de votre famille afin de vous assurer que vous les preniez correctement.

Autres risques liés à un séjour à l'hôpital

Il existe d'autres risques liés à une hospitalisation, et il est important de les connaître afin de les gérer au mieux et de se sortir indemne de son séjour, qu'il soit court ou long.

Les escarres

Durant un séjour à l'hôpital, votre peau peut être affectée par le fait d'être alité pendant une longue période. Le manque de mobilité, une mauvaise alimentation et hydratation peuvent parfois être à l'origine d'escarres. Chez les patients âgés, la peau s'amincit et se fragilise, la rendant plus sujette aux blessures.

Les escarres ne sont pas de simples déchirures ordinaires de la peau, mais elles peuvent aussi entraîner d'autres problèmes, comme une perte musculaire irréversible ou une infection. Les douleurs qu'elles provoquent peuvent réduire votre mobilité, mais il existe quelques moyens de prendre soin de sa peau et de la protéger des escarres pendant un séjour à l'hôpital. En voici les principaux :

- Garder la peau au sec et propre.
- Éviter les produits qui assèchent la peau, comme les savons, le talc et les gels douche.
- Utiliser quotidiennement une crème hydratante à base d'eau en faisant particulièrement attention aux régions osseuses du corps.
- Examiner sa peau chaque jour et demander conseil à un médecin si vous constatez des changements.
- Demander à l'infirmière de changer fréquemment de position en cas de problèmes de mobilité.
- S'hydrater en permanence en buvant beaucoup d'eau.
- Surveiller son alimentation, les escarres étant plus propices à se développer chez des personnes qui n'ont pas une alimentation saine.
- S'asseoir à d'autres endroits que sur le lit, lorsque cela est possible.
- Solliciter l'aide des soignants et des membres de votre famille ou amis en cas de

plaie, pour vous aider à traiter vos escarres.
- Bouger aussi souvent que possible, prendre une douche, s'habiller et se rendre aux toilettes seul, dans la mesure du possible.

Effets secondaires des médicaments

Les séjours hospitaliers comportent un risque de 5,5 % de réaction indésirable aux médicaments. Des effets secondaires peuvent survenir lors de la prise de tout médicament, qu'il soit sur ordonnance ou non. Après la prise d'un médicament, certains changements peuvent apparaître, tels qu'une toux ou des éruptions cutanées. Les effets secondaires des médicaments peuvent varier d'un patient à l'autre en fonction de l'état de santé, de l'âge, du poids et des antécédents médicaux. Les effets secondaires peuvent être graves ou légers et ils peuvent survenir à tout moment. Il est donc important que vous informiez votre médecin ou votre infirmière si vous constatez des changements dans votre corps, qui pourraient être imputables à la prise d'un médicament.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles des réactions aux médicaments peuvent se produire. À titre d'exemple, certains antibiotiques peuvent déclencher des réactions allergiques. C'est la raison pour laquelle les infirmières procèdent systématiquement à des tests cutanés pour déterminer si vous êtes allergique ou non à certains antibiotiques. Les compléments et les médicaments peuvent également interagir entre eux.

Pour réduire le risque d'effets secondaires lié à la prise de médicaments lors d'une hospitalisation, il faut veiller à se renseigner sur son traitement et à informer son médecin de tous les médicaments (sur ordonnance ou non) et compléments que l'on prend. Il est également important de rester vigilant face à tout changement - mineur ou majeur – au niveau de son corps, notamment après la prise d'un médicament particulier.

Chute

Les chutes sont fréquentes à l'hôpital, non seulement chez les patients âgés, mais aussi chez ceux dont la mobilité est réduite après une opération. Les patients qui présentent un risque de chute sont également plus susceptibles d'être affectés par des blessures telles que des fractures ou des commotions cérébrales, qui peuvent prolonger leur séjour à l'hôpital. Il est donc vital de savoir comment minimiser ce risque.

- Utiliser le bouton d'appel lorsque vous avez besoin d'aide pour vous lever ou vous déplacer. Si vous avez besoin de vous rendre aux toilettes, demandez l'aide du personnel soignant, afin d'éviter une chute accidentelle. En cas d'instabilité, il est

également possible d'utiliser un urinoir portable.

- Prendre son temps pour se lever du lit, en restant assis quelques secondes au bord du lit avant de se mettre debout. Cela s'applique tout particulièrement si vous prenez des médicaments qui peuvent provoquer des étourdissements ou une légère somnolence.
- Porter des chaussons antidérapants lorsque vous vous déplacez dans votre chambre ou dans la salle de bains.
- Porter ses lunettes ou son appareil auditif lorsque cela s'applique, car cela développe vos sens et renforce vos capacités de perception lorsque vous vous déplacez.
- Utiliser un déambulateur ou une canne pour vous soutenir. En l'absence d'une canne ou d'un soutien approprié, ne vous appuyez jamais sur la table de chevet, le pied à perfusion ou tout autre meuble, car ils sont également instables. Il est préférable de s'asseoir sur le bord du lit et de demander de l'aide.
- Demander aux infirmières de placer le bouton d'appel et vos objets personnels à votre portée avant qu'elles ne quittent la chambre.

Chapitre 4 :

Tirer Parti du Temps Passé à l'Hôpital

La convalescence à l'hôpital est nécessaire pour retrouver ses forces et sa vigueur. Cependant, une période de convalescence trop longue peut provoquer un sentiment d'ennui chez les patients. Si vous êtes en convalescence à l'hôpital depuis un certain temps et que vous avez l'impression de perdre votre temps à ne rien faire, ce chapitre vous servira de guide pour passer votre temps de manière productive pendant votre séjour à l'hôpital.

Bouger et se déplacer

Si vous avez subi une intervention chirurgicale importante, il se peut que vous ne puissiez pas marcher pendant quelques jours. Bien que cela soit tout à fait normal, les médecins conseillent souvent à leurs patients de bouger après l'opération. Bouger et commencer à marcher après l'opération est la chose la plus importante à faire pour éviter des problèmes de santé.

Gardez en tête qu'un alitement prolongé limite la circulation du sang dans les jambes, ce qui peut entraîner des œdèmes aux extrémités ou une thrombose veineuse profonde. En outre, lorsque les os ne supportent pas de poids, ils finissent par perdre des minéraux, ce qui peut conduire à une ostéoporose. C'est pourquoi les patients sont encouragés à marcher, même simplement autour du lit.

Cependant, se déplacer peut être difficile, surtout pour un patient âgé. Dans la mesure du possible, essayez de le faire en présence d'une infirmière ou d'un membre de la famille pour éviter le risque de chute. Il ne s'agit pas forcément de circuler dans les couloirs de l'hôpital juste après le réveil. Vous pouvez y aller progressivement, en commençant par suspendre vos jambes au chevet du lit ou en essayant de vous déplacer du lit vers une chaise.

Il se peut que vous ressentiez des vertiges en vous levant, aussi, ne précipitez pas les choses. Allez-y doucement. Redressez-vous lentement et restez assis sur le bord du lit pendant quelques minutes avant de vous lever.
Il est primordial de rester en mouvement quelques jours après l'opération car cela favorise une bonne circulation de l'oxygène dans le corps et aide à maintenir une respiration normale. En outre, cela permet de tonifier les muscles de vos jambes et d'améliorer le fonctionnement de l'estomac et des voies urinaires.

Techniques de réduction du stress

Une hospitalisation longue peut engendrer beaucoup de stress chez les patients, non seulement un stress physique dû à leur état, mais également un stress émotionnel. Bien souvent, les patients sont traversés par des sentiments de peur, d'épuisement et de solitude pendant leur séjour à l'hôpital.

Il existe de nombreuses techniques de détente ou de relaxation que les patients peuvent employer pour oublier ou évacuer le stress qu'ils ressentent et retrouver une certaine paix intérieure pendant qu'ils sont à l'hôpital. Vous trouverez ci-dessous une liste de ces techniques, faciles à mettre en œuvre :

Entraînement autogène

Cette technique de relaxation consiste à utiliser la conscience du corps et la représentation mentale pour réduire le stress. Réciter un mantra, des mots ou des suggestions dans votre esprit peut vous aider à réduire votre stress et à apaiser vos muscles. Par exemple, vous pouvez imaginer un endroit paisible et concentrer votre attention sur votre respiration tout en récitant silencieusement un mantra. Ainsi, la relaxation autogène est un type de relaxation consciente.

Relaxation musculaire progressive

Cette technique de relaxation se concentre sur la tension et le relâchement des groupes musculaires plutôt que sur la respiration, afin de prendre davantage conscience des sensations physiques présentes. Cette technique de relaxation implique différentes parties du corps. Par exemple, vous pouvez commencer par la tête et descendre jusqu'aux orteils, en vous concentrant sur les sensations que vous ressentez lorsque vous contractez et relâchez vos muscles.

Visualisation

Cette technique de relaxation utilise des représentations mentales pour vous permettre de retrouver votre calme et votre paisibilité. Vous pouvez visualiser de nombreuses choses en faisant appel aux différents sens - vue, odorat, ouïe et toucher. Vous pouvez vous imaginer marchant près de l'océan, sentant la brise marine et écoutant le fracas des vagues. Cette technique de relaxation exige que vous fermiez les yeux et que vous vous concentriez sur votre respiration.

Autres techniques de relaxation

Il existe de nombreuses autres techniques de relaxation que vous pouvez utiliser pour vous détendre. En voici quelques exemples :

- Respiration profonde
- Massage
- Méditation
- Musique et art-thérapie
- Aromathérapie

Exercices mentaux

Pour les patients âgés, la perte de mémoire est un risque omniprésent, surtout lors d'un long séjour à l'hôpital. Une hospitalisation de longue durée est rarement bénéfique sur le plan cognitif pour un patient âgé. Il est donc essentiel de s'exercer mentalement pour stimuler la mémoire. Si lire un livre ou faire des puzzles peut être une activité suffisante pour de nombreux patients, les patients âgés ont besoin d'une stimulation cognitive plus importante. Voici quelques exemples d'activités permettant de stimuler la fonction cognitive :

- **Tester sa mémoire :** vous pouvez le faire en essayant de vous rappeler un certain nombre de choses, telles que les prénoms de vos enfants, vos plats préférés ou toute autre chose qui vous tient à cœur.

- **Faire du calcul mental :** résoudre des problèmes mathématiques simples peut également constituer un excellent exercice mental pour les patients.

- **Pratiquer une nouvelle langue :** profitez de votre temps libre pour apprendre une nouvelle langue ou certains mots et expressions. Des études suggèrent que l'apprentissage d'une nouvelle langue peut réduire le risque de démence.

- **Jouer à des jeux de cartes/ de société** : jouer à des jeux de cartes ou à des jeux de société vous permet de rester mentalement éveillé tout en passant votre temps de manière plus amusante. Vous pouvez ainsi vous détendre en jouant au blackjack, à la pêche, au bridge et à bien d'autres jeux encore.

Alimentation

L'alimentation joue un rôle essentiel dans le rétablissement d'un patient. La malnutrition étant un risque courant lors d'une hospitalisation, il est primordial que les patients s'alimentent correctement. L'alimentation au service du rétablissement est conçue pour aider les patients à se remettre sur pied. Il est indispensable de donner à son corps une réserve nutritionnelle suffisante pour récupérer plus rapidement. Ainsi, si vous souhaitez être productif et retrouver plus vite votre santé, vous pouvez vous faire aider d'un diététicien, qui vous conseillera des aliments sains. Ci-dessous, vous trouverez une liste des nutriments et des types d'aliments que vous devez impérativement consommer afin de rester en bonne santé pendant votre séjour à l'hôpital.

- **Vitamine C :** ce nutriment peut aider à cicatriser les plaies et à restaurer les ligaments et les tendons. Mangez donc des aliments riches en vitamine C, tels que les fruits rouges, les pommes de terre au four, les poivrons et les brocolis.

- **Protéines :** les protéines sont essentielles à la reconstruction musculaire. Consommez des protéines maigres et des protéines d'origine végétale pour renforcer vos muscles.

- **Calcium :** il est fréquent que les os perdent de leur densité et de leurs minéraux lors d'un long séjour à l'hôpital. Boire du lait en quantité suffisante permet de reconstituer les minéraux perdus et de renforcer ainsi les os.

- **Fibres :** il est important de maintenir une bonne digestion pendant votre séjour à l'hôpital, car vous risquez de souffrir de constipation. Manger des fibres peut vous aider à lutter contre la constipation. Essayez donc de manger beaucoup d'aliments d'origine végétale ainsi que des céréales complètes pour augmenter votre apport en fibres.

Conseils et astuces pour rendre votre séjour à l'hôpital plus agréable

Le milieu hospitalier n'est pas l'endroit le plus reposant qui soit pour les patients. Le personnel soignant vérifie constamment leurs signes vitaux, leur administre des médicaments ou effectue des prélèvements sur eux. Il n'est donc pas étonnant que tout cela génère une bonne dose de stress. Outre ceux déjà mentionnés plus haut, vous trouverez ci-dessous quelques conseils et astuces pour rendre votre séjour à l'hôpital plus agréable.

- Apporter un livre ou des magazines pour pouvoir lire lorsque vous êtes éveillé.
- Apporter une tablette contenant de nombreux films ou autres médias.
- Prendre ses articles de toilette afin de pouvoir conserver une bonne hygiène.
- Masque de nuit et bouchons pour les oreilles, pour profiter d'un sommeil réparateur et ininterrompu.
- Téléphone portable et autres gadgets, avec leurs chargeurs.
- Petite couverture molletonnée lavable pour plus de confort.
- Un stylo et du papier pour suivre votre prise de médicaments.
- Dossier contenant tous les documents nécessaires à votre admission/sortie de l'hôpital.

Chapitre 5 : Le Retour à la Maison

Maintenant que votre médecin vous a délivré votre autorisation de sortie, vous allez pouvoir rentrer chez vous dans quelques jours. Cela ne signifie pas pour autant que vous êtes parfaitement rétabli. Le principal risque qui demeure après une sortie d'hôpital est celui d'y retourner si vous ne faites pas suffisamment preuve de prudence. L'équipe médicale vous laissera sortir de l'hôpital si elle estime que vous n'avez plus besoin d'être hospitalisé. Lorsque vous sortez de l'hôpital, il est essentiel de suivre les instructions de l'équipe médicale pour retrouver le chemin de la guérison.

Au moment de la sortie de l'hôpital

Juste avant de sortir de l'hôpital, votre médecin devra vous rencontrer pour vous donner ses dernières instructions. Il est important de prendre des notes afin de se souvenir de l'ensemble des recommandations. Vous trouverez ci-dessous une liste de quelques points que vous devrez aborder avec votre médecin au moment de votre sortie :

- Votre état de santé au moment de la sortie.
- Le type de suivi médical dont vous avez besoin.
- Les types de médicaments à prendre, y compris quand et comment les prendre.
- Les éventuels équipements médicaux dont vous avez besoin et où les trouver.
- Des instructions sur les aliments et les boissons que vous devez consommer ou éviter, ainsi qu'une liste des activités physiques permises ou à éviter.
- Les jours et heures de vos rendez-vous de suivi avec l'équipe médicale.
- Un numéro de téléphone à appeler si vous avez des questions.
- Un nom de personne à appeler (de préférence une infirmière) pour obtenir des conseils au sujet de votre convalescence.
- Ce qui vous attend dans l'éventuel établissement de transfert si vous ne rentrez pas directement chez vous.

Après la sortie de l'hôpital

Une fois sorti de l'hôpital, vous devez suivre scrupuleusement les instructions de votre médecin. Si quelque chose n'est pas clair pour vous, n'hésitez pas à appeler l'hôpital pour obtenir plus d'explications sur le suivi. Il est impératif de se rendre au(x) rendez-vous de suivi car vos médecins devront vous examiner pour s'assurer de votre bon rétablissement.
Enfin, il est souvent utile de solliciter les membres de sa famille lors de son rétablissement. Ceux-ci peuvent vous aider en se rendant à la pharmacie pour aller chercher vos médicaments ou en vous accompagnant lors des futurs rendez-vous chez le médecin. Ils peuvent également vous aider à vous alimenter correctement ainsi que

dans d’autres tâches du quotidien qui sont pénibles pour vous.