

Autres recommandations



- Mangez convenablement -

Une bonne alimentation est très importante pour avoir une bonne récupération.

Suivez le régime alimentaire que l'on vous prescrit, demandez avant de consommer d'autres aliments. Prenez les liquides en suivant les indications que l'on vous donne.

Signalez:

Si vous présentez des allergies ou intolérances alimentaires.
Si vous avez du mal à avaler ou si vous vous étouffez facilement.
Si vous ne mangez pas la plupart des aliments que l'on vous sert.
S'il vous semble que vous perdez du poids.

- Dispositifs d'aide -

Si vous utilisez habituellement des éléments tels que : lunettes, audiophones, prothèses dentaires, cannes, béquilles ou autres, continuez de les utiliser dans le centre hospitalier.

Si lors de votre hospitalisation on vous demande de ne pas les utiliser, gardez-les dans un endroit sûr pour ne pas les perdre.

- Marcher -

Marcher tranquillement est une activité physique bénéfique. Si l'on ne vous a pas recommandé de garder le repos, faites des petites promenades avec les chaussures et les vêtements adéquats. N'oubliez pas de demander la permission pour quitter l'étage dans lequel vous êtes hospitalisé/e.

- Reposez-vous -

Una ambiance tranquille et sans bruits convient à votre santé et à celle des personnes qui vous accompagnent.

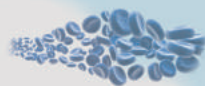


Des mesures simples, avec de bons résultats

Identification des patients



Prévenir les thromboses ou les caillots



Médicaments



Identifier les changements en amont



Prévenir les infections



Manger convenablement



Prévenir les chutes



Marcher



Lésions par pression



Se reposer



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



DL NA 140-2020



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Participez activement à votre hospitalisation

Avec vous, nous améliorons la qualité du service



- Participez à votre Identification -

Portez toujours votre bracelet d'identification.



Signalez : Si des données ne sont pas correctes.
Si le bracelet est endommagé.

Portez toujours le bracelet d'identification, car vous devrez le montrer :

Avant que l'on vous administre des médicaments.
Au moment de vous faire passer des examens.
Chaque fois que l'on devra vérifier votre identité.

- Prévenir les erreurs de traitement -

Poser toutes les questions que vous avez au sujet des traitements à suivre

Il est important que vous nous indiquiez :
Si vous êtes allergique à des médicaments.
Si vous avez déjà subi des effets secondaires suite à la prise de médicaments.

Quels sont les médicaments que vous prenez habituellement.
Si vous prenez des médicaments sans ordonnance.
Si vous prenez des compléments alimentaires d'herboriste.



Pendant votre hospitalisation prenez uniquement les médicaments que l'on vous prescrit dans le centre hospitalier

- Aidez-nous à prévenir des infections -

Vous devez vous laver les mains avec de l'eau et du savon :



Chaque fois que vous allez aux toilettes.
Avant chaque repas.

Chaque fois que vous rentrez et sortez de la chambre nettoyez vos mains avec le produit désinfectant disponible dans la chambre, tout comme les personnes qui vous accompagnent.

- Conseils pour prévenir les chutes -

Portez des chaussures confortables, antidérapantes et de préférence, fermées.
Ne vous déplacez pas dans le noir, allumez la lumière.

Sonnez pour que l'on vienne vous aider !
Ne vous levez pas si vous êtes seul/e !
Ordonnez votre chambre, retirez les obstacles.

Laissez votre lit avec le frein et dans la position la plus basse possible.
Si vous êtes au lit, asseyez-vous un moment avant de vous lever et de marcher.

Si vous avez la tête qui tourne ne vous levez pas sans que l'on vous aide. Sonnez pour que l'on vienne vous accompagner.

- Aidez-nous à éviter les lésions par pression -

Si vous restez longtemps sur la même position vous pouvez avoir des plaies ou des escarres (lésions de la peau).

Signalez :

Si vous n'êtes pas à l'aise.
Si votre linge est humide.
Si vous avez besoins de changer vos couches ou alèses.
Si vous détectez des rougeurs sur la peau.



Permettez que l'on vous change de position périodiquement pour éviter ces lésions.

- Prévenir les thromboses ou les caillots -

Faites des exercices, en douceur, avec les jambes.



Si l'on ne vous a pas dit le contraire, bougez les chevilles et pliez et fléchissez les jambes régulièrement lorsque vous êtes au lit ou assis sur une chaise.

Si vous portez des bas de compression suivez les recommandations que l'on vous fait.



- Identifiez les changements en amont -

Votre collaboration est fondamentale, en identifiant à l'amont de nouveaux symptômes, si vous ressentez des douleurs ou des changements dans votre état de santé.

Nous vous recommandons vivement de poser toutes les questions au sujet de votre santé : médicaments, régime alimentaire, repos, exercice, recommandations pour prévenir des complications, la sortie de l'hôpital...



Avant de sortir de l'hôpital, lisez le rapport que l'on vous donnera et posez toutes les questions que vous voulez : médicaments, traitements, rendez-vous des révisions, consultations...

En suivant ces conseils vous collaborez activement à votre récupération. Merci de votre collaboration.