

# Mes prochaines étapes

## (My Next Steps)

### S'apprêter à quitter l'hôpital

(Getting ready to leave the hospital)

Alors que vous vous apprêtez à quitter l'hôpital, vous ne savez peut-être pas à quoi vous attendre ni comment votre santé va évoluer.

Vous pouvez utiliser ces questions et ces ressources pour préparer votre entretien de sortie de l'hôpital avec votre équipe de soins de santé.

À l'approche de votre sortie, vous recevrez un résumé de votre visite comprenant les détails de votre hospitalisation et de vos médicaments, afin que vous vous sentiez prêt(e) et confiant(e) au moment de rentrer chez vous.

#### Entretien de sortie de l'hôpital

(Discharge Conversations)

Voici ce que vous pouvez faire lorsque vous discutez avec votre équipe de soins de santé de votre sortie de l'hôpital (votre entretien de sortie) :

- Demandez à un membre de votre famille, à un(e) aidant(e) ou à un(e) ami(e) de participer à votre entretien de sortie de l'hôpital. Ils peuvent participer en personne, par téléphone ou par clavardage vidéo.
- Soyez honnête avec votre équipe de soins de santé concernant vos besoins.
- Demandez à votre équipe de soins de santé de répondre à toutes vos questions et faites-vous expliquer ce que vous ne comprenez pas.
- Enregistrez la conversation à l'aide de l'enregistreur vocal de votre téléphone ou de l'application My Care Conversations d'Alberta Health Services, disponible à l'adresse [ahs.ca/careapp](https://ahs.ca/careapp).

### Mes questions et préoccupations

(My questions and concerns)

Il se passe beaucoup de choses lorsque vous vous apprêtez à sortir de l'hôpital, et il peut être difficile de se souvenir de tout. Vous trouverez ci-dessous des questions que vous pouvez poser à votre prestataire de soins lorsque vous vous apprêtez à quitter l'hôpital.

**Retour à la maison en toute sécurité**  
(Going home safely)

- Ai-je besoin d'aide pour rentrer à la maison en toute sécurité?
- Si je quitte l'hôpital lors d'une fin de semaine, quelles sont mes options de soins si les services ne sont pas disponibles?
- Quels changements dois-je apporter à mes activités quotidiennes ou à mes passe-temps (conduite, travail, événements sociaux, exercice, relations sexuelles) pendant ma guérison?

**Sécurité relative aux médicaments**  
(Medicine Safety)

Assurez-vous que votre médecin et votre pharmacien(ne) connaissent tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre que vous prenez, ainsi que les vitamines et les suppléments alimentaires. Ils peuvent s'assurer que tous les médicaments sont compatibles et qu'ils sont sans danger pour vous.

Presque tous les médicaments peuvent être

**Mes médicaments**  
(My medicines)

- Qui pourra m'aider à comprendre les médicaments qui ont été ajoutés, maintenus ou arrêtés? Où puis-je trouver cette information?
- Comment puis-je obtenir mes médicaments si je ne peux pas me rendre immédiatement dans une pharmacie ou si ma pharmacie n'est pas ouverte lorsque je rentre à la maison?
- Devrai-je faire remplir des ordonnances lorsque je serai à la maison?
- Comment puis-je savoir si mon régime d'assurance prendra en charge mes médicaments?
- Quels sont les médicaments que je peux prendre en toute sécurité pour soulager la douleur lorsque je suis à la maison?

**Questions sur les médicaments**  
(Medicine Questions)

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de vos médicaments après avoir quitté l'hôpital, parlez-en à votre prestataire de soins de santé ou à un(e) pharmacien(ne), ou appelez Health Link au 811.

## Soins, fournitures ou équipements supplémentaires (Extra care, supplies or equipment)

- Aurai-je besoin de fournitures ou d'équipements tels que des mains courantes, un déambulateur ou des fournitures médicales? Qui peut m'aider à les obtenir?
- Ai-je besoin de services de soins et d'aide à domicile, et pourquoi?
  - Avez-vous envoyé une demande d'orientation vers ces services?
  - Ai-je besoin d'une ordonnance médicale?
  - Quand dois-je m'attendre à recevoir un appel des services de soins à domicile?
  - À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions sur les soins à domicile?
- Ai-je besoin d'une réadaptation communautaire? Si oui, avez-vous envoyé une demande d'orientation vers ce service?

### Soins à domicile (Home Care)

Les soins à domicile vous aident à demeurer en bonne santé, en sécurité et indépendant(e) à votre domicile. Vous pouvez bénéficier de ces services pour les domaines suivants :

- Hygiène personnelle (se laver, s'habiller, faire sa toilette)
- Médicaments
- Soins des plaies
- Réadaptation

Visitez [ahs.ca/homecare](https://ahs.ca/homecare) ou

## Rendez-vous et examens de suivi (Follow-up appointments and tests)

- Mon médecin de famille, l'équipe de santé communautaire ou d'autres aides savent-ils que j'ai été hospitalisé(e)?
- Quand dois-je consulter mon médecin de famille ou un(e) spécialiste?

## Questions que je peux me poser après ma sortie de l'hôpital (Questions I may have after leaving the hospital)

- Où puis-je obtenir de l'aide si j'ai l'une des préoccupations ci-dessous?
  - Préoccupations concernant mes activités habituelles (m'habiller, me laver, manger, m'occuper des enfants ou des animaux domestiques)
  - Incapacité à retourner au travail ou à l'école
  - Préoccupations concernant ma capacité à conduire
  - Besoin d'aide pour faire face à des problèmes d'argent, de logement, de nourriture ou d'autres besoins fondamentaux
  - Incapacité à obtenir mes médicaments à la pharmacie ou de les payer
  - Difficultés à gérer mes sentiments ou préoccupations concernant mon état de santé
- Puis-je parler à quelqu'un de mes préoccupations avant de quitter l'hôpital?

### Suivi (Follow Up)

Que faire si je n'ai pas de médecin de famille?

Comment puis-je en trouver un?

Consultez [albertafindadoctor.ca](https://albertafindadoctor.ca).

## Mes notes

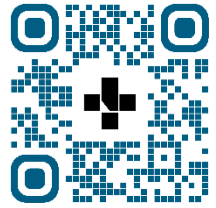
(My notes)

## Informations et ressources supplémentaires

(More information and resources)

Si vous recherchez d'autres informations ou ressources en matière de santé :

- Consultez [Navigating your healthcare journey with the right information](#) (Naviguer dans votre parcours de soins avec les bonnes informations) pour des ressources sur la santé et le bien-être destinées aux patients, aux familles et aux aidants. Scannez le code QR ou consultez <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Appelez Health Link au 811 (ouvert 24 h par jour).
- Visitez « Know Your Options » (Connaissez vos options) à l'adresse [ahs.ca/options](https://ahs.ca/options).
- Trouvez des informations fiables et faciles à comprendre sur la santé à l'adresse [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



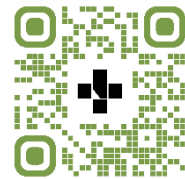
<https://qrco.de/bf8yt1>

## Dites-nous ce que vous pensez

(Share your thoughts)

Ce guide vous a-t-il été utile? Avez-vous des suggestions pour l'améliorer? Répondez à un court sondage et faites-nous part de vos commentaires :

- visitez <https://qrco.de/bfkr4y>; ou
- scannez le code QR.



## Appelez Health Link au 811 pour obtenir les conseils d'un infirmier/une infirmière et des informations générales sur la santé 24 h par jour, 7 jours par semaine.

Si vous avez besoin d'un(e) interprète, indiquez simplement la langue dont vous avez besoin.

Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services  
Août 2024

MES PROCHAINES ÉTAPES : S'apprêter à quitter l'hôpital

(My Next Steps: Getting Ready to leave the hospital)