

Association pour la Défense des Victimes d'infections Nosocomiales  
[www.advin.org](http://www.advin.org)  
514-761 2438

## SÉJOUR À L'HÔPITAL... QUOI FAIRE POUR SE PROTÉGER

### QUELQUES MESURES SIMPLES ET EFFICACES

Les hôpitaux sont des milieux à haut risque pour la contamination par des bactéries, virus et autres germes. De nombreuses bactéries sont présentes dans l'environnement hospitalier, sur toutes les surfaces planes comme les tables de nuit, les télécommandes de télévision, les téléphones, les barres des lits, les MAINS et les vêtements du personnel etc.

Chaque année, au Québec seulement, environ 4000 patients meurent d'une infection contractée à l'hôpital où ils étaient entrés pour soigner une autre maladie, pour une opération ou d'autres soins.

**Une hygiène rigoureuse permet de se débarrasser de la plupart de ces bactéries. Les infections nosocomiales ne sont pas une fatalité. Au moins 50% peuvent être évitées.**

**En tant que patient, vous avez un rôle important à jouer dans les mesures de prévention, en vous assurant que les mesures d'hygiène sont respectées. C'est votre sécurité qui est en jeu.**

### LAVAGE DES MAINS

Demandez au personnel qui prend soin de vous de se laver les mains avant de vous toucher. Ce n'est pas une demande facile à faire pour la personne alitée et souffrante. Mais gentiment, vous pouvez formuler la question de manière polie et ouverte : « s'il vous plaît, n'oubliez pas de vous laver les mains avant de faire mes soins – c'est important pour moi »

Le personnel peut se laver les mains avec eau et savon ou avec un gel/liquide hydro alcoolisé qui **DOIT** être disponible dans chaque chambre. Tout le personnel doit porter une blouse d'hôpital boutonnée, même les médecins, lors de leur visite.

Lavez-vous les mains au moins 3 fois par jour avec un gel/liquide hydro alcoolisé – une petite bouteille de ce gel à portée de main vous sera très utile. Il faut absolument se laver les mains avant de manger, après les toilettes et en rentrant dans votre chambre si vous en êtes sorti.

Demandez à vos visiteurs de se laver les mains avec le liquide hydro alcoolisé dès qu'ils entrent dans votre chambre.

Les visiteurs doivent également se laver les mains en sortant de votre chambre et en arrivant chez eux. Un bon lavage des mains à l'eau et au savon est efficace à condition qu'il soit fait comme il faut. Il faut bien frotter ses mains jusqu'au poignet en insistant entre les doigts et sur le bout des doigts (pour les ongles) et compter lentement jusqu'à 25.

### Guide pour l'hygiène des mains

[http://advin.org/images/stories/Doc/Lavage\\_des\\_mains.pdf](http://advin.org/images/stories/Doc/Lavage_des_mains.pdf)

### SALLE DE BAIN ET TOILETTE DU PATIENT

Lors de votre toilette, si c'est un préposé qui vous aide, demandez à être lavé avec une débarbouillette jetable si possible et tout au moins avec un désinfectant plutôt qu'avec un simple savon. Votre infirmière peut vous renseigner à ce sujet. Mais là encore, **DEMANDEZ!**

### NETTOYAGE DE VOTRE CHAMBRE

Assurez-vous qu'il est fait avec bon sens. La vadrouille qui nettoie la salle de bain ne devrait pas venir dans votre chambre par exemple et encore moins les linges qui servent à nettoyer la salle de bain. Le

meuble de la chambre doit être nettoyé tous les jours, incluant les barres du lit ou tout le monde s'appuie, la télécommande et le téléphone.

Demandez à votre famille ou visiteurs de faire un peu de ce nettoyage si vous jugez que le personnel hospitalier ne l'a pas fait rigoureusement et quotidiennement.

### **DÉSINFECTION DU MATÉRIEL D'EXAMEN**

Lors des examens par le personnel, assurez-vous que les instruments utilisés viennent d'être désinfectés : le stéthoscope, l'appareil pour la pression etc. doivent être nettoyés avec de l'alcool. Vous devriez constater que le personnel nettoie ce matériel avec de l'alcool juste après l'avoir utilisé pour vous.

**DEMANDEZ !** Une demande formulée poliment va être bien reçue. Elle vous protégera.

**TUBES INTRAVEINEUX, SONDES URINAIRES, CATHÉTERS** (tube mis dans la veine du bras en permanence pour pouvoir injecter des produits dans votre corps) etc.

Assurez-vous le mieux possible selon vos connaissances que ces tubes sont installés dans des conditions sanitaires rigoureuses : peau bien désinfectée avant –au besoin, pose d'un champs opératoire autour du site d'implantation etc., renseignez-vous auprès du personnel. Poser la question, c'est déjà inciter le personnel à davantage de précautions.

Plusieurs hôpitaux ont considérablement réduit les infections nosocomiales en désinfectant soigneusement la peau du patient avant la pose du cathéter!

**Les sondes urinaires sont la première source d'infection nosocomiale. Assurez-vous qu'elle est vraiment nécessaire et surtout que vous ne la gardez pas trop longtemps, ce qui augmente considérablement les risques d'infection.**

### **PARTAGE DE LA CHAMBRE AVEC D'AUTRES PATIENTS**

Assurez-vous de ne pas partager votre chambre avec un patient infecté (en isolation) et encore moins les toilettes! **EXIGEZ** qu'on vous place dans une autre chambre si c'est le cas.

### **AUTRES**

Demandez toujours le nom du médecin responsable de votre dossier et écrivez-le. Même chose pour l'infirmière.

Demandez à avoir par écrit les noms et doses des médicaments qu'on vous a prescrits. Gardez cette liste.

Vous avez le droit de recevoir un diagnostic clair et précis de votre condition dans un délai raisonnable. N'hésitez pas à demander une rencontre avec le médecin en charge de votre dossier et ayez un proche avec vous lors de cette rencontre. Préparez vos questions à l'avance pour être certain de ne rien oublier de ce qui vous préoccupe.

### **SORTIE DE L'HOPITAL**

Une infection nosocomiale peut se déclencher pendant le séjour mais également dans les jours qui suivent votre séjour. **ASSUREZ-VOUS** d'avoir le numéro de téléphone et le nom du médecin responsable de votre dossier à l'hôpital afin de le contacter au cas où une infection se déclare après votre sortie de l'hôpital.

A la sortie de votre séjour hospitalier, demandez votre dossier médical. Cela prend quelques jours pour l'obtenir, quittez l'hôpital si possible avec un résumé de votre état par le médecin traitant.

### **AUTRE SOUTIEN**

Le comité des patients de l'hôpital peut être consulté en tout temps. Faites en la demande si certains aspects de votre séjour et maladie vous dérangent.

### **Commissaire aux plaintes et à la qualité**

Si vous jugez que certaines personnes ne font pas leur travail de manière raisonnable ou si votre condition ne vous paraît pas s'améliorer suffisamment, ou pour tout autre problème concernant votre santé et votre séjour dans l'hôpital, n'hésitez pas à aller consulter le/la commissaire aux plaintes. Ne remplissez pas de formulaire de plainte, allez directement au bureau de ce commissaire. Cette démarche ne coûte rien et vous n'en subirez aucun préjudice.

Expliquer vos craintes, en parler c'est déjà un bon moyen de clarifier ce qui vous dérange. VOUS AVEZ LE DROIT DE LE FAIRE

**Association ADVIN.org**  
514-761-2438

Vous pouvez nous consulter – il nous fera plaisir de vous conseiller dans la mesure de nos connaissances.

**VOS DROITS**  
Consultez notre site

### **FACTEURS DE RISQUE AVANT VOTRE SÉJOUR À L'HOPITAL**

Voici les facteurs de risque que vous devez connaître et qui pourraient vous causer des problèmes lors d'un séjour à l'hôpital. **Avisez le personnel dès votre admission à l'hôpital.**

### **SÉJOUR RÉCENT EN MILIEU HOSPITALIER**

Vous pouvez avoir attrapé la bactérie SARM sans le savoir et en être porteur (on dit « colonisé ») sans avoir aucun symptôme. Les personnes âgées, les patients avec un système immunitaire affaibli (par exemple suite à une chimiothérapie), les grands brûlés, les patients avec une blessure ouverte ou souffrant de problème de santé profond sont plus à risque.

### **SÉJOUR RÉCENT DANS UN CENTRE DE SOINS DE LONGUE DURÉE**

Les bactéries du SARM et du C. difficile sont souvent présentes dans ces centres et elles se transmettent facilement par les mains et l'environnement, même aux personnes qui ne sont pas malades elles-mêmes

### **SPORTS DE CONTACT**

La bactérie MRSA (la souche acquise dans la communauté) s'attrape facilement dans les équipes sportives. Elle est particulièrement répandue aux États-Unis. Le partage dans les gymnases des serviettes de bain, rasoirs, équipement etc., par exemple, facilite sa propagation. La bactérie se répand facilement par la moindre coupure de la peau ou irritation lors de contacts de peau à peau.

### **TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE RÉCENT**

La prise de certains antibiotiques peut également favoriser le risque de contracter une infection nosocomiale comme le SARM ou le C. difficile

### **CONTACT AVEC DU PERSONNEL HOSPITALIER**

Le personnel hospitalier, de par sa profession, est porteur de nombreuses bactéries sur ses vêtements et sur sa peau, en permanence. Certaines de ces bactéries sont très résistantes aux nettoyages ordinaires des vêtements ou de la peau et peuvent rester sur le porteur une longue période de temps. La personne devient ainsi une source de transmission.

Les patients à risque (colonisés ou avec des symptômes) devaient être traités avec des mesures particulière –notamment en étant isolés –dès leur admission à l'hôpital (en particulier aux urgences)