



# BIEN VIVRE VOTRE SÉJOUR

## EN CENTRE HOSPITALIER

Demandez à votre équipe de soins des conseils, outils et informations sur l'**Approche adaptée à la personne âgée (AAPA)**. Respectez vos limites tout en utilisant ces conseils :



ÊTRE ACTIF  
PHYSIQUEMENT  
ET MENTALEMENT



BIEN SE NOURRIR



PRENDRE SOIN DE SOI  
(BESOINS PSYCHOSOCIAUX)

## ON EST SOUVENT MIEUX CHEZ SOI!

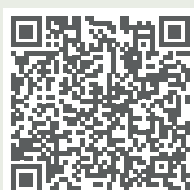
Dès votre arrivée à l'hôpital, discutons ensemble de votre **retour à domicile**.

### Le retour à domicile est toujours privilégié lorsque vous obtenez votre congé.

Que vous retourniez chez vous de façon temporaire ou permanente, nos équipes vous soutiendront et mettront en place les ressources et services appropriés. Si votre retour à domicile n'est pas possible, vous serez orienté vers un milieu de vie répondant à vos besoins.

N'hésitez pas à demander au personnel **le dépliant** d'informations sur le séjour hospitalier et la planification du congé!

NUMÉRISEZ CE CODE QR  
POUR PLUS D'INFORMATIONS



Nos équipes vous aideront à vous remettre sur pied dès que possible. Nous collaborerons rapidement ensemble pour que vous retrouviez le confort de votre chez-vous.

### Collaborez avec l'équipe soignante en partageant toute information pertinente pour bien préparer votre retour à domicile :

- présence d'escaliers ou autre élément pour lequel vous seriez à risque de chute;
- médicaments;
- personne qui pourra vous soutenir au quotidien;
- besoin d'aide pour préparer les repas ou faire des courses;
- équipement de réadaptation nécessaire;
- etc.

Il est important de savoir à l'avance la personne qui sera disponible, préférablement de jour et de soir, pour venir vous chercher à l'hôpital.

Vous aurez aussi besoin de vêtements et chaussures appropriés à la température extérieure. Une fois que vous aurez obtenu votre congé, vous aurez deux heures pour libérer votre chambre. Au besoin, vous pourrez attendre votre proche dans un salon de départ ou le lieu que vous aura indiqué l'équipe.