

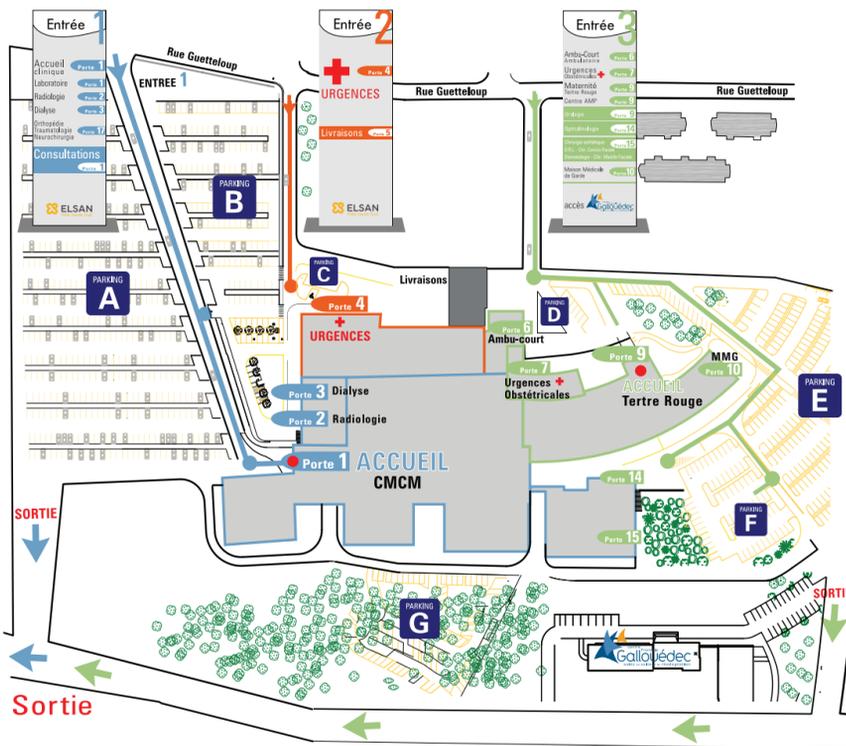
En cas de besoin avant ou après votre intervention

N'hésitez pas à contacter la clinique

- Standard : 02 43 78 38 38
- Maternité : 02 43 78 58 58

Accès

- **Tramway** : Ligne Antarès - Arrêt Guetteloup - Pôle Santé Sud
- **Bus** : Ligne 15 - Arrêt Guetteloup
- **Voie routière** : Du centre-ville, par l'avenue Georges Durand - Direction Tours
- **Par la déviation Sud Est** : Sortie Tours - Pôle Santé Sud



Entrée	Services	Porte	Alphabétique
Entrée 1	Accueil CMCM	Porte 1	A
Entrée 1	Radiologie	Porte 2	B
Entrée 1	Dialyse	Porte 3	B
Entrée 2	Urgences	Porte 4	C
Entrée 3	Accueil Terte rouge	Porte 9	E
Entrée 3	Urgence Obst.	Porte 7	D
Entrée 3	Ambu-court	Porte 6	D
Entrée 3	Maison médicale de Garde	Porte 10	E
Entrée 3	Ophtalmologie	Porte 14	F
Entrée 3	Urologie	Porte 14	F
Entrée 3	Chirurgie esthétique	Porte 15	F
Entrée 3	ORL	Porte 15	F
Entrée 3	Chir. cervico faciale	Porte 15	F
Entrée 3	Stomatologie	Porte 15	F
Entrée 3	Chir. maxillo-faciale	Porte 15	F

INP AUFFRET-PLESSIX S.A.S. - MAMERS - 05/2023 - Photographie: E. Leuchangeur

ELSAN

PÔLE SANTÉ SUD



Pôle Santé Sud
 28-62 rue de Guetteloup - 72016 Le Mans cedex 2
 Accueil : 02 43 78 38 38 - Urgences 24/24h : 02 43 78 45 45
 Accueil Maternité : 02 43 78 58 58
 Urgences obstétricales : 02 43 78 58 21
www.elsan.care/pole-sante-sud

Livret d'accueil

Centre Médico-Chirurgical du Mans (CMCM)
 et Clinique du Tertre Rouge

Médecine - Chirurgie - Obstétrique - Santé mentale

CHARTRE DU PATIENT HOSPITALISÉ

1 - Toute personne est libre de choisir l'établissement de santé qui la prendra en charge, dans la limite des possibilités de chaque établissement. Le service public hospitalier est accessible à tous, en particulier aux personnes démunies et, en cas d'urgence, aux personnes sans couverture sociale. Il est adapté aux personnes handicapées.

2 - Les établissements de santé garantissent la qualité de l'accueil, des traitements et des soins. Ils sont attentifs au soulagement de la douleur et mettent tout en œuvre pour assurer à chacun une vie digne, avec une attention particulière à la fin de vie.

3 - L'information donnée au patient doit être accessible et loyale. La personne hospitalisée participe aux choix thérapeutiques qui la concernent. Elle peut se faire assister par une personne de confiance qu'elle choisit librement.

4 - Un acte médical ne peut être pratiqué qu'avec le consentement libre et éclairé du patient. Celui-ci a le droit de refuser tout traitement. Toute personne majeure peut exprimer ses souhaits quant à sa fin de vie dans des directives anticipées.

5 - Un consentement spécifique est prévu, notamment, pour les personnes participant à une recherche biomédicale, pour le don et l'utilisation des éléments et produits du corps humain et pour les actes de dépistage.

6 - Une personne à qui il est proposé de participer à une recherche biomédicale est informée, notamment, sur les bénéfices attendus et les risques prévisibles. Son accord est donné par écrit. Son refus n'aura pas de conséquence sur la qualité des soins qu'elle recevra.

7 - La personne hospitalisée peut, sauf exceptions prévues par la loi, quitter à tout moment l'établissement après avoir été informée des risques éventuels auxquels elle s'expose.

8 - La personne hospitalisée est traitée avec égards. Ses croyances sont respectées. Son intimité est préservée ainsi que sa tranquillité.

9 - Le respect de la vie privée est garanti à toute personne ainsi que la confidentialité des informations personnelles, administratives, médicales et sociales qui la concernent.

10 - La personne hospitalisée (ou ses représentants légaux) bénéficie d'un accès direct aux informations de santé la concernant. Sous certaines conditions, ses ayants droit en cas de décès bénéficient de ce même droit.

11 - La personne hospitalisée peut exprimer des observations sur les soins et sur l'accueil qu'elle a reçus. Dans chaque établissement, une commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge veille, notamment, au respect des droits des usagers. Toute personne dispose du droit d'être entendue par un responsable de l'établissement pour exprimer ses griefs et de demander réparation des préjudices qu'elle estimerait avoir subis dans le cadre d'une procédure de règlement amiable des litiges et / ou devant les tribunaux.

Le document intégral de la charte de la personne hospitalisée est accessible sur le site internet :

www.sante.gouv.fr

il peut être également obtenu gratuitement, sans délai, sur simple demande, auprès du service chargé de l'accueil.



Le Pôle Santé Sud :

Service d'accueil des urgences polyvalentes

Plateaux techniques de :

- 20 salles de bloc opératoire
- 3 salles de bloc externe
- 11 salles de naissance + 2 salles de césarienne
- 14 places d'urgences
- pharmacie à usage interne
- stérilisation centrale
- centre de dialyse
- plateau technique de biologie
- plateau technique d'imagerie lourde (IRM, scanner...)

Consultations :

- 76 bureaux de consultation
- laboratoire FIV - PMA
- laboratoire d'analyses
- plateau technique kinésithérapie balnéothérapie

Services généraux :

- cuisine
- restauration cafétéria

Hébergement :

- hospitalisation médecine, chirurgie, gynécologie, obstétrique, psychiatrie
- unité de soins intensifs de cardiologie
- unité de soins continus en chirurgie
- chirurgie ambulatoire
- 12 places de néonatalogie
- hôpital de jour Médecine
- hôpital de jour Psychiatrie

700 salariés, 200 praticiens, ainsi que les personnels du laboratoire, de la radiologie et du centre de dialyse et nos prestataires, soit près de 1 500 personnes travaillent en partenariat sur le site pour le confort des patients et de leur famille.

CHARTRE DE L'ENFANT HOSPITALISÉ

1 - L'admission à l'hôpital d'un enfant ne doit être réalisée que si les soins nécessités par sa maladie ne peuvent être prodigués à la maison, en consultation externe ou en hôpital de jour.

2 - On encouragera les parents à rester auprès de leur enfant et on leur offrira pour cela toutes les facilités matérielles, sans que cela n'entraîne un supplément financier ou une perte de salaire. On informera les parents sur les règles de vie et les modes de faire propres au service afin qu'ils participent activement aux soins de leur enfant.

3 - On évitera tout examen ou traitement qui n'est pas indispensable. On essayera de réduire au minimum les agressions physiques ou émotionnelles et la douleur.

4 - L'hôpital doit fournir aux enfants un environnement correspondant à leurs besoins physiques, affectifs et éducatifs, tant sur le plan de l'équipement que du personnel et de la sécurité.

5 - L'équipe soignante doit être organisée de façon à assurer une continuité des soins à chaque enfant.

6 - Un enfant hospitalisé a le droit d'avoir ses parents ou leur substitut auprès de lui jour et nuit, quel que soit son âge ou son état.

7 - Les enfants et leurs parents ont le droit de recevoir une information sur la maladie et les soins, adaptée à leur âge et leur compréhension, afin de participer aux décisions les concernant.

8 - Les enfants ne doivent pas être admis dans des services d'adultes. Ils doivent être réunis par groupe d'âge pour bénéficier de jeux, loisirs, activités éducatives adaptés à leur âge, en toute sécurité. Leurs visiteurs doivent être acceptés sans limite d'âge.

9 - L'équipe soignante doit être formée à répondre aux besoins psychologiques des enfants et de leur famille.

10 - L'intimité de chaque enfant doit être respectée. Il doit être traité avec tact et compréhension en toute circonstance.



Bienvenue

Madame, Monsieur,

Vous allez séjourner au Pôle Santé Sud en vue d'une hospitalisation et/ou intervention.

La Direction, les équipes médicales, paramédicales et l'ensemble des personnels techniques, administratifs et hôteliers, sont heureux de vous accueillir au sein du Pôle Santé Sud.

Autour d'un plateau technique performant associé à un environnement hôtelier de qualité, soyez assuré(e) que tout sera mis en œuvre pour que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions.

Afin d'améliorer la qualité et la sécurité des soins, le Pôle Santé Sud s'est engagé dans une démarche qualité. Il a été certifié par la HAS (Haute Autorité de Santé), les résultats de cette évaluation sont disponibles dans la rubrique "Qualiscope" du site de la HAS.

Les médecins et le personnel vous remercient de votre confiance et vous souhaitent un séjour répondant à vos attentes et un prompt rétablissement.

La Direction

Sommaire

	Parcours	2
	Préadmission – Anesthésie	4
	Admission	6
	Admission Ambulatoire	8
	Séjour	10
	Sortie	12
	Droits & devoirs	14
	Pour votre santé, messages de prévention	16
	Données de santé	20

COMMENT UTILISER VOTRE LIVRET D'ACCUEIL ?

Ce livret regroupe chronologiquement toutes les étapes de votre séjour de la consultation du praticien à votre retour à la maison. Il vous permettra de classer les documents remis. Merci de le lire attentivement.

En pages 2 et 3, vous trouverez une synthèse de votre parcours.

Votre parcours à compléter...

CONSULTATION AVEC LE MÉDECIN

- Programmer mon hospitalisation
- Hospitalisation
- Ambulatoire / HTP

MÉDECIN :

.....

SPÉCIALITÉ :

.....

DOCUMENTS À PRÉVOIR

- Carte Vitale

DOCUMENTS REMIS

- Feuille d'hospitalisation
- Consentement chirurgical à signer
- Fiche d'information sur l'opération à signer
- Questionnaire préanesthésique à compléter



PRÉADMISSION

- Enregistrer votre hospitalisation
- Choisir vos prestations hôtelières



QUAND

Entre la consultation médicale et la consultation d'anesthésie

OÙ

Hall du CMCM Service des Préadmissions du lundi au samedi matin, hors Maternité et FIV qui se font dans le hall du Tertre Rouge

DOCUMENTS À PRÉVOIR

- Pièce d'identité (carte d'identité, passeport ou carte de séjour)
- Carte Vitale
- Carte complémentaire santé
- Feuille d'hospitalisation

DOCUMENTS REMIS

- Fiche renseignement hospitalisation
- L'offre hôtelière
- Guide d'information parking
- Formulaire d'autorisation parentale pour opération sur mineur

ANESTHÉSIE

- Préparer votre intervention

DATE DE CONSULTATION :

.....

Consultation d'anesthésie
Prise de rendez-vous :
Doctolib ou 02 43 61 45 99



DOCUMENTS À PRÉVOIR

- Questionnaire préanesthésique complété
- Ordonnances de traitement personnel
- Résultats des derniers bilans sanguins
- Carte de groupe sanguin
- Documents médicaux (radio, scanner, comptes rendus de spécialistes...)
- Carnet de santé pour les mineurs

DOCUMENTS REMIS

- Consentement anesthésique à signer

Ce document est fait pour vous.
Vous pouvez y inscrire vos
informations personnelles



ADMISSION

- Enregistrer votre admission
- Valider vos prestations hôtelières

DATE D'ENTRÉE :

- Accueil CMCM
- Accueil Terre Rouge

DOCUMENTS À PRÉVOIR

- Pièce d'identité
- Carte Vitale
- Carte complémentaire
- Bilans médicaux
- Ordonnances de traitement personnel
- Consentements chirurgical et anesthésique signés
- Fiche info opération signée
- Autorisation parentale signée

ADMISSION AMBULATOIRE

DATE D'ENTRÉE :

- Ambulatoire (Entrée 1, porte 1)
- Ambu court (Entrée 3, porte 6)

DOCUMENTS À PRÉVOIR

Voir ci-dessus « Admission »

SÉJOUR

JOUR D'INTERVENTION :

RAPPELS

- Horaires des visites 14h-19h
- Prestations hôtelières : composez le 100



TROUSSEAU À PRÉVOIR

- Linge de toilette
- Trousse de toilette

SORTIE

- Enregistrer votre sortie
- Régler vos prestations

DATE PRÉVISIONNELLE :

RENDEZ-VOUS DE SUIVI :



DOCUMENTS REMIS

- Ordonnances de sortie
- Résultats des examens réalisés au cours du séjour
- Consignes de retour à domicile
- Carte d'implant le cas échéant
- Lettre de liaison (courrier de sortie)

Préadmission - Anesthésie

PRÉADMISSION

POUR UNE HOSPITALISATION EN MÉDECINE/CHIRURGIE

La préadmission est obligatoire pour l'organisation de votre hospitalisation.

Nous vous conseillons de faire votre préadmission après votre consultation du chirurgien/spécialiste.

IL EST IMPÉRATIF DE FAIRE VOTRE PRÉADMISSION AVANT LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

(MERCİ DE VOUS PRÉSENTER AU SERVICE DES PRÉADMISSIONS 30 MINUTES AVANT LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE).

Elle s'effectue au **rez-de-chaussée bas** (RB) dans le hall d'accueil du CMCM de 8h à 17h30 du lundi au vendredi et le samedi de 9h à 12h. N'hésitez pas à contacter directement le service des préadmissions au 02 43 78 40 50.

POUR UN SÉJOUR EN MATERNITÉ

Nous vous conseillons de faire votre préadmission dès que possible (dès le 4^{ème} mois).

Elle s'effectue au rez-de-chaussée dans le hall d'accueil de la Clinique du Tertre Rouge du lundi au vendredi de 8h à 17h et le samedi de 9h à 14h. N'hésitez pas à contacter directement le service des préadmissions au 02 43 78 58 58 ou le service Materniteam au 02 43 78 58 77.

DOCUMENTS

Lors de votre préadmission, pour que votre dossier administratif soit complet, et pour vous dispenser de l'avance des frais le cas échéant, vous devez vous munir des documents ci-après :

- **Une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport ou titre de séjour en cours de validation)**
- **Votre carte Vitale en cours de validité**
- **Carte de votre complémentaire santé (mutuelle, assurance, prévoyance)**
- **Déclaration d'accident de travail si concerné**
- **Feuille d'hospitalisation remise à la consultation du praticien**
- **Livret de famille pour les enfants**

VOS PRESTATIONS HÔTELIÈRES

Le bon déroulement de votre séjour et votre rétablissement passent également par votre confort et votre bien-être.

Pour cela, l'établissement met à votre disposition une offre variée de produits et de services destinés à vous proposer des conditions de séjour agréables.

Retrouvez l'ensemble de l'offre hôtelière sur le descriptif des chambres joint à ce livret.

ENQUÊTE NATIONALE DE SATISFACTION DES PATIENTS HOSPITALISÉS e-SATIS
Vous serez invité(e) à nous communiquer une adresse mail
afin de pouvoir participer à l'enquête nationale de mesure de la satisfaction
des patients hospitalisés e-Satis.



VOUS N'ÊTES PAS ASSURÉ(E) SOCIAL(E) :

- Vous êtes redevable de la totalité des frais. Lors de votre admission, il vous sera demandé un chèque de provision correspondant à la totalité des frais estimés d'hospitalisation.

CAS PARTICULIERS

Pour les ressortissants de l'Union Européenne, une attestation de prise en charge (carte européenne de santé).

Pour les non ressortissants de l'UE ne travaillant pas en France, une demande de prise en charge par un organisme du pays dont vous dépendez.

Pour les forains, le carnet de circulation.
Pour les ressortissants algériens le formulaire SE 352.



CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

La consultation pré-anesthésique est obligatoire, avant toute admission, dès lors que vous devez subir une intervention chirurgicale.

Pour votre consultation d'anesthésie, nous avons besoin de disposer des documents suivants :

- Le questionnaire pré-anesthésique à compléter
- Les ordonnances de traitement personnel
- Les résultats des derniers bilans sanguins
- Votre carte de groupe sanguin
- Documents médicaux (radio, scanner, comptes-rendus de spécialistes...)
- Carnet de santé pour les mineurs

Pour les patients mineurs, merci aux parents ou à la personne détentrice de l'autorité parentale d'être présents.



Le consentement d'anesthésie devra être impérativement signé par les 2 parents et remis le jour de l'admission.

Admission

CE QU'IL FAUT RETENIR

HOSPITALISATION COMPLÈTE

Votre admission s'effectue au CMCM ou au Tertre Rouge en fonction de la spécialité. L'horaire et le lieu vous seront précisés avant votre admission.

En cas de doute, vous pouvez appeler le service des préadmissions au 02 43 78 40 50.

LISTE DES ÉLÉMENTS À RAPPORTER POUR LE BON DÉROULEMENT DE VOTRE SÉJOUR

- Une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport ou titre de séjour en cours de validation)
- Les feuilles de recueil des consentements (chirurgie, anesthésie, mineurs) : **à dater et signer**
- Les feuilles d'information sur l'intervention : **à dater et signer**
- Votre carte Vitale en cours de validité
- Carte de complémentaire santé (mutuelle, assurance, prévoyance)
- Déclaration d'accident de travail si nécessaire
- Feuille d'hospitalisation remise à la consultation du praticien
- Boîte de rangement de vos lunettes, prothèses dentaires ou auditives

Les éléments de votre dossier médical personnel :

- Carte de groupe sanguin
- Résultats d'examens (bilans sanguins et urinaires, radios, scanner, IRM, doppler, ...)
- Ordonnances de traitement médicamenteux en cours
- Comptes-rendus d'hospitalisation
- Lettres de spécialistes ou tout autre document lié à votre hospitalisation
- Votre traitement médicamenteux en cours

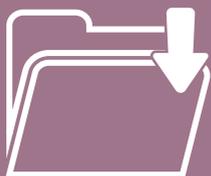
TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX EN COURS

Afin d'ajuster au mieux votre traitement pendant votre séjour, merci d'apporter vos médicaments personnels à la Clinique accompagnés de vos ordonnances. Il vous sera demandé de les confier le temps de votre séjour au personnel soignant du service ; ils vous seront restitués lors de votre sortie.

Pour des raisons de sécurité, **vous n'êtes pas autorisé(e) à conserver des médicaments dans votre chambre** et/ou à prendre un médicament sans l'autorisation formelle du médecin référent de votre séjour ou du médecin anesthésiste.



L'autorisation d'opérer pour les mineurs doit être datée et signée par les 2 parents.

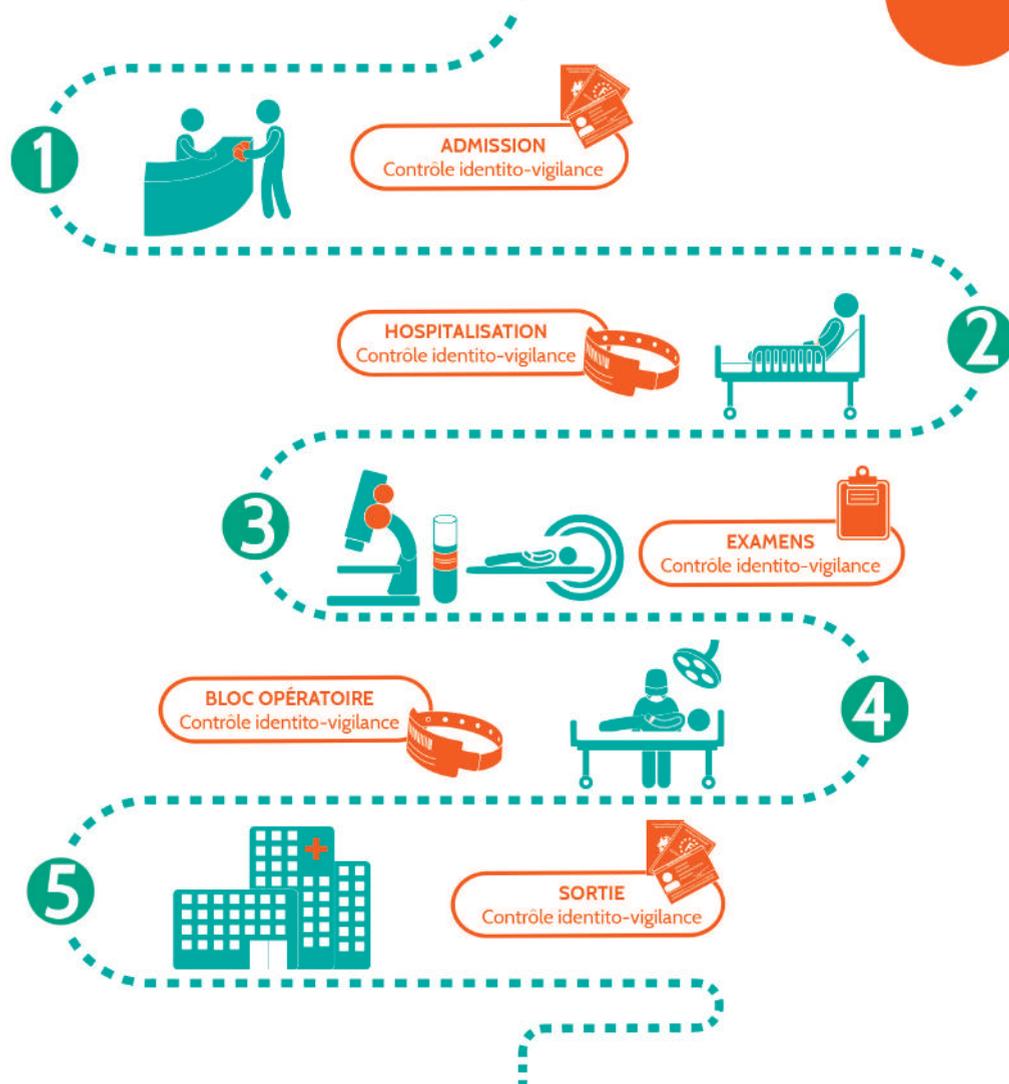


IDENTITOVIGILANCE

La vérification de votre identité est indispensable tout au long de votre séjour.

Un bracelet nominatif vous sera remis à l'admission. Si vous constatez des erreurs signalez-le immédiatement. Pour votre sécurité, vous serez également amené(e) tout au long de votre séjour à décliner votre identité au personnel soignant qui vous en fera la demande.

**Votre identité, votre sécurité,
Notre priorité !**
Merci de nous aider à prendre soin de vous



**À chaque étape de votre parcours à l'hôpital,
rappelez votre date de naissance, nom et prénom.**

Admission Ambulatoire

VOTRE HEURE ET LIEU D'ADMISSION

Vous serez prévenu la veille de l'heure et du lieu de votre admission par sms ou appel à partir de 15h.

Ambulatoire

Entrée 1, Porte 1. Au bout du hall d'accueil, prendre l'ascenseur 3 ou 4 (derrière la cafétéria) et monter au rez-de-chaussée haut (RH)

Ambu court

Entrée 3, Porte 6 (à proximité maternité)



ÉLÉMENTS À APPORTER

Munissez-vous impérativement de :

- votre pièce d'identité ou le livret de famille pour les enfants
- votre carte vitale et mutuelle
- vos examens (bilan sang, carte de groupe, radio, scanner, IRM...),
- pour les mineurs : le carnet de santé
- vos consentements chirurgicaux et anesthésiques
- le matériel en lien avec votre intervention (béquilles, attelle, bas de contention, brassière...)
- l'autorisation d'opérer pour les mineurs signés des deux titulaires de l'autorité parentale ou tuteurs légaux (le cas échéant le jugement de divorce ou jugement de tutelle)
- pensez à apporter les boîtes de rangement de vos lunettes, prothèses dentaires ou auditives afin qu'elles soient conservées dans les meilleures conditions.

LE JEÛNE

Si votre intervention nécessite d'être à jeun, vous ne devez :

- ni manger • ni boire • ni fumer • ni vapoter • ni consommer de gomme à mâcher • ni sucer des bonbons

au minimum 6 heures avant votre arrivée (excepté si une information spécifique vous a été donnée par l'anesthésiste ou le chirurgien).



CRITÈRES INDISPENSABLES À RESPECTER POUR VOTRE HOSPITALISATION

Prévoyez :

- **d'être accompagné(e) lors de la sortie jusqu'au domicile (ne pas conduire)**
- **de ne pas être seul(e) à votre domicile jusqu'au lendemain matin**
- **d'être à moins d'une heure de transport d'un établissement de santé**
- **d'avoir accès à un téléphone rapidement**

TRANSPORT SANITAIRE

- Si vous avez une prescription médicale de transport*, assurez-vous que la société de transport organise l'aller ainsi que le retour et prévenez-les à l'avance : si entrée en ambulatoire à 14h, sortie possible jusqu'à 21h.

*Attention : tout transport médicalisé sans prescription anticipée restera à votre charge.



LES RÈGLES D'HYGIÈNE

Avant une intervention chirurgicale, une bonne hygiène corporelle à domicile participe à la prévention du risque infectieux lors de votre opération.

Dépilation

Si une dépilation est demandée par votre chirurgien, vous devez utiliser l'une des techniques suivantes à domicile ou en institut :

- crème dépilatoire ou tondeuse : 24h à 48h avant l'intervention
- épilateur ou cire : 3 à 5 jours avant l'opération

L'usage du rasoir manuel ou électrique **est interdit**. Il induit des micro coupures invisibles à l'œil nu, qui favorisent les infections.

Douche

- La veille au soir de l'intervention, vous devrez prendre une douche (ou douche antiseptique selon prescription médicale).
- Le matin de l'intervention, vous devrez prendre une douche antiseptique*, avec shampoing obligatoire quel que soit le site opératoire. Une douche = 2 lavages !

* *Solution mousseuse antiseptique type Bétadine scrub® ou Hibiscrub®*

- Enlever le vernis, coupez et nettoyez les ongles. Les faux ongles sont à proscrire. Brossez vos dents avec du dentifrice.
- Mouillez cheveux, visage et corps. Appliquez le savon en commençant par les cheveux.
- Faites mousser abondamment.
- Savonnez le visage et le cou en insistant particulièrement derrière les oreilles.
- Insistez sous les bras, sous les seins, le nombril, les plis, entre les orteils.
- Savonnez en dernier la région génitale, puis la région anale. Pour les hommes, se décalotter.
- Rincez vous abondamment du haut vers le bas jusqu'à élimination complète de la mousse. Répétez les opérations de 2 à 8 en respectant la même méthode.
- Séchez vous avec une serviette propre et portez des vêtements propres.

Maquillage - bijoux - vêtements : Vous devrez impérativement arriver à la clinique sans : maquillage, vernis aux ongles ainsi que gel et capsule (mains et pieds), faux ongles, bijoux (bagues, alliance, boucles d'oreilles, piercings,...).

Veillez à vous habiller avec des vêtements amples et faciles à enfiler afin de faciliter votre déshabillage et rhabillage.



Attention le non-respect de ces consignes pourrait conduire au report ou à l'annulation de votre intervention.

Si vous avez des questions ou besoin d'informations, n'hésitez pas à contacter le service ambulatoire au 02 43 78 38 10 ou 02 43 78 39 10.

Séjour



Votre chambre

Selon les disponibilités le jour de votre entrée, vous serez installé(e) dans la chambre correspondant à votre demande. Certaines complémentaires santé remboursent les frais de chambre particulière.



Repas (collation en ambulatoire)

Les repas sont adaptés aux différents régimes ou cultes et respectent les besoins nutritionnels. Si vous suivez un régime, veuillez le signaler à l'infirmière dès votre arrivée.

Pour les hospitalisations complètes, une hôtesse vous rendra visite pour faire le point sur vos menus et vous présenter notre "livret gourmand".



Prestations hôtelières

Pour votre confort, nous vous proposons une offre hôtelière variée : TV, Wifi, coiffure, soins esthétiques ou repas gourmands...

Retrouvez le détail de ces offres sur la fiche de prestations hôtelières jointe à ce livret.

Pour toute demande de renseignement, contactez le "100" depuis le poste fixe de votre chambre.

Lors d'un passage en soins intensifs, la chambre particulière n'est pas facturée et de ce fait, les prestations associées sont suspendues. Vous aurez cependant la possibilité de demander le pack TV, Wifi, téléphone.



Téléphone

Toutes les chambres sont équipées d'un téléphone. **Pour appeler l'extérieur, composez le 0.**

Afin de respecter la tranquillité des autres patients, merci de placer votre mobile en mode silencieux.



Accompagnant

Si vous êtes en chambre particulière, un membre de votre famille pourra passer une ou plusieurs nuits à vos côtés, et prendre ses repas avec vous. Renseignez-vous à l'accueil ou auprès du bureau des admissions pour connaître l'offre réservée aux accompagnants.

Lors de l'hospitalisation de votre enfant, nous mettrons tout en œuvre pour que vous puissiez rester auprès de lui.



Visites

Les visites sont autorisées de **14h à 19h** du lundi au dimanche. Il est cependant demandé de respecter le repos des patients et le travail des équipes.

Les enfants de moins de 15 ans ne sont pas admis sauf accord médical. Si votre état de santé le nécessite, les visites pourront être limitées.

Tout accompagnant ou visiteur doit quitter la chambre au moment des soins.





Hygiène et environnement

La Clinique met à votre disposition des locaux propres et entretenus qui doivent être respectés par le patient et les visiteurs.

Pour limiter les risques infectieux, les animaux et les plantes en terre sont strictement interdits dans l'enceinte de l'établissement.

En application de la réglementation en vigueur relative à la lutte contre le tabagisme, nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de fumer et de vapoter dans l'ensemble des locaux de l'établissement, y compris dans les chambres.



Prothèses dentaires, auditives, lunettes

À votre arrivée, signalez aux infirmier(ère)s que vous portez un appareil dentaire ou auditif. Si besoin, l'infirmier(ère) vous remettra un boîtier pour y déposer vos prothèses dentaires. Veillez à ne pas laisser vos prothèses dans un mouchoir ou sur votre plateau repas afin d'éviter les incidents (perte ou casse).



Valeurs

Nous vous déconseillons d'apporter des bijoux ou de vous munir d'une importante somme en espèces. Nous vous recommandons de n'apporter que des objets strictement utiles à votre séjour. Vous pouvez déposer des valeurs dans un coffre au service admission. Celles-ci vous seront remises lors de votre sortie aux heures d'ouverture des bureaux d'admissions/sorties et contre reçu.

A défaut de cette précaution, la Clinique décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objets personnels.



Sécurité

En cas d'incendie, le personnel est formé pour assurer votre sécurité.

Prévenez-le immédiatement de tout départ de feu.

Les consignes et les plans d'évacuation sont affichés dans tous les lieux communs et dans votre chambre. La détention d'armes blanches ou à feu, de substances illicites, d'alcool ou de toute autre matière dangereuse est interdite. Il vous sera demandé de remettre au personnel tout produit inflammable.



Parking

Le parking est placé sous vidéo-surveillance, toutefois nous vous recommandons de ne laisser aucun objet de valeur dans votre véhicule. La Clinique décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol et/ou d'effraction.



Interprètes

Vous avez la possibilité d'être mis en relation avec une personne parlant votre langue. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du personnel soignant de votre service.



Silence

Le silence constitue l'un des éléments du confort et du rétablissement des patients. Il est donc de rigueur dans toute la Clinique. Il vous est demandé, ainsi qu'à vos visiteurs, de le respecter.



Trousseau

Dans la préparation de votre séjour, pensez à vous munir de votre linge et trousse de toilette.



Culte

Vous pouvez faire appel à un représentant de votre confession. Adressez-vous au responsable du service dans lequel vous êtes hospitalisé afin d'obtenir la liste et les coordonnées des représentants des différents cultes. L'établissement dispose d'un lieu de culte à disposition des patients et de leurs proches au bout du hall d'accueil principal.

Sortie

LA SORTIE ADMINISTRATIVE

Merci de vous rendre au bureau des admissions/sorties pour valider votre sortie

Tous les documents administratifs qui vous sont nécessaires vous seront remis au moment de votre sortie. La Clinique est un établissement conventionné. Vos frais d'hospitalisation seront réglés par les caisses qui vous ont délivré une prise en charge dans la limite de votre garantie.

Indépendamment de ce règlement, certains frais peuvent rester à votre charge :

- Ticket modérateur
- Forfait hospitalier journalier
- Participation forfaitaire pour tout acte dont le montant dépasse 120 € (selon l'article R160-16 du code de la sécurité sociale)
- Prestations hôtelières :
 - Télévision, wifi, repas gourmands...
 - Chambre particulière
 - Frais accompagnants
- Honoraires praticiens si secteur 2

Si vous n'êtes pas assuré(e) social(e), vous devrez régler la totalité des frais d'hospitalisation et des suppléments. Le règlement de votre hospitalisation peut s'effectuer par chèque, carte bancaire ou espèces. L'établissement s'engage à vous remettre ou vous envoyer une facture acquittée.

MES DOCUMENTS MÉDICAUX DÉMATÉRIALISÉS

Votre compte " mon espace santé " sera alimenté durant votre séjour depuis le dossier patient informatisé de l'établissement : intégration de votre courrier de sortie, vos ordonnances de sortie, votre compte-rendu opératoire. Si vous avez fait l'objet d'une pose de dispositif médical implantable, les informations concernant ce dispositif seront également transférées sur " mon espace santé ".

LA SORTIE MÉDICALE

Toute sortie de l'établissement est soumise à une autorisation médicale préalable. La date de sortie est fixée par votre praticien.

Le jour de votre départ vous seront remis :

- Vos examens, bilans, traitements personnels
- Les ordonnances de sortie et consignes éventuelles
- Votre bulletin de sortie ambulatoire
- Votre carte d'implant le cas échéant
- Votre lettre de liaison (courrier de sortie)

ÉVALUATION DE VOTRE SÉJOUR : enquête e-Satis



Dans un souci constant d'améliorer la qualité de la prise en charge, nous vous encourageons à nous faire part de votre satisfaction. Si vous nous avez communiqué votre adresse e-mail, vous recevrez 15 jours après votre sortie un message du ministère de la santé vous invitant à répondre à l'enquête nationale de satisfaction des patients hospitalisés "e-Satis".

Attention, pensez à regarder dans votre boîte de courriers indésirables.

Par ailleurs, vous avez également la possibilité de nous adresser vos remarques sur le flyers " Évaluer votre séjour " à votre sortie.



AMBULATOIRE

APPEL DU LENDEMAIN

Un contact par sms ou un appel téléphonique sera réalisé dans un délai de 1 à 3 jours suivant votre intervention afin de s'enquérir de votre état de santé (douleurs, troubles du sommeil, fièvre, nausées/vomissements,...), d'assurer un suivi et de recueillir votre satisfaction globale.

Continuité des soins

Si un traitement ou des soins doivent être poursuivis après votre départ de la Clinique, il vous sera remis une ordonnance par le médecin, ainsi qu'un rendez-vous de suivi. Votre médecin traitant recevra un bilan et un compte-rendu de votre hospitalisation. Ces documents lui permettront d'assurer la continuité de vos soins.

Prise en charge d'un enfant

Pour tout patient mineur, la sortie devra se faire en présence du ou des parents ayant l'autorité parentale ou du tuteur légal. Prévoir la présence de deux adultes (un conducteur et un accompagnant).
Pour les nouveaux-nés, pensez à prévoir un siège auto homologué pour le retour à domicile.

Transport

Le transport sanitaire est une décision de votre médecin. Le choix de la société de transport est laissé à votre discrétion. Le personnel de la clinique peut se charger de la contacter.

Sortie contre avis médical

En cas de sortie contre avis médical, vous devrez signer une décharge dégageant l'établissement et le praticien de toute responsabilité.



Veillez à ne rien oublier dans votre chambre.

Suite du séjour et contacts en cas d'urgence

Toute intervention chirurgicale/acte invasif et anesthésique a des suites prévisibles telle que la tuméfaction de la cicatrice mais aussi d'éventuels effets indésirables liés à la sédation. Ceux-ci peuvent se traduire en particulier par des troubles cognitifs et de vigilance pendant les 12 premières heures.

Lors de votre retour à domicile, respectez bien les consignes et les prescriptions médicamenteuses de votre médecin. N'hésitez pas à prendre les médicaments prescrits pour traiter ou prévenir la douleur.

TRÈS IMPORTANT

Dans les jours qui suivent votre sortie de l'établissement, si vous constatez l'un des symptômes suivants :

- Douleur forte non calmée par la prise d'antalgique
- Saignements
- Vomissements
- Température supérieure à 38,5°
- Autres symptômes ?

Appelez sans attendre l'un des numéros ci-dessous :

- Pour l'ambulatoire, du lundi au vendredi de 7h à 20h le service ambulatoire : 02 43 78 39 10
ou 02 43 78 38 10.

- Pour l'urologie 24h/24, 7j/7 le n° d'infirmière de consultation d'urologie : 02 43 78 58 90.

- Pour les autres situations : contacter le cabinet de consultation de votre praticien

Ou 24h/24, 7j/7 le service des urgences : 02 43 78 45 45 ou contacter le SAMU pour évaluation et orientation : 15

Dans tous les cas :

- Préparer à l'avance repas légers et provisions pour vous permettre de vous reposer les premiers jours suivant l'intervention. Évitez l'alcool.

- N'oubliez pas qu'aucune décision importante ne doit être prise dans les 24 heures suivant une anesthésie générale.

- La conduite automobile est à éviter durant les premières 48 heures après l'intervention. Il est à noter que certaines assurances ne couvrent pas les accidents survenant dans cet intervalle de temps.

Droits & devoirs

Accès à l'information et aux soins, consentement éclairé

La Loi du 4 mars 2002 a réglementé le droit à l'information du patient par le médecin. Elle concerne les investigations, traitements, actions de prévention : leur utilité, leur urgence, leurs conséquences, les risques fréquents ou graves normalement prévisibles, les autres solutions possibles, les conséquences prévisibles en cas de refus et les nouveaux risques identifiés. Votre volonté d'être tenu(e) dans l'ignorance d'un diagnostic ou d'un pronostic sera respectée sauf lorsque des tiers sont exposés à un risque de transmission.

Associations

Des associations sont spécialisées pour des problèmes qui peuvent vous toucher. Si vous souhaitez les contacter, nous vous invitons à vous adresser à l'accueil.

Don d'organes et de tissus

Le don d'organes et de tissus est un geste de fraternité et de solidarité. En vertu de la loi applicable depuis le 1^{er} janvier 2017, chacun d'entre nous est considéré comme donneur d'organes potentiel. Toutefois, si vous n'entendez pas faire de don d'organe, vous devez obligatoirement vous inscrire sur le « registre national de refus » ou rédiger un document attestant votre refus, lequel sera ensuite confié à une personne dédiée. Il est donc important en amont que votre choix puisse être connu de vos proches. Pour toutes questions : www.dondorganes.fr ou www.agence-biomedecine.fr Agence de la Biomédecine.

Directives anticipées

Les directives anticipées mentionnées à l'article L. 1111-11 s'entendent d'un document écrit, daté et signé par leur auteur dûment identifié par l'indication de son nom, prénom, date et lieu de naissance.

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite, appelée « directives anticipées », afin de préciser ses souhaits quant à sa fin de vie, prévoyant ainsi l'hypothèse où elle ne serait pas, à ce moment-là, en capacité d'exprimer sa volonté. Si vous ne pouvez pas écrire et signer vous-même vos directives, vous pouvez faire appel à deux témoins - dont votre personne de confiance. Un modèle de formulaire de directives anticipées est téléchargeable sur notre site internet et disponible sur demande auprès du personnel soignant. Si vous souhaitez un accompagnement médical, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

Désignation de la personne de confiance

En application de la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, l'établissement vous propose de désigner une personne de confiance pendant la durée de votre hospitalisation.

Cette personne de confiance sera consultée au cas où vous seriez hors d'état d'exprimer votre volonté. Cette désignation se fait par écrit en remplissant la fiche mise à votre disposition par la Clinique. Cette désignation est révocable à tout moment. Les dispositions relatives à la désignation de la personne de confiance ne s'appliquent pas lorsqu'une mesure de tutelle est ordonnée. Toutefois, dans cette hypothèse, le juge des tutelles peut, soit confirmer la mission de la personne de confiance antérieurement désignée, soit la révoquer. La personne de confiance peut être différente de la personne à prévenir.

Patients mineurs et patients majeurs sous tutelle

Toute intervention ou toute anesthésie générale sur un mineur nécessite une autorisation signée par les deux parents ou le représentant légal. Les informations concernant la santé des mineurs et des majeurs sous tutelle et les soins qu'ils doivent recevoir, sont délivrées exclusivement à leurs représentants légaux (respectivement le(s) titulaire(s) de l'autorité parentale ou le tuteur). Chaque fois que cela est possible, le praticien en charge d'un patient mineur ou majeur protégé informe l'intéressé(e) de manière adaptée à sa maturité ou à son discernement et le fait participer dans la même mesure à la prise de décision le concernant. Son consentement est systématiquement recherché. Si le refus d'un traitement par le titulaire de l'autorité parentale ou du tuteur entraîne des conséquences graves pour la santé de l'intéressé(e), le médecin délivre les soins indispensables.

Une charte de l'enfant hospitalisé est à disposition dans les services de soins.

Non divulgation de présence

Si vous souhaitez que votre présence ne soit pas divulguée, signalez-le dès votre admission dans l'établissement à l'hôtesse d'accueil et/ou à l'infirmier(ère) de votre secteur d'hospitalisation, ils feront le nécessaire pour préserver votre anonymat.

Confidentialité

Les règles en matière de secret professionnel nous interdisent de donner des détails sur votre état de santé par téléphone. Prévenez votre entourage.



Commission Des Usagers (CDU)

Elle veille au respect des droits des usagers et contribue à l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients et de leurs proches. Vous pouvez saisir la commission en adressant une lettre à la Direction. Vous pouvez également vous renseigner auprès du cadre infirmier de votre service. La liste des membres de la CDU est affichée dans le service. Pour plus de renseignements ou si vous souhaitez joindre un représentant des usagers, vous pouvez contacter :

- le secrétariat de la CDU au 02 43 78 38 37
- les représentants des usagers : usagers.pss@elsan.care

Comité de Lutte contre les Infections Nosocomiales

Au sein de l'établissement le CLIN organise et coordonne la surveillance et la prévention des Infections Associées aux Soins (IAS). Il est assisté sur le terrain par une équipe opérationnelle d'hygiène composée de personnel spécialisé dans ce domaine. La prévention des infections associées aux soins est l'affaire de tous : soignant et non-soignant, patient et visiteur.

Comité de Sécurité Transfusionnelle et d'Hémovigilance

Si votre état de santé le nécessite, une transfusion pourra vous être prescrite avec votre accord. L'activité transfusionnelle est encadrée par le Comité de Sécurité Transfusionnelle et d'Hémovigilance.

Bientraitance

Notre établissement est organisé en interne pour prendre en charge tout acte de malveillance physique et/ou moral pratiqué sur vous par votre entourage (famille, professionnels de santé). Si vous avez été victime de tels actes, vous pouvez contacter le responsable de soins du service dans lequel vous êtes hospitalisé(e).

Information sur un dommage associé aux soins

Pour le cas où vous seriez ou si vous vous estimiez victime d'un dommage imputable à une activité de prévention, de diagnostic ou de soins, une information sur les circonstances ou les causes du dommage vous sera donnée par un professionnel de santé en exercice au sein de l'établissement. Cette information vous sera délivrée au plus tard dans les quinze jours suivants la découverte du dommage ou à votre demande expresse au cours d'un entretien durant lequel vous pourrez vous faire assister par une personne de votre choix.

Comité de Lutte contre la Douleur

« ...toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur. Celle-ci doit-être en toute circonstance traitée... » Article L.1110-5 du code de la santé publique. N'hésitez pas à exprimer votre douleur. En l'évoquant vous aiderez les médecins à mieux vous soulager. Le CLUD a pour mission d'aider à la définition d'une politique de soins cohérente en matière de prise en charge de la douleur ainsi qu'à la promotion et à la mise en œuvre d'actions dans ce domaine.

Lutter contre la douleur, notre engagement Reconnaître

Il existe plusieurs types de douleur :

- Les douleurs aiguës (post-chirurgie, traumatisme, etc.) : leur cause doit être recherchée et elles doivent être traitées.
- Les douleurs provoquées par certains soins ou examens (pansement, pose de sonde, de perfusion, etc.). Ces douleurs peuvent être prévenues.
- Les douleurs chroniques (migraine, lombalgie, etc.) : ce sont des douleurs persistantes dont la cause est connue et qui représentent une pathologie en soi. Il faut donc surtout traiter la douleur et tout ce qui la favorise.

Prévenir & soulager

Nous allons vous aider en répondant à vos questions, en vous expliquant les soins que nous allons faire et leur déroulement. Nous allons noter l'intensité de la douleur dans votre dossier patient et utiliser les moyens les mieux adaptés à votre situation pour la prévenir et la soulager (antalgiques, méthode non médicamenteuse, etc.).

Évaluer

L'évaluation de la douleur, c'est d'abord vous, car tout le monde ne réagit pas de la même manière. Il est possible de mesurer l'intensité de la douleur. Pour mesurer l'intensité de la douleur, plusieurs échelles sont à notre disposition. Il faut utiliser celle qui vous convient. Cette mesure, qui doit être répétée, permet d'adapter au mieux votre traitement antalgique. La traçabilité de l'évaluation de la douleur, c'est-à-dire l'enregistrement de cette évaluation dans votre dossier patient, fait partie des indicateurs de qualité de votre prise en charge dans notre établissement de santé.

Pour votre santé, messages de prévention

Vaccination



Lorsque l'on se fait vacciner contre une maladie infectieuse, on évite de développer cette maladie et, par conséquent, de transmettre le microbe aux autres.

En se faisant vacciner, on se protège donc soi-même, mais on protège aussi les autres : ses enfants, ses proches, ses voisins et l'ensemble des membres de la collectivité. Réciproquement, la vaccination des autres contribue à nous protéger.

Certains vaccins sont obligatoires pour les enfants. Vous devrez montrer le carnet de santé de votre enfant pour l'inscrire chez une nourrice, à la crèche, à l'école ou en colonie.

Pour en savoir plus sur les vaccins en général et le calendrier de vaccination, rendez-vous sur le site national officiel : www.vaccination-info-service.fr

Antibiorésistance



La résistance aux antibiotiques - ou antibiorésistance - correspond au fait qu'un traitement antibiotique ne soit plus efficace sur une infection bactérienne. L'augmentation régulière de la résistance aux antimicrobiens fait peser une menace d'une ampleur exceptionnelle sur la santé publique. Au niveau européen, la France est un des pays les plus gros consommateurs d'antibiotiques. Elle mène depuis de nombreuses années un plan d'action national de bon usage des antibiotiques pour diminuer cette consommation et rejoindre la moyenne Européenne.

De votre côté, vous pouvez agir en :

- N'utilisant que les antibiotiques prescrits par le médecin
- Respectant les doses, durée et horaire préconisés par le médecin

De notre côté, depuis plusieurs années, nous renforçons les mesures de lutte contre l'antibiorésistance. Les efforts combinés de nos professionnels concourent à mettre en œuvre des mesures concrètes.

Une politique du bon usage des antibiotiques est en vigueur et des campagnes d'information des professionnels de santé ainsi que de nos patients sont régulièrement réalisées. La consommation d'antibiotiques par nos patients est suivie en continue et nous collaborons régulièrement avec les structures locales spécialisées dans la lutte contre les infections nosocomiales.



Tabac



- Chaque année en France, 78 000 personnes décèdent du tabac.
- 1 cancer sur 3 est lié au tabagisme.
- Une cigarette contient près de 50 substances cancérigènes et 4 000 substances chimiques.
- Le budget annuel estimé d'une personne fumant un paquet par jour est de 2 555 €.

Arrêter de fumer n'est pas toujours facile. Il est nécessaire de trouver une motivation. Il peut s'agir de se libérer d'une dépendance, de protéger votre entourage, de préserver votre santé, de réduire votre impact environnemental ou bien les quatre à la fois.

Notre établissement participe chaque année à la campagne nationale du Mois sans tabac. De même, tout au long de l'année, vous pouvez discuter du sujet avec nos professionnels qui vous donneront des conseils et outils pour vous accompagner dans votre démarche. Ils pourront aussi vous orienter vers des structures locales d'aide.

Des documents d'information sont disponibles au sein de notre établissement.

Ressources nationales : www.tabac-info-service.fr – 39 89

Violences intrafamiliales



La violence conjugale et familiale a des impacts non négligeables sur tous les membres de la famille, tant pour la victime que pour les proches qui en sont témoins et particulièrement pour les enfants.

Il n'y a pas que les agressions physiques, aussi meurtrières soient-elles, il y a aussi les violences psychologiques et verbales, les menaces et les intimidations, les violences économiques ainsi que les violences sexuelles.

Nous vous rappelons ci-dessous les différents dispositifs existants pour venir en aide aux personnes concernées.

Si une intervention policière est urgente, vous pouvez contacter 24/24 et 7/7 :

Le 17 (police), le 112 (numéro d'urgence européen) ou le 114 (pour sourds et malentendants).

Un signalement est aussi possible en ligne sur appel.urgence114.fr.

En cas d'urgence médicale, contactez le SAMU au 15.

Pour signaler des violences ne nécessitant pas une intervention immédiate, vous pouvez contacter 24h/24 et 7j/7 :

• **Le 119** (Allô enfance en danger) à destination des enfants et les adolescents. Si vous êtes en danger ou risquez de l'être, l'opérateur du 119 contactera les services départementaux afin que votre situation soit évaluée par des travailleurs sociaux. Si ces mesures sont insuffisantes, ces derniers pourront saisir la justice. Cette ligne téléphonique est doublée d'un service de signalement des violences par internet sur allo119.gouv.fr.

• Pour les femmes victimes de violences, le site arrêtons.lesviolences.gouv.fr permet de signaler en ligne des cas de violences sexuelles et sexistes sans laisser de traces dans l'historique.

Il est également possible de solliciter de l'aide en pharmacie. Le pharmacien peut recueillir votre identité et composer le 17 si vous souhaitez prévenir la police. Si tel n'est pas votre souhait, il vous proposera la remise d'un flyer.

Pour obtenir des conseils d'associations ou d'avocats :

• Le **3919**, numéro d'écoute national pour les femmes victimes de toutes les formes de violences (physique, psychologique, économique... reste **joignable du lundi au samedi de 9h à 19h**. Il est gratuit et n'apparaît pas sur les factures téléphoniques. Pour obtenir des conseils juridiques, les femmes victimes de violence peuvent joindre la permanence téléphonique des **avocats bénévoles du barreau de Paris (01 44 32 49 01)**, du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

Pour être logée en urgence, contactez le 115.

Pour votre santé, messages de prévention

Alimentation et activité physique



La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac et l'alcool. Les quelques chiffres suivants indiquent l'état des lieux de l'alimentation des français :

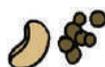
- 89,7 % des adultes de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibre par jour.
- 90 % des adultes dépassent la limite recommandée par l'OMS de 5g de sel par jour.
- 63 % des adultes dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine.
- 40 % des adultes ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations.
- 28 % des adultes âgés de 18 à 54 ans sont en surpoids et 15 % sont obèses.

Les recommandations nationales

Augmenter



Les fruits et les légumes



Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...



Les légumes à coque : noix, noisettes, amandes...



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers



Le pain complet et aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire



L'alcool



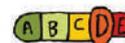
Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie
La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-score D et E



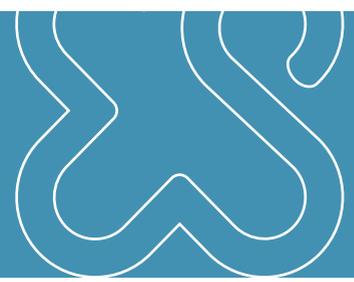
Le temps passé assis

Il est recommandé de faire au moins 30min d'activités physiques dynamiques par jour.

Pour plus de bienfaits sur la santé, vous pouvez faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre. La pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé. Elle permet notamment de :

- Maintenir la fonction musculaire, d'acquérir et préserver le capital osseux
- Diminuer le risque de développer certaines maladies : cardio-vasculaires, certains cancers, diabète de type 2...
- Limiter la prise de poids
- Contribuer au bien-être et d'améliorer la qualité de vie.

Ressources nationales : www.mangerbouger.fr



Alcool



L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée en France.

L'alcool est responsable de nombreuses maladies. Certaines pathologies voient leur risque augmenter dès le premier verre consommé, ou à partir d'un certain niveau d'alcool consommé quotidiennement.

Par exemple, 7 cancers ont un lien avéré avec l'alcool : cancer du sein, de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'oesophage, du foie, du côlon-rectum. Les effets de l'alcool sont renforcés quand ils sont associés à ceux du tabac : leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'oesophage.

On estime que le risque de développer un cancer de la cavité buccale (bouche) peut être multiplié par 45 chez les grands consommateurs de tabac et d'alcool.

En prenant en compte un ratio « risque / plaisir », il est recommandé aux personnes choisissant de consommer de l'alcool de ne pas dépasser 10 verres par semaine, ce qui peut se traduire par : « Pour votre santé, maximum deux verres par jour, et pas tous les jours ». Il s'agit de repères offrant un risque moindre et non de repères en-dessous desquels le risque de cancer est nul.

Ressources nationales : www.alcool-info-service.fr- 0 980 980 930

Drogue



On appelle « drogue » toute substance qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter. Les dangers liés à l'usage varient selon les substances, les individus, les façons de consommer, les quantités, etc. Les différentes substances peuvent être classées selon leur statut juridique, leurs effets ou encore leur dangerosité. Les motivations pour cesser de consommer des drogues sont nombreuses et la décision se prend rarement du jour au lendemain.

Arrêter n'est pas seulement une question de volonté. Il s'agit de travailler sur sa motivation, d'accepter l'ensemble des difficultés qu'il faudra traiter, et parfois de consentir à demander de l'aide.

Il n'existe pas de solution unique : c'est le choix de la personne concernée qui passe par une prise de conscience et une démarche individuelle.

En cas de dépendance aux opiacés, il est possible de prescrire des traitements de substitution. Ces traitements permettent de diminuer voire de cesser la consommation des opiacés illicites et de ce fait de recouvrer une meilleure santé et une meilleure qualité de vie. Le sevrage se définit comme l'arrêt de la consommation de drogue. Il s'accompagne d'un ensemble de symptômes traduisant un état de manque, appelé « syndrome de sevrage ». Les signes du manque sont plus ou moins intenses et longs, selon les personnes et les produits.

L'objectif de la phase qui suit le sevrage est de retrouver une vie harmonieuse sans drogue. Cette phase, plus ou moins longue, peut débuter lors de l'hospitalisation et peut se poursuivre pendant plusieurs mois.

Ressources nationales : www.drogues-info-service.fr



Données de santé



Accès au Dossier Patient

Conformément à la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, la clinique s'engage à vous faciliter l'accès à l'ensemble des informations concernant votre santé. Ces informations sont celles qui ont contribué à l'élaboration et au suivi de votre diagnostic, de votre traitement ou d'une action de prévention.

Vous pouvez, à tout moment, prendre connaissance de votre dossier médical, il vous suffit d'en faire la demande auprès de la Direction de la Clinique. La communication de ces informations a lieu au plus tard dans les huit jours à compter de la date de réception de votre demande et au plus tôt après l'observation d'un délai légal de quarante-huit heures. Si les informations auxquelles vous souhaitez accéder datent de plus de 5 ans, l'établissement dispose d'un délai de 2 mois pour leur communication. Pour être recevable, la demande d'accès à votre dossier médical doit être formulée par écrit auprès de la Direction de la Clinique, avec une copie de votre carte d'identité. Un forfait de 10 € sera appliqué au demandeur pour les frais de reproduction des documents et l'envoi postal en recommandé.

En cas de décès vos ayants droit, s'ils ont pour cela des motifs légitimes, prévus par l'article L.1110-4 du Code de la Santé Publique, et si vous n'avez pas exprimé d'opposition, peuvent également avoir accès à votre dossier, selon les mêmes modalités, dans le cadre de l'arrêté du 03/01/2007.

Modalités de conservation des dossiers

L'ensemble des informations administratives et médicales vous concernant constitue le dossier du patient dont le contenu est couvert par le secret médical. A l'issue de votre hospitalisation, le dossier est conservé par l'établissement. La Direction de la Clinique veille à ce que toutes les dispositions soient prises pour assurer la protection et la confidentialité des informations de santé recueillies au cours de votre séjour. Tous les dossiers sont archivés dans des locaux sécurisés.

Mon Espace Santé

L'espace numérique de santé « Mon espace santé » est disponible aux usagers du système de santé depuis janvier 2022. Ce service numérique individuel a été mis en place et est géré par l'Assurance Maladie afin de faciliter vos démarches et les échanges avec les professionnels de santé pour une meilleure prise en charge. Il remplace le dossier médical partagé.

Cet espace numérique permet de stocker et partager toutes les données de santé : ordonnance, traitements, résultats d'examen, imagerie médicale, antécédents médicaux et allergies, compte-rendu d'hospitalisation, vaccination et d'échanger avec vos professionnels de santé via une messagerie sécurisée. Seuls les professionnels que vous autorisez peuvent consulter votre dossier et ils sont tenus au respect du secret médical.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site <https://www.ameli.fr> ou sur le site <https://www.monespacesante.fr>

Information sur les traitements de données à caractère personnel et sur l'exercice de vos droits

En tant que patient, vous allez bénéficier d'une consultation ou faire l'objet d'une hospitalisation au sein du Pôle Santé Sud membre du groupe ELSAN et à ce titre, vos données à caractère personnel, d'identification et de santé, vont faire l'objet d'une collecte et d'un traitement. Vous disposez de droits sur vos données accès, rectification, opposition, limitation, portabilité, effacement.

Pour en savoir plus consultez la notice d'information disponible en téléchargement sur le site internet de l'établissement ou sur demande à l'accueil de l'établissement. Le Pôle Santé Sud et le groupe ELSAN s'engagent à traiter l'ensemble de vos données collectées de manière conforme aux textes applicables à la protection des données à caractère personnel (Loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée et Règlement Européen Général 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données).

Pour plus d'informations, vous rendre sur le site : www.elsan.care/pole-sante-sud (Notice patient RGPD) ou www.cnil.fr