



Votre alimentation

L'alimentation est un élément essentiel pour votre santé, elle est garante de votre bien-être et favorise la réussite de vos soins. Il est donc important de rester vigilant et de bien vous nourrir en respectant les conseils donnés par l'équipe de soins.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Votre guide santé



1 litre à 1,5 litre d'eau par jour, surtout lors de fortes chaleurs ou en cas de fièvre

SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS



LIMITER LA CONSOMMATION

MATIÈRES GRASSES



LIMITER LA CONSOMMATION

VIANDE, POISSON, ŒUF



À CHAQUE REPAS – 1 PART

LAIT ET PRODUITS LAITIERS



À CHAQUE REPAS – 2 À 4 PARTS

LÉGUMES ET FRUITS



AU MOINS 5 PAR JOUR – 5 PARTS

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS



À CHAQUE REPAS – 4 À 6 PARTS

BOISSONS



DE L'EAU À VOLONTÉ – 1,5L PAR JOUR

LES SUCRES RAPIDES constituent la notion de plaisir du repas. Ils sont à consommer en **petite quantité**.

LES MATIÈRES GRASSES contiennent des acides gras saturés et insaturés et sont donc à consommer **avec modération**.

LES VIANDES, ŒUFS ET POISSONS sont sources de protéines, vitamine B, fer et zinc, nécessaires à la reconstruction cellulaire.

LES LAITAGES ET PRODUITS LAITIERS sont **riches en protéines et en calcium**.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS contiennent des vitamines, des fibres, des minéraux et des **oligoéléments** (fer, magnésium, etc.) **nécessaires à la santé**.

LES SUCRES LENTS (pain, pâtes...) sont la base de l'alimentation. Ils sont source d'énergie, de vitamines, de fibres et de sels minéraux.

L'ALCOOL est à consommer avec modération.





QUELQUES CONSEILS

1. En plus des repas principaux, prenez **des collations en milieu de matinée et dans l'après-midi.**
2. Augmentez votre consommation de **fruits et de légumes** pour atteindre en moyenne **5 à 6 parts par jour.**
3. **Si vous avez du mal à mastiquer ou si vous êtes fatigué, choisissez des aliments de consistance molle,** potages, flans, pains de viande ou de poisson, purées, entremets, compotes et ajoutez des sauces pour rendre les aliments plus onctueux.
4. **Consommez des aliments source de calcium,** essentiellement des produits laitiers, des légumes, certains poissons, tels que les sardines, les anchois...
5. **Limitez la consommation de graisses.**
6. **Augmentez la consommation de féculents,** privilégiez les céréales complètes source de fibres, les pommes de terre, les légumineuses (pois, lentilles, fèves). Ces aliments doivent être présents à chaque repas.
7. **Consommez viande ou poisson à chaque repas** et des œufs 1 à 2 fois par semaine.
8. **Évitez de resaler** les aliments.
9. **Utilisez des aromates** pour donner de la saveur à vos préparations culinaires, notamment si les produits sont mixés.
10. **Limitez la consommation de sucres rapides** (bonbons, chocolats, gâteaux).
11. **Limitez la consommation de café** et dérivés de caféine (maximum 3 fois par jour).
12. **Limitez la consommation de boissons alcoolisées** (maximum 2 verres par jour).

9 IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

1. J'ai plus de 75 ans, je dois manger moins :
A OUI – B NON
2. Je peux remplacer la viande par :
A un jaune d'œuf – B des noisettes – C du pain
3. Le pain fait grossir :
A OUI – B NON
4. Le poisson est plus gras que la viande :
A OUI – B NON – C cela dépend
5. On retrouve des sources importantes de calcium dans :
A le lait – B l'eau – C les légumes
6. 100 g de viande apportent, en moyenne :
A 50 g de protéines – B 20 g – C 5 g
7. Je suis diabétique, je peux manger du sucre :
A OUI – B NON
8. Pour conserver les vitamines aux légumes, je préfère :
A la cuisson vapeur – B l'ébullition
9. La viande contient :
A des protéines – B du sucre – C de la graisse – D de l'eau

Réponses :

1. **B** La ration quotidienne calorique préconisée est de 1600 à 1800 kcal selon l'activité physique.
2. **B-C** Les protéines de l'œuf sont dans le blanc, le jaune contient des graisses.
3. **B** 1 à 2 tranches de pain peuvent être consommées à chaque repas.
4. **C** Les graisses des poissons, même gras, sont bons pour la santé.
5. **A-B-C** Certaines eaux minérales, certains légumes (choux, persil, brocolis) riches en calcium, complètent les apports calciques journaliers issus des laitages.
6. **B** Un apport quotidien de protéines est nécessaire.
7. **A** Un contrôle des apports en sucre est nécessaire, sans les supprimer totalement.
8. **A** La cuisson à la vapeur conserve les vitamines.
9. **A-C-D** Seule la viande de cheval contient un peu de sucre.



Les précautions d'hygiène

Notre établissement d'HAD est engagé dans une démarche de prévention, de surveillance et de maîtrise du risque infectieux. Les quelques recommandations suivantes qui concernent votre vie quotidienne vont nous aider à garantir votre sécurité et prévenir les infections liées aux soins lors de votre hospitalisation à domicile.

L'HYGIÈNE DES MAINS

Se laver les mains est un geste de la vie courante. **C'est la première mesure de prévention à l'efficacité prouvée pour limiter la transmission des infections.** Lorsque vous recevez des visiteurs, demandez-leur de se laver les mains (voire de porter un masque) pour vous protéger et les protéger.

DEUX FAÇONS POUR SE LAVÉ LES MAINS :

1. Lavage simple

Il permet de détruire **90% des germes présents sur les mains** et est à privilégier quand les mains sont visiblement sales.

Comment procéder ?

1. Au lavabo avec de l'eau et du savon.
2. Se masser les mains pendant trente secondes.
3. Essuyer vos mains avec une serviette propre ou un essuie-main jusqu'à séchage complet.

2. Friction hygiénique avec une solution hydroalcoolique

Plus efficace, sans eau, **il détruit 99% des germes.**

Comment procéder ?

1. Utiliser le flacon pompe mis à votre disposition.
2. Une pression délivre la juste dose.
3. Se frictionner les mains pendant trente secondes jusqu'à absorption du produit.

QUAND SE LAVÉ LES MAINS

- Avant et après le contact avec le patient, notamment si l'entourage participe aux soins.
- Avant de manger.
- Après être allé aux toilettes.
- Avant et après la manipulation de médicaments.



90% des germes sont détruits lors d'un lavage simple

99% des germes sont détruits lors d'une friction avec une solution hydroalcoolique



30 secondes, c'est le temps nécessaire pour se laver les mains

COMMENT RESPECTER LES PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE À VOTRE CHEVET ?

DANS L'ENVIRONNEMENT DU SOIN

- Veillez à **ne pas encombrer l'espace réservé aux soins**.
- Pratiquez une **hygiène fréquente de vos mains**, surtout si vous participez aux soins.
- **Respectez les recommandations** données par les soignants et **informez famille et visiteurs de ces nécessités**.
- Veillez à **fermer les fenêtres pendant les soins**.
- **Évitez les visites de personnes potentiellement contagieuses** ou faites leur porter un masque et se laver les mains avec le produit hydroalcoolique.

LE MATÉRIEL

- **Les dispositifs médicaux** (compresses, matériel de perfusion, changes...) **sont livrés par le personnel de l'HAD chaque semaine**. Ils sont laissés à votre domicile dans des tours de rangement ou des bacs mis à disposition durant votre séjour en HAD.
- **Le matériel médico-hospitalier est en location auprès d'un prestataire extérieur qui en assure la maintenance**. Les autres matériels sont entretenus par les intervenants professionnels de l'HAD.

! Tout achat ou location de matériel doit faire l'objet d'une demande préalable à l'HAD



1 fois par jour
il faut aérer la chambre

2 fois par mois
il est nécessaire
de laver son réfrigérateur

QUELLES PRÉCAUTIONS À RESPECTER POUR L'ENTRETIEN DE LA MAISON ?

LE LINGE

- **Les draps et les serviettes ne sont pas fournis par l'HAD**. Nous vous recommandons d'utiliser des draps facilement lavables.
- **Prévoyez chaque jour une serviette propre** ou du papier essuie-tout pour le séchage des mains des soignants et pour vous-même, quotidiennement, des serviettes et gants propres.
- Prévoyez **deux cuvettes de couleur différente pour la toilette**.
- Mettez à disposition du linge pour permettre un change au moins tous les deux jours. Le linge de lit sera changé une fois par semaine et autant que nécessaire.
- Déposez le linge sale dans le bac à linge et lavez-le sans attendre.

LA CHAMBRE ET LA MAISON

- **Aérez la chambre** tous les jours en ouvrant les fenêtres.
- **Entretenez quotidiennement le sol** avec un produit détergent et dépoussiérez le mobilier afin de maintenir les lieux propres au moins une fois par semaine.
- Nettoyez avec un chiffon humide ou une lingette désinfectante les poignées de porte, téléphones, interrupteurs et autres objets ou matériels domestiques.
- **Jetez les poubelles quotidiennement avec des gants** si vous le faites vous-même. Les **déchets non produits par les soins sont éliminés dans les poubelles habituelles**, non fournies par l'HAD.

LA SALLE DE BAINS ET LES SANITAIRES

Les pièces humides sont **des lieux favorables au développement des germes, donc des infections** :

- assurez un entretien régulier de la salle d'eau et des sanitaires ;
- l'eau de javel diluée peut être utilisée pour cet entretien.

LE RÉFRIGÉRATEUR

- **Nettoyez le réfrigérateur 2 fois par mois** à l'eau savonneuse, avec rinçage à l'eau javellisée si possible.
- Vérifiez la date de péremption des aliments.
- Mettez les aliments dans des boîtes hermétiques.
- Surveillez la température des différents compartiments.
- **Si des médicaments sont conservés au réfrigérateur, isolez-les des aliments**.

LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

- **Tenez à distance les animaux durant les soins**.
- Évitez que les animaux montent sur le lit.
- Faites en sorte que **les animaux ne soient pas à proximité des caisses de rangement des matériels**.



Le tri et la collecte des déchets de soins : pourquoi et comment ?

Certains déchets (aiguilles, objets piquants ou tranchants, déchets de soins en contact avec des liquides biologiques, des germes multirésistants ou certains médicaments), doivent être éliminés dans des emballages spéciaux. Ceux-ci sont fournis par notre équipe et sont déposés à votre domicile en fonction des besoins. Il est important de bien respecter les consignes données par l'HAD pour votre sécurité et celle de vos proches.

POURQUOI TRIER ?

Les déchets produits lors de soins à domicile présentent des risques potentiels de contamination.

Leur prise en charge et leur élimination font l'objet d'une rigueur particulière.

Ce tri permet :

- d'assurer la sécurité de votre famille, du personnel soignant ainsi que des différents intervenants (les chauffeurs et les collecteurs de déchets ménagers) ;
- de préserver l'environnement et la salubrité publique.

! Ne jamais déposer ses emballages sur la voie publique.

COMMENT COLLECTER ?

Lors de votre hospitalisation à domicile, il a été déposé à votre domicile **des emballages pour déchets d'activité de soins à risque infectieux (DASRI)**. Ces derniers vous sont fournis et seront enlevés par les membres de notre équipe ou un prestataire envoyé par l'HAD. Ils sont strictement réservés aux déchets d'activités de soins à risque infectieux.

Quatre emballages peuvent être déposés par l'HAD :

- des collecteurs à piquants/tranchants ;
- des sacs jaunes ;
- des DASRI cartonnés ;
- éventuellement des cartons rigides pour les déchets de soins spécifiques.

COMMENT OUVRIR LE CARTON ?



Avant d'appuyer sur les deux crêtes, il est nécessaire d'ouvrir légèrement la boîte en introduisant l'avant-bras dans le sac.



Par simple pression sur les deux côtés du carton, les parois s'écartent et le fond se forme automatiquement.



Rabattre les bords du sac prédisposé dans le carton.

COMMENT FERMER LE CARTON ?



Après avoir déposé à l'intérieur le sac jaune fermé, refermer le second sac au moyen du lien.



Replier la partie A vers l'intérieur.



Replier les 2 parties latérales B vers l'intérieur comme indiqué sur le dessin.



Replier la partie C vers l'intérieur et insérer les 2 volets dans les fentes.



Ainsi fermé, le carton est inviolable et empilable en reliant les poignées.

QUELS EMBALLAGES POUR QUELS DÉCHETS ?

- **Les collecteurs à piquants-tranchants :** aiguilles, trocarts, cathéters, scalpels, rasoirs, ampoules usagées...;
- **Les sacs jaunes :** les déchets de compresses, pansements, bandes...;
- **Les DASRI cartonnés :** les sacs jaunes ;
- **Les cartons rigides** pour les déchets issus de produits anticancéreux ;
- **Les sacs ou poubelles de tri sélectif** habituels de votre domicile pour les cartons, plastiques vides, papiers d'emballage, couches...

! Ne pas mettre dans le sac jaune

- les couches souillées ;
- le papier, le carton, le plastique ;
- les déchets alimentaires.

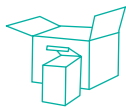


Le carton sera entreposé, si possible, dans un endroit sec le plus éloigné des pièces de vie (garage, débarras), endroit convenu avec l'équipe.

POUR BIEN COMPRENDRE LE TRI ET LA COLLECTE DES DÉCHETS

DÉCHETS ORDINAIRES

Déchets d'emballage
(carton, papier,
polystyrène...)
PROPRES



Flaconnage
médical
VIDE



Déchets mous
d'activités de soins
de la zone non
contaminés, gants,
blouses, masques
(non BMR)



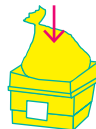
Services ordures ménagères
tri spécifique

Valorisation

ou mise en centre d'enfouissement technique

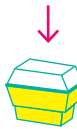
DÉCHETS À RISQUE

Objets en contact
avec la zone BMR,
liquides
biologiques,
pansements
avec sécrétions,
déchets souillés
d'anticancéreux



DASRI cartonné

Objets
piquants,
coupants,
tranchants



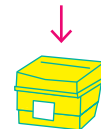
Collecteur
plastique normalisé

Médicaments
non utilisés
(périmés,
inutilisés,
résiduels)



Pharmacie

Déchets
chimiques
ou toxiques
anticancéreux
injectables purs



Carton rigide
spécial

Destruction à 850 °

Cyclamed

Destruction
à 1200 °

Incinération

Traçabilité obligatoire

(convention d'élimination, bon d'enlèvement et état récapitulatif)

**Pour l'environnement,
la santé et la sécurité,
limitons les risques associés
aux déchets de soins à domicile.**



Demande de communication de votre dossier médical

L'article L. 1111-7 du code de la santé publique vous reconnaît un droit d'accès direct à votre dossier médical. **Il vous est possible d'accéder à ces informations auprès du responsable de l'établissement d'HAD, en lui faisant votre demande selon le modèle type joint au verso.**

Vous pourrez prendre connaissance de ce dossier soit directement, soit par l'intermédiaire d'un médecin à qui l'établissement d'hospitalisation à domicile (HAD) le transmettra si vous en exprimez le souhait.

Plus votre demande sera précise, plus elle sera facile à traiter.

48 h après votre demande, les informations sollicitées seront mises à disposition et vous seront communiquées au plus tard dans les 8 jours. Si toutefois les informations datent de plus de 5 ans, ce délai est porté à 2 mois.

Si vous choisissez de consulter le dossier au siège de l'HAD, cette consultation est gratuite et possible sur simple prise de rendez-vous auprès du responsable de l'établissement de l'HAD. Vous pouvez être accompagné ou non par un médecin, selon votre choix.

Si vous souhaitez obtenir une copie de la totalité ou d'une partie des éléments de votre dossier, les frais de reproduction et d'envoi (si vous souhaitez la recevoir à votre domicile) seront à votre charge. **Vous devez obligatoirement joindre à votre demande la copie d'une pièce d'identité.**

Si le demandeur n'est pas le patient lui-même, outre cette pièce d'identité du patient, les documents suivants devront être joints :

Vous êtes titulaire de l'autorité parentale :

- copie du livret de famille

Vous êtes tuteur :

- copie de la mise sous tutelle

Vous êtes un ayant droit d'un patient décédé :

- copie de votre pièce d'identité
- attestation de filiation ou du livret de famille
- motif de votre demande :
 - connaître les causes du décès
 - défendre la mémoire du défunt
 - faire valoir vos droits (droits de succession, annulation de testament...)

La demande et les justificatifs sont à adresser au responsable de l'HAD.





FORMULAIRE TYPE **DEMANDE DE COMMUNICATION DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL**

Je soussigné(e),

Nom, prénom

Date de naissance / /

Adresse

Téléphone

Identité du patient *si différente du demandeur*

Nom, prénom

Date de naissance / /

Adresse

Périodes d'hospitalisation en HAD si connues :

du / / 20 au / / 20

demande à avoir communication de *(préciser les informations qui vous intéressent)*

.....
.....
.....
.....

et souhaite

- consulter avec accompagnement médical dans les locaux de l'HAD
(le RDV vous sera fixé par le secrétariat de l'établissement d'HAD)
- consulter sans accompagnement médical dans les locaux de l'HAD
(le RDV sera fixé par le secrétariat)
- recevoir les documents demandés par voie postale

J'ai noté qu'un courrier me sera transmis par recommandé avec accusé de réception et comprendra une facture correspondant aux frais d'envoi et aux frais de copie (0,20 € par page format A4 en impression noir et blanc et 0,40 € par page format A4 en couleur).

Date

Signature du demandeur



Les directives anticipées

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite, appelée « directives anticipées » pour le cas où, en fin de vie, elle ne serait pas en capacité d'exprimer sa volonté.

Bien sûr, envisager à l'avance cette situation est difficile, voire angoissante, mais il est important d'y réfléchir, même si rédiger des directives anticipées n'est pas une obligation.

DES DIRECTIVES ANTICIPÉES, POUR QUOI FAIRE ?

C'est une possibilité qui vous est donnée **pour exprimer par écrit vos volontés, sur les décisions médicales à prendre lorsque vous serez en fin de vie, sur les traitements ou actes médicaux et chirurgicaux**, qui seront ou ne seront pas engagés, limités ou arrêtés.

La fin de vie peut arriver après un accident ou à l'issue d'une maladie grave. Dans ces circonstances, si vous avez rédigé des directives anticipées, **votre médecin et vos proches sauront quelles sont vos volontés, même si vous ne pouvez plus vous exprimer.**

Son contenu est donc prioritaire sur tout autre avis non médical, y compris sur celui de la personne de confiance.

Tant que vous serez capable d'exprimer vous-même votre volonté, vos directives anticipées ne seront pas consultées.

LE MÉDECIN DEVRA-T-IL RESPECTER CES DIRECTIVES ?

OUI

Le médecin, de même que tout autre professionnel de santé, doit respecter les volontés exprimées dans vos directives anticipées, s'il arrive un jour que vous ne soyez plus en état de vous exprimer. Leur contenu prime alors sur les avis et témoignages. **Il ne pourra passer outre vos directives que dans les cas exceptionnels prévus par la loi.**

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR QUE CES DIRECTIVES ANTICIPÉES SOIENT PRISES EN COMPTE ?

Vous ne pouvez rédiger des directives anticipées que si vous êtes majeur(e) et en état d'exprimer votre volonté, libre et éclairée, au moment de la rédaction.

Le document doit être écrit par vous-même et authentifiable.

Si vous ne pouvez pas écrire vous-même, vous pouvez faire appel à témoins, dont obligatoirement votre personne de confiance, si vous l'avez désignée.

QUAND RÉDIGER DES DIRECTIVES ANTICIPÉES ?

À tout moment, que vous soyez en bonne santé, malade ou en situation de handicap. En prévision d'une hospitalisation ou au décours de celle-ci. Avant une intervention, la mise en œuvre d'un nouveau traitement...

COMBIEN DE TEMPS SONT VALABLES CES DIRECTIVES ?

La validité de vos directives est de 3 ans. Après quoi elles devront donc être renouvelées. Elles **peuvent être annulées** à tout moment. Vous pouvez également **en modifier le contenu, partiellement ou totalement.** Dans ce cas, il vous faut prévenir votre entourage et l'équipe médicale de ces modifications.





OÙ CONSERVER VOS DIRECTIVES ANTICIPÉES ?

Si vous souhaitez que vos directives soient prises en compte, il importe qu'elles soient connues et accessibles.

Vous pouvez les confier à votre personne de confiance si vous l'avez désignée, ou à un membre de votre famille, ou à un proche.

Il est également important de les communiquer à l'équipe de l'hospitalisation à domicile (HAD).

Signalez aux professionnels de l'HAD, leur existence et indiquez-leur les coordonnées de la personne à qui vous les avez confiées. Vous pouvez aussi nous remettre une copie du document que vous avez rédigé. Si vous avez un dossier médical partagé (DMP), vous pouvez y faire enregistrer vos directives ou en signaler l'existence et le lieu de conservation.

Comment rédiger vos directives anticipées ?

Vous pouvez aborder dans ce document ce que vous jugez important dans votre vie, vos valeurs, vos convictions, vos préférences... **Sur une feuille de papier libre sur laquelle vous aurez noté votre nom, prénom, date et lieu de naissance, que vous dateriez et signerez**, vous pouvez par exemple indiquer :

Mes volontés sont les suivantes, à propos :

1- des situations dans lesquelles je veux ou je ne veux pas que l'on continue à me maintenir artificiellement en vie (par exemple : traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, etc., entraînant un « état de coma prolongé » jugé irréversible).

J'indique ici notamment si j'accepte ou si je refuse que l'on me maintienne artificiellement en vie dans le cas où j'aurais définitivement perdu conscience et où je ne pourrais plus communiquer avec mes proches :

2- des actes et des traitements médicaux dont je pourrais faire l'objet.

La loi prévoit que, au titre du refus de l'obstination déraisonnable, ils peuvent ne pas être entrepris ou être arrêtés s'ils apparaissent inutiles, disproportionnés ou n'ayant d'autre effet que le seul maintien artificiel de la vie.

J'indique donc ici si j'accepte ou si je refuse de tels actes (par exemple : réanimation cardio-respiratoire, assistance respiratoire, alimentation et hydratation artificielles, etc.) :

3- de la sédation profonde et continue associée à un traitement de la douleur.

En cas d'arrêt des traitements qui me maintiennent en vie, j'indique ici si je veux ou non bénéficier d'une sédation profonde et continue associée à un traitement de la douleur, c'est-à-dire d'un traitement qui m'endort et a pour objectif la perte de conscience jusqu'à mon décès :

Vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, d'autres demandes concernant :

- les conditions d'information de votre entourage ;
- le lieu de fin de vie : domicile, hôpital ;
- les personnes dont vous souhaitez ou non la présence auprès de vous ;
- un accompagnement spirituel ;
- le don d'organes ou le don du corps à la science.



La personne de confiance

La désignation d'une personne de confiance est une possibilité qui vous est offerte, mais n'est en aucun cas, obligatoire.

! La personne de confiance ne doit pas être confondue avec la *personne à prévenir*, qui est celle à alerter en cas d'aggravation de votre état de santé.

QUEL EST SON RÔLE ?

Avec votre accord, la personne de confiance peut :

- **être consultée** dans les situations où vous ne pourriez plus exprimer votre volonté ;
- **vous accompagner** dans vos démarches et assister aux **entretiens médicaux** afin de vous **aider dans vos décisions** ;
- **vous accompagner** si vous demandez à consulter votre dossier médical. En revanche, la personne de confiance ne peut accéder directement à votre dossier médical ;
- **constituer un relais précieux** entre patient et soignants, en particulier en fin de vie, si vous n'êtes plus en état de vous exprimer.

La personne de confiance s'exprime en l'absence de directives anticipées. Son témoignage prévaut alors sur tout autre avis.

Elle s'exprime au nom du patient, et non en son nom propre.

QUI PEUT ÊTRE DÉSIGNÉ ?

Tout personne majeure de l'entourage (parent, proche, médecin traitant) en qui vous avez confiance et qui accepte de jouer ce rôle peut être désignée *personne de confiance*.

La personne de confiance que vous avez désignée doit en être informée et avoir accepté cette désignation.

QUAND DÉSIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE ?

- **À tout moment**, lors de votre admission ou au décours de votre hospitalisation à domicile.
- La désignation **peut être annulée ou modifiée** à tout moment.

COMMENT LA DÉSIGNER ?

Cette désignation **se fait par écrit**, sur papier libre, selon le modèle type joint au verso.





FORMULAIRE TYPE **PERSONNE DE CONFIANCE**

Je soussigné(e),

Nom, prénom

Né(e) le / /

Adresse

désigne

Monsieur, Madame

Né(e) le

Adresse

Téléphone

Courrier électronique

Nature du lien : parent médecin proche

pour m'assister en cas de besoin en qualité de personne de confiance durant mon séjour dans l'établissement d'HAD.

J'ai bien noté que Monsieur, Madame,

- pourra, à ma demande, m'accompagner dans les démarches concernant mes soins et assister aux entretiens médicaux;
- pourra être consulté(e) par l'équipe qui me soigne au cas où je ne serais pas en état d'exprimer ma volonté concernant les soins qui me sont prodigués. Dans ces circonstances, aucune intervention importante ne pourra être réalisée sans cette consultation préalable, sauf cas d'urgence ou impossibilité de le (la) joindre;
- ne recevra pas d'informations que je juge confidentielles et que j'aurai indiquées au médecin.

Je lui ai fait part de mes directives anticipées ou de mes volontés si un jour je ne suis plus en état de m'exprimer :

Oui Non

Elle possède un exemplaire de mes directives anticipées :

Oui Non

Je peux mettre fin à cette décision à tout moment et par tout moyen.

Fait à , le

Signature du patient

Je soussigné(e) Monsieur, Madame

donne mon accord pour être personne de confiance de Monsieur, Madame

Signature de la personne de confiance



La prise en charge de votre douleur

Il n'existe pas une, mais des douleurs, qui se distinguent par leur origine, leur durée, leur intensité... et chacun ne réagit pas de la même manière à la douleur. N'hésitez pas à en parler. Vous seul(e) pouvez nous décrire ce que vous ressentez. Votre propre évaluation aidera au choix des méthodes, à adapter les dosages et donc à vous soulager.

LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ

La douleur n'existe pas sans raison, **ne la laissez pas s'installer.**

Supporter la douleur ne permet pas de mieux lui résister. Les douleurs altèrent le confort et la qualité de vie. Elles diminuent votre énergie et retentissent sur votre vie quotidienne.

NOUS POUVONS LA PRÉVENIR

La prise en charge de votre douleur est une préoccupation constante des équipes soignantes et médicales.

L'équipe d'HAD dispose de supports pour l'évaluer régulièrement et en apprécier :

- l'intensité ;
- la nature ;
- l'origine ;
- le retentissement sur votre vie personnelle et votre environnement familial.

NOUS POUVONS LA TRAITER

Traiter la douleur, c'est contribuer à retrouver le bien-être, l'appétit, le sommeil, l'autonomie et se retrouver avec les autres, mais cela peut prendre du temps.

Nous mettrons en œuvre tous les moyens à notre disposition pour la soulager, même si nous ne pouvons pas garantir l'absence totale de celle-ci :

- **des médicaments antalgiques** de diverses natures (paracétamol, anti-inflammatoires), pourront vous être proposés et parfois la morphine ou ses dérivés peuvent être nécessaires.
- **des matériels physiques** tels que glace, chaleur, électrostimulation... peuvent aussi vous soulager.
- **d'autres techniques non médicamenteuses** peuvent être envisagées, telles que sophrologie, relaxation...

Si les douleurs persistent, le médecin coordonnateur, en accord avec votre médecin traitant, pourra faire appel à un médecin spécialiste de la douleur.

Avoir mal n'est pas normal, votre participation est donc essentielle.

Nous sommes là pour vous écouter, vous soutenir, vous aider.

Prévenir, traiter ou soulager votre douleur, c'est possible.