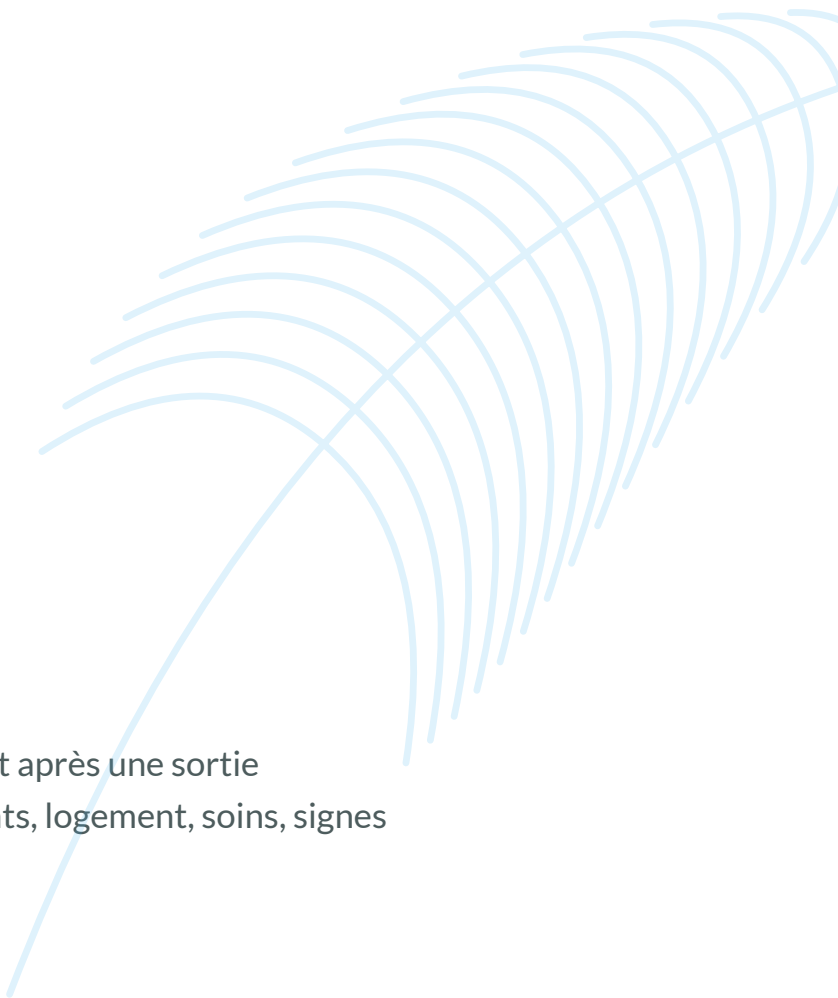




GUIDE GRATUIT

Le retour *à la maison.*

Tout ce qu'il faut préparer avant et après une sortie d'hôpital ou de clinique : documents, logement, soins, signes d'alerte.



1 Avant de quitter l'hôpital

Les questions à poser pendant que l'équipe est encore à côté de vous.

- ☐ Ai-je toutes mes **ordonnances** : médicaments, soins infirmiers, matériel (pansements, béquilles, bas de contention...), kinésithérapie ?
- ☐ Ai-je mon **compte rendu d'hospitalisation** ou opératoire, ou sera-t-il envoyé à mon médecin traitant ?
- ☐ Quels sont mes **prochains rendez-vous** (chirurgien, médecin, examens) ?
- ☐ Quand le premier **pansement** doit-il être refait ? Quand retirer les fils ou les agrafes ?
- ☐ Que faire contre la **douleur** ? Quels médicaments, à quelle fréquence ?
- ☐ Puis-je prendre une **douche** ? Marcher ? Conduire ? Reprendre le travail ?
- ☐ Quel **numéro** appeler en cas de question la nuit ou le week-end ?

Bon à savoir : après certaines opérations ou hospitalisations, l'Assurance Maladie propose un programme d'accompagnement du retour à domicile (PRADO). Demandez à l'équipe si vous y avez droit.

2 Préparer le logement

- ☐ Dégager le passage entre le lit, les toilettes et la salle de bain
- ☐ Retirer les tapis qui glissent et les fils au sol
- ☐ Prévoir une veilleuse pour les trajets de nuit
- ☐ Mettre à portée de main téléphone, lunettes, eau, médicaments
- ☐ Une chaise ou un tabouret de douche si l'équilibre est fragile
- ☐ Des repas simples d'avance pour les premiers jours
- ☐ Une personne joignable pendant les premiers jours
- ☐ Le matériel prescrit, retiré à la pharmacie avant la sortie

3 Les premiers jours

Les médicaments

Préparez un pilulier pour la semaine et gardez la liste de vos traitements sur vous. Ne modifiez pas un traitement sans l'avis de votre médecin. En cas de doute, votre pharmacien peut vous aider.

Les soins infirmiers

Réservez vos soins dès la sortie : pansements, injections, retrait des agrafes. Pour une série de soins, appelez le cabinet : tout le planning est organisé en une fois.

Boire, manger, bouger

Buvez régulièrement. Mangez des protéines (viande, poisson, œufs, laitages, légumineuses) : elles aident à cicatriser. Bougez autant que l'équipe l'a autorisé : se lever et marcher un peu limite les complications.

4 Quand faut-il appeler ?

Contactez votre chirurgien ou votre médecin si vous constatez :

- une fièvre au-dessus de 38,5 °C ;
- une cicatrice qui rougit, chauffe, gonfle ou laisse couler un liquide ;
- une douleur qui augmente au lieu de diminuer ;
- un mollet douloureux, chaud ou gonflé ;
- un saignement qui ne s'arrête pas.

Appelez le 15 en cas d'essoufflement brutal, de douleur dans la poitrine, de malaise ou de confusion.

5 Mes contacts utiles

Qui	Téléphone
Chirurgien / service hospitalier	
Médecin traitant	
Infirmière : Harmonie & Santé	06 33 38 66 76
Pharmacie	
Kinésithérapeute	
Proche à prévenir	

Harmonie & Santé · 48 bis rue des Belles Feuilles, 75116 Paris **06 33 38 66 76** cabinet-harmonie-sante.com

Ce guide donne des informations générales. Il ne remplace pas les consignes de votre équipe médicale. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.