

### Des gestes utiles lors d'une hospitalisation

**Saint-Jérôme, le 9 décembre 2022** – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides invite la population à poser quelques précieux gestes afin d'aider les équipes de soins des hôpitaux des Laurentides à se dédier aux cas les plus critiques lors de la période des Fêtes.

Voici quelques conseils qui peuvent aider le personnel soignant lors d'un séjour à l'hôpital :

- Se présenter à l'heure aux rendez-vous de consultation, de chirurgie ou d'examen;
- Être un patient bien informé de sa condition de santé et des suivis médicaux afin d'aider le personnel à prendre soin de vous;
- Suivre tous les conseils du médecin et des professionnels à votre dossier;
- Rester actif physiquement et mentalement pendant votre séjour pour éviter de perdre de l'autonomie;
- Prévenir les chutes et ne pas hésiter à demander de l'aide pour vous lever;
- Prévoir ses transports et un retour à la maison sécuritaire.

Les accompagnateurs, la famille et les proches peuvent aussi aider en :

- Étant disponible dès le moment du congé si votre aide est requise;
- Aidant votre proche à rester actif physiquement et mentalement pendant son hospitalisation;
- Participant aux soins que vous êtes autorisé de faire;
- Répondant aux questions de l'équipe de soins, pour confirmer ou compléter les informations;
- Gardant les biens et objets personnels de la personne pour éviter les pertes.

D'autres actions peuvent faire la différence et ainsi éviter les hospitalisations :

- Se faire vacciner contre la COVID-19 et la grippe;
- Éviter d'être en contact avec d'autres personnes lors de symptôme du rhume ou de la grippe;
- Consulter au bon endroit lors d'un problème de santé en s'informant sur toutes les alternatives.

Pour obtenir des conseils sur les problèmes de santé pouvant être soignés à la maison, consultez le : [quebec.ca/sante/problemes-de-sante](http://quebec.ca/sante/problemes-de-sante).

Pour connaître le meilleur endroit où consulter selon le problème de santé, consultez le : [gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca](http://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca).

Davantage de services sont présentés dans la section « Consulter un professionnel » du site Internet [santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca).