ETRE SOIGNÉ,

C'EST ÉGALEMENT ETRE INFORMÉ

LIVRET DE SORTIE DU PATIENT

ALLIANCE DU COEUR SUD-OUEST

Association de Patients et Malades Cardiaques

janvier 2021

SOMMAIRE

Avant -propos

Le jour de la sortie

Conseils d'Hygiène

Les Médicaments

Le Retour à la Maison

Comment continuer ou démarrer la pratique des Activités Physiques adaptées à ma pathologie ?

A qui m'adresser ?

Répertoire des associations agréées de santé classées par pathologie

Les numéros de téléphone utiles

Notes personnelles

Les Représentants des Usagers

Préface :

Cher patient,
Cher Usager,

Ce livret a été conçu pour vous apporter des informations et des conseils afin de vous aider à vous organiser dès votre retour à la maison, après un séjour dans un établissement de santé .

Ce livret est mis à la disposition de tous les usagers des services de soins, sans distinction de maladies ou de traitements , et s'adresse à chaque patient hospitalisé ou suivi par une équipe de soignants dans un établissement de santé situé sur le territoire Français. .

Lors de votre sortie, avant de rentrer chez vous, n'hésitez pas à demander à l'équipe soignante des précisions, notamment sur la prise des médicaments, l'hygiène alimentaire, et la poursuite des activités physiques au sein d' une structure associative locale, adaptée à votre pathologie, que vous trouverez dans le

« Livret de Sortie du Patient »

Bien à vous,

Joël ROMEU
Président Alliance du Coeur Sud-Ouest
Tél : 06 11 73 22 46

Le Jour de la sortie

Le médecin qui vous a suivi, a fixé votre date de sortie et l'équipe médicale a préparé tous les documents à vous remettre.
Avant de quitter l'établissement, et après avoir rempli le questionnaire de satisfaction, prenez le soin de vérifier que vous êtes en possession des documents indispensables à la sortie :

- Bon de sortie à envoyer à la CPAM (il marque la fin de l'arrêt de travail)
- L'ordonnance des médicaments à prendre
- Le courrier récapitulatif de l'hospitalisation pour votre médecin généraliste (parfois envoyé directement)
- Éventuellement un arrêt de travail pour les 7 jours suivants, le temps de la convalescence
- Un prochain rendez-vous post-opératoire avec examen de contrôle, et ,

- « Le Livret de sortie du Patient »

CONSEILS D'HYGIENE

Outre l'hygiène alimentaire préconisée et recommandée pendant votre séjour, à suivre quotidiennement, le patient doit porter une attention particulière sur son hygiène de vie en général, et en particulier sur la pratique régulière des activités physiques adaptées à sa pathologie.

Que ce soit une reprise ou un démarrage , l'activité physique adaptée à sa pathologie est un bienfait indiscutable pour la santé de chacun.

Outre les 5 fruits et légumes par jour, le patient doit « Bouger » au moins 45 minutes quotidiennement. Le médecin généraliste ou spécialiste lui préconisera de pratiquer une ou des activités physiques adaptées à sa pathologie au sein de structures locales existantes .

Le répertoire des associations du Livret De Sortie du Parient permettra à chaque usager de se rapprocher de la structure associative de son choix dès sa sortie de l'établissement.

LES MEDICAMENTS

Il convient de respecter les consignes du médecin concernant le mode de prise, ainsi que la surveillance des effets indésirables.

Parfois la posologie est mise en place de manière progressive en augmentant petit à petit les doses, permet ainsi d'identifier la dose efficace minimale susceptible d'entraîner le moins d'effets indésirables.

L'efficacité paraît longue parfois, à se manifester.
Il ne faut surtout pas augmenter ou diminuer soi-même la dose, sans consulter son médecin.

Respecter les horaires et la fréquence de prise ainsi que la manière d'absorber les médicaments.

Lire attentivement la notice avant la première prise.
Le médecin ou le pharmacien sont à même d'apporter des explications complémentaires si besoin nécessaire.

En général il ne faut jamais doubler une dose, au motif que l'on a oublié la dose précédente.

LE RETOUR A LA MAISON

Pour les personnes âgées, l'Allocation de Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH) est un dispositif temporaire d'aide qui permet d'organiser et d'accompagner le retour à domicile de la personne âgée, afin d'éviter tout rupture entre l'établissement de soins et la maison.

L'organisation du quotidien sera mis en place, avec la famille, ou avec l'aide du service social de la commune du lieu de domicile , lequel vous informera de vos droits et des dispositifs susceptibles de vous aider et de vous conseiller, afin d'adapter le mieux possible votre lieu de vie.

PRATIQUER DES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Le concept d'Activités Physiques Adaptées (APA) correspond à un secteur professionnel qui utilise l'ensemble des pratiques corporelles dans une visée d'amélioration de la santé des personnes malades, atteintes de maladies chroniques, handicapées et vieillissantes.

Les Activités Physiques Adaptées, (APA) également appelées « SPORT SANTE » regroupent l'ensemble des activités sportives adaptées, aux capacités des personnes (enfants-adultes) atteintes de maladies chroniques ou de handicap.

L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

Les APA sont dispensées par des professionnels spécifiquement formés à la pratique sportive dans les STAPS, Universités (Licence-Master 2 APA)

Ils interviennent dans les hôpitaux ou les centres de réadaptation et également dans les associations agréées de santé. (voir répertoire), ainsi que dans tous les établissements de santé .

Les patients en ALD peuvent bénéficier de la part de leur médecin d'une Prescription APA qui doit préciser les objectifs thérapeutiques visés, les contre indications liées à l'état du patient, ainsi qu'une indication de la fréquence et de l'intensité des séances d'APA.

Répertoire des Associations de santé agréées

Classement par pathologie
(présentation répertoire)

A
B
C
D
E
F
etc……

exemple : rubrique C : CARDIOLOGIE

Alliance du Coeur Sud-Ouest
Activités : Aquagym, Marche nordique, Cardio-training
renforcement musculaire – Etirements

Contact : M. ROMEU Président 06 11 73 22 46
…… M .ARROU Vice Psdt 06 46 75 33 27

- Association Cardio (Nom, activités, coordonnées…..)

exemple rubrique C : CANCER……..

exemple rubrique D : DIABETE……..

etc …….

NUMÉROS UTILES

- **Alliance du Coeur Sud-Ouest Cardiologie**
- **Joël ROMEU Président 06 11 73 22 46**
- **Alain ARROU Vce Psdt 06 46 75 33 27**
-
-
-
-
-
-
-

NOTES PERSONNELLES

- **Dr ……. généraliste**
- **Dr ……. spécialiste**
- **Infirmière : M……..**
- **Pharmacie : …….**
- **Association : ……**

-
-

REPRESENTANTS DES USAGERS (RU)
Commission des Usagers (CDU)

C’est quoi un Représentant des Usagers ?

Le représentant des Usagers est porteur de la parole des Usagers du système de Santé. Il siège dans les commissions dans lesquelles il a été mandaté .
Les Représentants des Usagers (RU), sont majoritairement issus des associations agréées du système de santé. Ils sont nommés par l’ARS.
Ils ont pour rôle de défendre et de veiller au respect des droits des usagers du système de santé. Ils agissent principalement pour garantir le respect et la promotion des droits des malades et usagers du système de santé, et contribuent à l’amélioration qualitative du système de santé. Certains participent au conseil de surveillance et (où) à la commission des usagers (CDU)
Il contribuent à l’amélioration quotidienne de la vie des patients et de leurs proches en faisant connaître leurs besoins et leurs problèmes auprès des décideurs, en les conseillant sur les démarches à entreprendre et en les orientant si besoin dans le système de santé.

Le RU, recueille les besoins et les demandes des usagers et leur assure un retour d’informations sur les débats auxquels il aura participé

Contacter la Commission des Usagers (CDU)

Si vous souhaitez adresser une réclamation relative à des difficultés rencontrées au cours de votre séjour dans un établissement de santé relevant du CHU de votre département, vous pouvez exprimer votre opinion, en vous adressant

- soit auprès de :La Commission des Usagers (CDU) de votre CHU en envoyant votre lettre à l'adresse suivante :

Monsieur le Président de la CDU

Département des Soins, du service social et des Relations avec les Usagers

Adresse : Direction Générale
CHU de …..

- soit en joignant directement les Représentants des Usagers (RU) membres de la CDU de votre CHU .

Madame Marie Laurent -DASPAS
marie.laurentdaspas@ligue-cancer.net

Madame Françoise TISSOT
alantissot@yahoo.com

Monsieur François HOLTZ
francois.holzl@wanadoo.fr

Monsieur Lucien ROUGIER
lucien .rougier@laposte.net

Monsieur Joël ROMEU
jromeu33@yahoo.com

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTE