



Guide a l'intention des
patients et des familles
2022

COVID-19

Liste de vérification pour le congé

COVID-19

Liste de vérification pour le congé

Le présent guide vous aidera à gérer votre santé lorsque vous quitterez l'hôpital.

Nom : _____

J'ai été à : _____ nom de l'hôpital

le : _____ et j'ai quitté le : _____.

Unité : _____

Téléphone : _____

La Santé publique vous contactera pour vous indiquer votre date d'isolement.

Je dois m'isoler jusqu'au : _____.

Mon fournisseur de soins de santé primaires est : _____.

Téléphone : _____

Nom de la clinique du fournisseur de soins de santé primaires : _____

J'ai une demande de services provenant des soins continus (soins à domicile) :

Oui

Non

Téléphone : _____

La personne à joindre en cas d'urgence est : _____.

Téléphone : _____

Autres personnes-ressources :

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Conversation au moment du congé

Demandez à un membre de votre famille, à un aidant ou à un ami de participer à la conversation tenue par téléphone ou vidéo (comme FaceTime ou Zoom) au moment du congé. Si vous avez besoin d'aide pour organiser cette conversation, demandez à un membre de votre équipe de soins de santé.

Si cela n'est pas possible, prenez des notes pendant la conversation ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.

Médicaments

- J'ai mon calendrier de prise de médicaments et je sais quand prendre mes médicaments en toute sécurité une fois à la maison.
- Je suis au courant des changements apportés à mes médicaments pendant mon séjour à l'hôpital.
- Je sais quel(s) médicament(s) je peux prendre en toute sécurité pour soulager la douleur une fois à la maison.
- J'ai la ou les ordonnances que je devrai faire préparer, au besoin, lorsque je rentrerai chez moi.
- Je sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide pour payer mes médicaments.
- J'ai un plan pour obtenir mes médicaments auprès de ma pharmacie.

Important – Si on vous a dit de vous isoler, vous ne pouvez pas vous rendre dans une pharmacie. Vous devrez faire livrer ou demander à quelqu'un d'aller chercher votre ordonnance. Ce service peut être payant.

Rendez-vous de suivi

Fournisseur de soins de santé : _____

Endroit : _____

Date : _____ Heure : _____

Fournisseur de soins de santé : _____

Endroit : _____

Date : _____ Heure : _____

Pour plus d'information sur le rétablissement

Prenez une photo du code QR à l'aide de votre téléphone intelligent ou consultez :

- › www.MyCOVIDRecoveryNS.ca (en anglais)



Mon rétablissement à la suite de la COVID : questionnaire sur les symptômes présents trois mois après la COVID

Le but de ce questionnaire est d'en savoir plus sur votre rétablissement au moins trois mois après votre infection par la COVID-19. Nous utiliserons l'information que vous partagez dans le questionnaire pour vous mettre en contact avec des services de soutien pour gérer vos symptômes.

Pour répondre au questionnaire, prenez une photo du code QR à l'aide de votre téléphone intelligent ou consultez :

- › <https://quality-improvement.nshealth.ca/surveys/?s=3CPJKFAPLP> (en anglais)



Où puis-je obtenir plus d'information?

COVID-19

Information de Santé Nouvelle-Écosse pour les personnes présentant des symptômes de la COVID-19 ou ayant obtenu un résultat positif au test de dépistage.

- › <https://www.nshealth.ca/testedpositiveforcovid> (en anglais)

Santé Nouvelle-Écosse – Information sur le rétablissement de la COVID-19

- › www.MyCOVIDRecoveryNS.ca (en anglais)

Santé Nouvelle-Écosse – Information sur la COVID-19

- › www.nshealth.ca/coronavirus (en anglais)

Nouvelle-Écosse – Information sur la COVID-19

- › <https://novascotia.ca/coronavirus/fr/>

Gouvernement du Canada – Information sur la COVID-19

- › www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.htm

Où puis-je obtenir de l'aide?

Santé mentale et traitement des dépendances

Programme de santé mentale et de traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse

- › Téléphone (sans frais) : 1-855-922-1122
- › <https://mha.nshealth.ca/fr>

Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale

- › Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167

Programmes et services financiers

Gouvernement du Canada – Prestations et services pour la COVID-19

- › <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/covid-19-prestations-urgence.html>

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse – Aide financière et soutien social

- › <https://novascotia.ca/coronavirus/support/fr>

Autres ressources utiles

Transition House Association of Nova Scotia – Pour les femmes et les enfants victimes de violence et de mauvais traitements

- › Téléphone (sans frais) : 1-855-225-0220
- › <https://thans.ca> (en anglais)

Ministère des Services communautaires – Ligne d'accueil (pour les demandes d'aide au revenu ou pour le Programme de soutien aux personnes handicapées)

- › Téléphone (sans frais) : 1-877-424-1177

PrideHealth – Organisme qui travaille avec les membres de la communauté 2SLGBTQIA+ et qui les met en contact avec les services du système de santé et de la communauté.

- › Téléphone : 902-487-0470
- › www.nshealth.ca/content/pridehealth (en anglais)

MonDeuil.ca – Ressource en ligne qui aide les gens à surmonter leur deuil dans le confort de leur foyer et à leur propre rythme. Propose des liens vers des ressources communautaires.

- › <https://mondeuil.ca/>

Programmes de santé et de mieux-être

Les soins de santé primaires offrent une variété de programmes de mieux-être en ligne gratuits pour les adultes de tous âges sur la saine alimentation, l'activité physique, le bien-être mental, la parentalité et la réduction des risques pour la santé. Les séances de mieux-être sont dirigées par des professionnels de la santé et sont offertes à l'aide de Zoom pour la santé. Toute personne possédant une carte de santé valide de la Nouvelle-Écosse peut participer à ces séances en ligne. Pour en savoir plus et vous inscrire :

- › www.HealthyNovaScotia.ca (en anglais)

Nova Scotia Health Patient Guide – Healthy Living, Wellness & Chronic Disease Management

- › <https://library.nshealth.ca/HealthyLiving/Home> (en anglais)

Physiothérapie en consultation externe

La physiothérapie vous aide à améliorer ou à rétablir votre mobilité ou vos fonctions. En Nouvelle-Écosse, la physiothérapie en consultation externe est payée par le système de soins de santé provincial et est disponible dans votre hôpital local. Vous n'avez pas besoin d'aiguillage. Il y a souvent une liste d'attente pour ce service.

Pour plus d'information :

- › www.nshealth.ca/service-details/physiotherapy (en anglais)

Vous pouvez également obtenir de la physiothérapie dans le secteur privé en appelant votre clinique de physiothérapie locale. Vous pouvez trouver une clinique en ligne ou en appelant le 211. Vous n'avez pas besoin d'aiguillage. Vous devez payer pour ce service. Si vous avez une assurance maladie privée, vérifiez si elle couvre la physiothérapie.

Ergothérapie en consultation externe

L'ergothérapie vous aide à améliorer votre capacité à faire les choses qui sont importantes pour vous. Cela inclut les activités quotidiennes telles que les soins personnels (s'habiller, se laver, préparer les repas, se déplacer dans la maison), la productivité (aller au travail ou à l'école, être parent, participer à la vie de la communauté) et les loisirs.

En Nouvelle-Écosse, l'ergothérapie en consultation externe est payée par le système de soins de santé provincial. Vous pouvez obtenir des services d'ergothérapie en consultation externe dans les établissements de Santé Nouvelle-Écosse. Vous n'avez pas besoin d'aiguillage.

Pour plus d'information :

- › <http://www.nshealth.ca/service-details/Occupational%20Therapy>
(en anglais)

Vous pouvez également obtenir de l'ergothérapie dans le secteur privé en appelant votre clinique d'ergothérapie locale. Vous pouvez trouver une clinique en ligne ou en appelant le 211. Vous n'avez pas besoin d'aiguillage. Vous devez payer pour ce service. Si vous avez une assurance maladie privée, vérifiez si elle couvre l'ergothérapie.

Questions et préoccupations

Vous aurez peut-être des questions à poser à votre équipe de soins de santé avant de quitter l'hôpital. Utilisez l'espace à la fin du présent guide pour écrire les réponses à ces questions après avoir parlé à votre équipe de soins. Par exemple :

- Comment m'isoler en toute sécurité en rentrant chez moi et comment m'isoler à l'écart des autres personnes qui vivent dans la maison? Pour plus d'information, consultez :
 - › <https://novascotia.ca/coronavirus/symptoms-and-testing/fr/#self-isolate>
- Qu'est-ce que je peux faire et ne pas faire pendant mon isolement?
- Dois-je faire un nouveau test de dépistage de la COVID-19 après mon retour à la maison?
- Les membres de ma famille doivent-ils s'isoler ou être testés pour la COVID-19?
- Ai-je besoin de services de soins continus (soins à domicile) et de soutien?
 - › Mon fournisseur de soins de santé a-t-il envoyé une demande de service? Quand puis-je m'attendre à recevoir un appel?
 - › Qui dois-je contacter si j'ai des questions sur les soins continus (soins à domicile)?
- Si je reçois mon congé de l'hôpital pendant le week-end, qui dois-je appeler si les services ne sont pas disponibles avant le prochain jour de semaine?
- Mon fournisseur de soins de santé primaires est-il au courant de mon hospitalisation pour la COVID-19?
- Quand dois-je faire un suivi auprès de mon fournisseur de soins de santé primaires?
- Que puis-je faire si j'ai des problèmes d'attention ou de mémoire et si j'ai de la difficulté à penser clairement?

- Est-ce que j'ai des directives personnelles ou dois-je apporter une Pochette verte à la maison?
 - › *Parlons des directives personnelles :*
www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/ff1745.pdf
 - › *La Pochette verte de la Nouvelle-Écosse : information pour les patients, familles et mandataires :*
www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/ff1863.pdf
- Aurai-je besoin de matériel particulier ou de fournitures spéciales? Comment puis-je me les procurer?
- Que faire si je ne suis pas en mesure de retourner au travail et que j'ai besoin d'aide pour répondre à mes besoins fondamentaux?
- Que faire si j'ai du mal à gérer mes sentiments ou si je m'inquiète de mon état?

Si je n'ai pas de fournisseur de soins de santé primaires :
Need a Family Practice Registry (*registre J'ai besoin d'un cabinet de médecine familiale*)

- › <https://needafamilypractice.nshealth.ca> (en anglais)
- › Téléphone : 811 pour parler à une infirmière autorisée

Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent?

Appelez le 911 si :

- › Vous commencez à avoir de la difficulté à respirer ou votre difficulté à respirer s'aggrave.
- › Vous commencez à avoir des douleurs à la poitrine ou vos douleurs à la poitrine s'aggravent.
- › Vous avez un sentiment de confusion ou vous ne pouvez pas penser clairement.
- › Vous perdez conscience.

N'oubliez pas de dire à votre équipe de soins que vous étiez récemment à l'hôpital pour la COVID-19.

Appelez votre fournisseur de soins de santé primaires si :

- › Vos symptômes ne s'améliorent pas dans les 7 à 14 jours (1 à 2 semaines).
- › Votre état commence à s'améliorer, puis s'aggrave (par exemple, un essoufflement plus fréquent).
- › Vous pensez que vos médicaments ne fonctionnent pas ou que vous avez des effets secondaires.
- › Vous présentez des signes de déshydratation (manque de liquide), comme une faible quantité d'urine (pipi), la bouche très sèche ou des étourdissements.

N'oubliez pas de dire à votre fournisseur de soins de santé primaires que vous étiez récemment à l'hôpital pour la COVID-19.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser.
Nous sommes là pour vous aider.**

**En Nouvelle-Écosse, vous pouvez composer le
8-1-1, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour poser
vos questions en matière de soins de santé à une
infirmière autorisée.**

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources.

Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Document préparé par : coordonnateurs de l'exercice professionnel, Exercice et apprentissage interprofessionnels, secteur du centre

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.