



Guide de l'hospitalisation pour les personnes diabétiques

Un séjour à l'hôpital, qu'il soit prévu ou d'urgence, peut être une expérience stressante et difficile. Le fait de s'y préparer à l'avance peut atténuer le stress et vous aider à bien gérer votre diabète pendant votre séjour. D'abord et avant tout, vous devez connaître votre propre santé et vos propres besoins.

Soyez prêt à vous exprimer de façon claire et concise lorsque vous êtes confus ou vous vous inquiétez de ce qui se passe. Le fait de savoir ce à quoi vous pouvez vous attendre et de vous y préparer grâce à de l'information à jour sur vos antécédents médicaux vous aidera à vous sentir moins anxieux. Le personnel hospitalier prendra également mieux soin de vous et, avec un peu de chance, vous remettra sur pied rapidement pour que vous puissiez retourner à la maison le plus tôt possible.

Se préparer – Qui et quoi

Parlez à votre équipe de soins de santé

Même avant votre admission, vous devez parler à tous les fournisseurs de soins médicaux qui vous prodiguent des soins (chirurgien, médecin de famille, fournisseurs de soins pour diabétiques) afin de vous assurer qu'ils disposent tous des renseignements exacts et uniformes à votre sujet. Avant de vous présenter à l'hôpital, vous devez également savoir ce à quoi vous attendre en ce qui concerne les soins que vous recevrez. Pensez à poser les questions suivantes à l'avance à votre équipe de soins de santé :

- Qui prendra en charge votre diabète pendant votre séjour à l'hôpital? Serez-vous en mesure de le faire vous-même? Allez-vous pouvoir faire part de vos commentaires à l'équipe de soins de santé?
- Quels ajustements devrez-vous effectuer à vos médicaments pour le diabète ou à votre dose d'insuline avant et après la chirurgie ou l'intervention médicale?
- Quels taux de glycémie sont trop élevés ou trop faibles?
- Si vous utilisez une pompe à insuline, le personnel de l'hôpital connaît-il la thérapie à la pompe à insuline?

Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de parler en votre nom pendant votre séjour à l'hôpital

Expliquez à cette personne la façon dont vous gérez votre diabète et faites-lui part de vos inquiétudes concernant votre séjour à l'hôpital. À votre admission, donnez le nom et les coordonnées de cette personne au personnel de l'hôpital.

Notez les renseignements importants que vous devez apporter

Il est facile d'oublier les renseignements importants, surtout lorsqu'on est malade ou inquiet. Avant votre admission à l'hôpital, prenez le temps de dresser une liste comportant les éléments suivants :

- vos antécédents médicaux, y compris les allergies aux médicaments et aux aliments ainsi que les chirurgies et les interventions médicales que vous avez subies;
- tous les médicaments que vous prenez actuellement, y compris :
 - les médicaments pour le diabète : marque, dosage, posologie, heure de la prise,
 - si vous prenez de l'insuline : posologie (nombre d'unités), fréquence, heure de la prise,
 - autres médicaments sur ordonnance (y compris les crèmes et les lotions),
 - vitamines et remèdes à base de plantes médicinales;
- le menu que vous suivez à la maison.

Vos bagages

Vous pouvez agrémenter votre séjour à l'hôpital en apportant ce qui suit :

- vos listes (antécédents médicaux, médicaments, menu suivi à la maison);
- **vos médicaments pour le diabète**, car les hôpitaux n'ont pas toujours en stock tous les types d'insuline et les médicaments pour le diabète (comme le glucagon);
- **des bandelettes pour glucomètre, un autopiqueur et des lancettes**, car il se peut que vous ayez parfois à surveiller vous-même votre glycémie;
- **du glucose à action rapide**, comme des comprimés de glucose, des boîtes de jus, des LifeSavers, des bonbons ou ce que vous prenez habituellement lorsque votre glycémie est trop basse (hypoglycémie);
- **de la crème ou lotion** pour les coudes, les genoux et les pieds (surtout les talons) pour éviter d'irriter votre peau sur la literie de l'hôpital;
- **des chaussures ou des pantoufles sans lacet à semelle rigide**;
- **des chaussettes chaudes et amples, particulièrement si vous avez des problèmes de circulation**, pour garder les pieds au chaud et aider à prévenir l'irritation du talon et de la cheville;
- **des articles de toilette**, comme une brosse à dents, du dentifrice, du shampooing et des mouchoirs. Peu d'hôpitaux fournissent ces articles.

N'oubliez pas d'indiquer votre nom sur vos effets personnels et vos fournitures.

Souvenez-vous de faire des copies de vos listes et de les tenir à jour! Remettez un ensemble de listes au personnel de l'hôpital à votre admission et un autre à la personne qui peut intervenir en votre nom. Ne remettez pas les documents originaux; faites toujours une photocopie pour les personnes qui pourraient en avoir besoin.

À votre admission

Une fois à votre chambre, une infirmière vous parlera de vos antécédents médicaux.

- Fournissez des renseignements le plus détaillés et précis possible sur ce qui a fonctionné pour vous dans le passé et ce qui n'a pas fonctionné.
- Remettez une copie de vos listes (antécédents médicaux, médicaments, menu suivi à la maison) à l'infirmière. Assurez-vous de mentionner vos allergies aux médicaments et aux aliments. N'oubliez pas de donner également le nom et les coordonnées de la personne qui peut intervenir en votre nom.
- Donnez à l'infirmière les médicaments que vous avez apportés.
- Gardez votre glucomètre, vos bandelettes, votre autopiqueur, vos lancettes, votre journal et tout ce que vous avez apporté pour traiter l'hypoglycémie à votre chevet pour les avoir à portée de main.
- Expliquez votre menu et demandez à ce que la diététiste de l'hôpital puisse l'utiliser comme guide pour les repas que vous prendrez à l'hôpital. Si vous préférez, vous pouvez demander que la diététiste vienne vous voir pour discuter du menu.

En cas d'urgence

Préparez-vous pour une urgence :

- Ayez toujours avec vous vos fournitures pour diabétiques essentielles.
- Portez toujours votre bracelet d'identification médical (p. ex. MedicAlertMD).
- Indiquez au personnel du service d'urgence que vous êtes diabétique et montrez-lui votre bracelet d'identification médical.
- Gardez dans votre portefeuille une liste à jour de vos médicaments ainsi que de vos allergies aux médicaments et aux aliments.
- Gardez dans votre portefeuille le numéro de la personne avec qui communiquer en cas d'urgence afin que vous puissiez appeler un ami ou un membre de votre famille ou que quelqu'un puisse le faire pour vous. Il se peut que vous restiez longtemps au service d'urgence, de sorte qu'il serait utile qu'une personne vous apporte vos fournitures pour diabétiques et une collation, qu'elle parle en votre nom au besoin et qu'elle vous offre un soutien pendant votre attente.
- Si vous avez besoin d'une aide immédiate, mais que personne ne vous aide, restez calme et demandez de l'aide jusqu'à ce qu'on vous donne l'aide dont vous avez besoin.

N'oubliez pas :

Lorsqu'une infirmière vous parle, c'est à ce moment que vous avez l'occasion de discuter du rôle que vous allez jouer dans la prise en charge de votre diabète pendant votre séjour à l'hôpital. On ne peut pas toujours prévoir les visites à l'hôpital. Si vous devez vous présenter au service d'urgence, que ce soit pour un problème lié au diabète ou pour tout autre problème de santé urgent, souvenez-vous que l'on accorde la priorité aux patients gravement malades. Selon l'urgence de votre situation, il se peut qu'on vous demande d'attendre. Il est possible que vous sautiez un repas ou une collation ou que vous omettiez de prendre vos médicaments en raison d'une longue attente.

Ce qu'il faut savoir

Changements du taux de glucose dans le sang

Lorsque vous vous trouvez à l'hôpital, votre taux de glucose dans le sang peut être plus élevé que le niveau souhaité. Le stress que vous cause votre maladie, le fait d'être à l'hôpital, les différentes interventions médicales que vous subissez et même des infections peuvent mener à une augmentation de votre glycémie, de sorte que vous ayez peut-être à changer vos médicaments pour le diabète. Bien que ce changement puisse être une source de frustration, cette situation est courante.

Heure des repas

Comme les infirmières ne peuvent pas toujours savoir l'heure exacte à laquelle vous recevrez votre plateau-repas, vous aurez peut-être de la difficulté à coordonner la prise de vos médicaments avant vos repas. Si la livraison de votre repas est retardée, essayez d'avoir une réserve de glucose sous la main pour éviter les baisses de glucose dans le sang (hypoglycémie).

Administration de l'insuline

En cas de chirurgie, de perte sanguine importante ou de déshydratation grave, l'insuline administrée par injection ou à l'aide d'une pompe à insuline n'est pas bien absorbée. On pourrait alors recourir à l'insuline administrée par voie intraveineuse, qui est plus efficace. Une solution d'insuline est perfusée lentement dans une veine pendant la chirurgie et plusieurs heures après l'intervention. Votre médecin peut facilement régler la vitesse de perfusion de sorte que votre glycémie soit dans les limites voulues.

Spécialiste du diabète

Si votre admission n'est pas effectuée par votre médecin et que vous avez des inquiétudes concernant vos soins diabétiques pendant votre séjour à l'hôpital, vous pouvez demander à parler à un spécialiste du diabète (si disponible). Pendant votre rencontre avec le spécialiste, exprimez vos inquiétudes de façon précise et expliquez clairement ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné pour vous dans le passé.

Congé

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous que :

- vous avez des directives écrites sur les changements de posologie de vos médicaments ou de vos injections d'insuline et sur tout nouveau médicament ou traitement prescrit;
- vous avez des directives sur les repas et l'intensité des activités pour votre retour à la maison;
- vous savez à quelle fréquence vérifier votre glycémie (et, au besoin, votre taux de cétones) et les taux que vous êtes censé obtenir;
- vous savez quels symptômes vous devez surveiller après votre congé de l'hôpital, qui appeler pour obtenir un ajustement de votre médicament ou en cas de problème médical et quand le faire;
- vous prenez un rendez-vous de suivi pour évaluer votre progrès et votre prise en charge du diabète.

N'oubliez pas :

Vous devez informer l'infirmière des cas suivants : si vous recevez votre repas avant d'avoir reçu votre insuline préprandiale ou d'avoir pris vos pilules, ou si la livraison de votre repas est retardée et que vous avez déjà pris vos médicaments pour le diabète. Discutez avec votre médecin pour être dirigé vers un éducateur en diabète ou un programme d'enseignement du diabète. Si votre hospitalisation est liée au diabète, ces ressources pourront vous aider à l'autogestion de votre diabète une fois de retour à la maison.

Droits et responsabilités du patient

En tant que patient, vous avez le droit de :

- recevoir des soins médicaux de qualité de fournisseurs de soins de santé compétents qui connaissent et suivent les normes de sécurité en vigueur;
- obtenir de l'information facile à comprendre concernant votre diagnostic, votre traitement, les résultats possibles et votre séjour à l'hôpital en général. Pas de jargon, s'il vous plaît!
- prendre connaissance de votre dossier médical. Il existe des règles à suivre dans la plupart des établissements si vous souhaitez consulter vos dossiers médicaux;
- demander une deuxième opinion médicale si vous le jugez nécessaire ou parler à un spécialiste du diabète en ce qui concerne votre traitement. Votre médecin peut vous faire ces recommandations;
- vous faire respecter par le personnel de l'hôpital quant à vos connaissances sur votre maladie et vous faire entendre, de sorte que le personnel agisse selon vos préoccupations si vous pensez que certaines interventions médicales (p. ex. le moment de prendre vos médicaments et vos repas) peuvent constituer un risque pour votre santé;
- recevoir un traitement immédiat si vous souffrez d'hypoglycémie;
- recevoir une copie de la charte des droits des patients de l'hôpital;
- demander à rencontrer le représentant des patients de l'hôpital ou le défenseur des droits des patients si vous avez des inquiétudes par rapport aux soins que vous recevez ou si vous estimez qu'on ne tient pas compte de vos inquiétudes.

Vous avez les responsabilités suivantes :

- Être poli et respectueux envers toutes les personnes qui vous prodiguent des soins, et ce, même si vous êtes fatigué, en colère ou mal à l'aise. Le personnel sera alors plus avenant, et peut-être même plus enclin à vous écouter.
- Fournir des renseignements exacts sur vos antécédents médicaux, les médicaments que vous prenez et votre plan de prise en charge du diabète.
- Travailler en partenariat avec votre équipe de soins de santé et suivre les normes de l'hôpital.
- Signaler immédiatement tout épisode d'hypoglycémie, de faiblesse soudaine, de transpiration, de tremblement ou de vision trouble.

N'oubliez pas :

Si personne ne vous écoute, particulièrement en situation d'urgence, continuez à demander de l'aide calmement, mais fermement, jusqu'à ce que vous receviez l'aide dont vous avez besoin.