

Préparer sereinement mon retour à domicile

Etre acteur de mon
parcours de soins et
de ma santé

Votre retour à domicile peut nécessiter plus ou moins de préparation. De nombreux paramètres seront pris en compte : votre état de santé général, votre autonomie ou degré de dépendance, votre âge, votre situation financière, la complexité et le volume de soins à domicile, la présence ou non d'un entourage impliqué...

Aussi, dès votre admission et tout au long du séjour, l'équipe médicale et soignante identifiera avec vous votre situation et son évolution et vous orientera si nécessaire vers l'assistante de service social de ROZ ARVOR. En fonction de votre situation, le médecin qui vous suit dans l'établissement fixera la date de votre sortie, en concertation avec l'équipe et vous-même.

1) Les points auxquels je dois penser

Aménagement du domicile

Votre domicile devra peut-être être adapté pour vous protéger des chutes, faciliter vos déplacements et vos activités quotidiennes.



Pensez notamment à aménager les espaces suivants :

- **Zones de passage** : faciles d'accès et suffisamment éclairées (écarter les meubles...)
- **Sol désencombré** (supprimer les câbles électriques ou autres fils qui traînent au sol)
- **Tapis** à fixer et revêtement antidérapant à poser au sol
- **Barres d'appui** pour sortir de la baignoire
- Rampes d'escalier, etc.



Vous pouvez demander à participer à nos **ateliers de prévention des chutes**.

[Document « Quelques précautions pour éviter les chutes » \(RA_PEC_P_14\)](#)

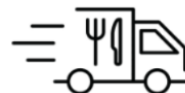
Des équipements pour améliorer l'autonomie

Vous pourriez avoir besoin d'une aide technique telle qu'une canne, un déambulateur ou un fauteuil roulant, ou autres. **Le matériel nécessaire vous sera prescrit à votre sortie** par le médecin de ROZ ARVOR.

Dans le cas d'une utilisation temporaire, une **location** de ces équipements, souvent très coûteux à l'achat, est recommandée. Elle vous permettra de faire des économies tout en bénéficiant de modèles performants et de qualité.



Organisation des aides à domicile



Effectuer les différentes tâches ménagères (repassage, lessive, ménage, courses...) demande de l'énergie. Pensez donc à échanger avec votre entourage pour établir un programme et déléguer.

Sinon, vous pouvez recourir à des aides ménagères. Des auxiliaires de vie peuvent vous accompagner dans d'autres prestations (toilette, aide à la prise des repas, aide à l'habillage, accompagnement lors des sorties...).

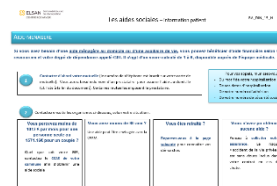
Selon votre situation, d'autres prestations pourront vous être conseillées (portage de repas à domicile, téléassistance...).



De quelles aides financières puis-je bénéficier pour les aides à domicile ?

Un document est disponible auprès du secrétariat médical pour vous informer sur les aides sociales et les organismes à contacter.

[Document d'information « les aides sociales » \(RA_DIN_15\)](#)



La liste des prestataires d'aides à la personne conventionnés avec la CARSAT Pays de la Loire sur le territoire de Loire Atlantique est consultable sur le site de la CARSAT Pays de la Loire.

Si vous éprouvez des difficultés, un rendez-vous reste possible avec l'assistante de service social de ROZ ARVOR.

Lutter contre la dénutrition



De retour chez vous, la dénutrition reste souvent un risque à surveiller. Selon vos besoins, nous pourrions vous fournir des documents d'aide à la préparation de repas enrichis en protéines.

[« Enrichir son alimentation » \(RA_SOIN_ALI_06\)](#)



Coordination des soins à domicile



Une fois sorti du SMR, vous aurez peut-être besoin de certaines prestations médicales ou paramédicales à domicile. Il peut s'agir de séances de kinésithérapie, de soins infirmiers ou de nursing (changements de pansements, administration de médicaments par voie intraveineuse, toilette...). Ces soins seront prescrits par le médecin de ROZ ARVOR à votre sortie et l'équipe vous invitera à prendre les rendez-vous nécessaires.

Pour faciliter cette continuité de soins, vous pouvez bénéficier d'un suivi dans le **service d'hospitalisation à temps partiel de ROZ ARVOR** après votre séjour en hospitalisation complète. Cette prise en charge en ambulatoire vous permet de faire une transition en douceur après l'hospitalisation complète, et de profiter d'ateliers thérapeutiques pour un retour à domicile dans des conditions optimales, sur les thèmes de la prévention des chutes, la nutrition et l'aménagement du domicile. Parlez-en à votre médecin de ROZ ARVOR.



2) Les questions à me poser



- **Sur mon retour à domicile :**

- *Mon domicile est-il adapté ? Aurais-je besoin de prestations annexes ?*
-

- **Sur la reprise de mes activités quotidiennes :**

- *Quand pourrai-je me passer de mes béquilles ?*
 - *Quand pourrai-je refaire du jardinage ou reprendre mon activité sportive ?*
 - *Quelles précautions particulières dois-je prendre pour monter les escaliers, descendre de voiture...*
-
-
-

- **Sur mon traitement de sortie :**

Me reste-t-il des questions à poser au médecin ou à l'équipe sur mon traitement de sortie (les changements de traitement, dosage, horaires, effets indésirables...) ? Je pourrai les poser lors de ma dernière consultation avec le médecin.

.....

.....

.....

- Les dates de **mes prochains rendez-vous** (chirurgien, médecin traitant, soins infirmiers, séance de kinésithérapie...)
-
-

Bon à savoir



- **A partir de 30 jours d'hospitalisation, une facture intermédiaire vous est adressée en cas de reste à charge** (chambre seule, prestations hôtelières, supplément médicaments ou matériel). N'hésitez pas à vous rapprocher de l'accueil pour tout renseignement. Le papier sur **les formalités administratives vous sera remis la veille de votre sortie.**



- Le personnel infirmier du service vous remet vos documents médicaux (ordonnances et courrier de sortie...) et vous restitue votre traitement personnel s'il est encore prescrit, **le jour de votre sortie.**



- L'intégralité des **résultats d'analyses biologiques** réalisées durant votre séjour est accessible **sur demande auprès du laboratoire Bioliance 02 51 17 15 15** pour un envoi sécurisé par mail.



- Participer à **l'enquête E-SATIS**, c'est permettre à l'établissement d'identifier des axes d'amélioration et de valoriser sa prise en charge au niveau national. Cette enquête en ligne vous sera proposée 2 semaines après votre sortie (réception d'un email).