



PLAN de congé d'hospitalisation

J'évalue
mes priorités!



Service de psychiatrie des toxicomanies
Service de médecine des toxicomanies

Centre hospitalier de l'Université de Montréal

Conçu par

Conception originale

Monique Sauvé, ergothérapeute

Conception graphique

Céline Carrier, infographiste

Centre hospitalier de l'Université de Montréal

Ce document est mis à la disposition
selon les termes de la licence :



<https://bit.ly/MmpgOS>



Me préparer à la prochaine étape...

La transition vers la prochaine étape de rétablissement est très souvent une expérience stressante. Vous allez soit retourner à la maison, faire une transition vers un autre milieu de vie, être admis dans un centre de réadaptation en dépendance ou vers un autre établissement de santé.

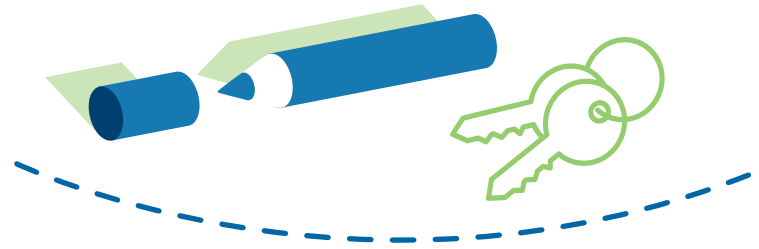
Il est mieux de bien vous préparer pour concevoir votre plan de congé personnalisé.

Vous, un membre de votre équipe soignante au CHUM et peut-être l'un de vos proches (si souhaité), êtes les personnes les plus importantes dans la création de ce plan.



Auto-évaluation de mes priorités au congé

Pour mieux cibler vos priorités et vous offrir les outils nécessaires à votre congé, nous vous proposons d'identifier ce qui compte le plus pour vous:



- ☐ Je veux maintenir mon abstinence et avoir recours rapidement à 2-3 stratégies pour prévenir efficacement la rechute à mon congé de l'hôpital.
- ☐ Je veux réduire les risques et les conséquences négatives liés à ma consommation.
- ☐ Je veux connaître mes médicaments et les prendre tels que prescrits.
- ☐ Je veux m'assurer d'avoir en main à ma sortie de l'hôpital ma médication pour la journée, ma prescription de médicaments ou la confirmation de l'envoi de ma prescription à ma pharmacie.

- ☐ Je veux me faire une routine d'activités quotidiennes.
- ☐ Je veux être en mesure d'identifier 2-3 moyens efficaces pour mieux gérer mon anxiété lorsque je ferai face à des stressors ou à des imprévus à ma sortie de l'hôpital, sans avoir recours aux substances psychoactives (drogues, alcool, etc.).
- ☐ Je veux reprendre contact avec un de mes proches et lui demander d'être disponible pour moi au besoin dans les premières semaines après ma sortie de l'hôpital. Voici les formes de soutien qui me conviennent:

.....

.....



Suite

☐ Avant de quitter l'hôpital, je veux m'assurer que mon formulaire d'assurance (ex.: salaire, invalidité, maladie) est rempli par le médecin attitré à la planification de mon congé.

☐ Je veux identifier les moyens les plus sécuritaires et fiables pour faciliter mes déplacements et respecter mes engagements et mes rendez-vous.

☐ Je veux avoir accès rapidement à une personne ou à une ressource si je me retrouve en situation à risque de rechute, si l'ennui et la solitude deviennent inconfortables à nouveau.

☐ Autres:
.....
.....

☐ Je veux informer mon employeur de mon retour au travail ou du prolongement de mon arrêt de travail avec une attestation écrite de la durée de mon séjour à l'hôpital.

☐ Je veux identifier quelques moyens pour me féliciter de mes efforts, pour m'encourager dans ma nouvelle trajectoire de vie :

.....
.....



MON CONGÉ approche?

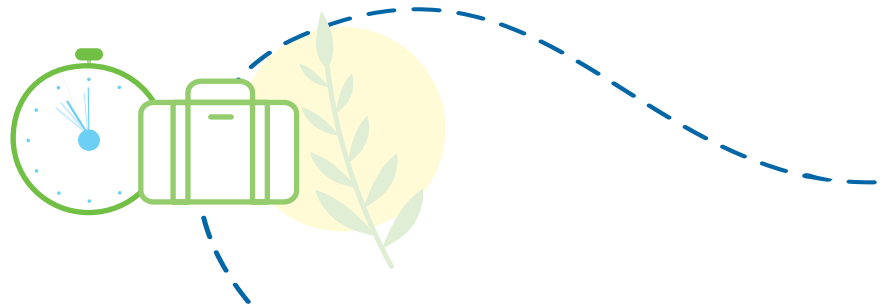
Je me prépare!



Service de psychiatrie des toxicomanies
Service de médecine des toxicomanies

Centre hospitalier de l'Université de Montréal

TABLE des matières



Avant de sortir de l'unité
d'hospitalisation, je m'assure...

8

Mes prochains rendez-vous de suivi

9

Mes autres dates à retenir

10

Mes médicaments

11

Mes besoins et mes priorités
à mon retour à domicile

13

Des activités pour améliorer
ma santé globale

14

J'ai décidé d'arrêter
ma consommation de...

15

Mon plan de prévention
de la rechute

16

Mon plan d'urgence si je suis
sur le point de consommer
après mon congé de l'hôpital

18

Mon plan d'urgence si je rechute
après mon congé de l'hôpital

19

J'ai décidé de réduire les risques
et les conséquences négatives
de ma consommation

21

Bottin des ressources

23

Remerciements et bibliographie

25

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Avant de sortir de l'unité d'hospitalisation

je m'assure de ne pas oublier dans la chambre
ou au poste infirmier.ère :

- ☐ Mes effets personnels déposés dans le casier
et identifiés à mon nom pour la durée
du séjour à l'hôpital
- ☐ Mon argent déposé à la voûte du CHUM
- ☐ Mes appareils électroniques (cellulaire, etc.)
- ☐ Mon chargeur de cellulaire et tout autre
appareil électronique au poste infirmier
- ☐ La clé de mon domicile, de ma voiture, etc.
- ☐ Demander à mon infirmier.ère du matériel
de consommation stérile au besoin
- ☐ Demander à mon infirmier.ère une trousse
de naloxone au besoin
- ☐ Autre :

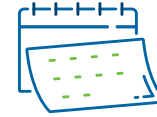
.....
.....



Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Mes prochains rendez-vous de suivi (externe):



	Date	Heure
<input type="checkbox"/> Psychiatre:		
<input type="checkbox"/> Médecin en dépendance au CHUM <input type="checkbox"/> ou au CRD <input type="checkbox"/> :		
<input type="checkbox"/> Médecin de famille:		
<input type="checkbox"/> Infirmier.ère:		
<input type="checkbox"/> Travailleur.se sociale:		
<input type="checkbox"/> Pair-aidant.e:		
<input type="checkbox"/> Ergothérapeute:		
<input type="checkbox"/> Psychologue:		
<input type="checkbox"/> Intervenant.e hors CHUM (CLSC, organisme, etc.):		
<input type="checkbox"/> Ma prochaine injection (lieu): _____ avec mon infirmier.ère:		
<input type="checkbox"/> Mon prochain renouvellement de médicaments:		

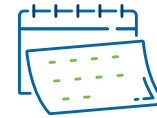
Personne à contacter au CHUM après avoir quitté les lieux si j'ai oublié un effet personnel à l'unité (ex.: oublier un vêtement, un téléphone, un chargeur de téléphone):

Le commis de l'unité d'hospitalisation: (514) 890-8316

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Je veux aussi m'assurer de planifier les rendez-vous suivants:



	Date	Heure
<input type="checkbox"/> Mon transport vers:		
<input type="checkbox"/> Ma prochaine réunion (ex.: Alcooliques anonymes (AA), Narcotiques anonymes (NA) Crystal meth anonymes (CMA):		
<input type="checkbox"/> L'évaluation relative à mon admission au centre de réadaptation en dépendance (CRD):		
<input type="checkbox"/> Mon entrée au centre de réadaptation en dépendance (CRD):		
<input type="checkbox"/> L'évaluation relative à mon admission en thérapie résidentielle:		
<input type="checkbox"/> Ma rencontre avec mon agent.e d'aide sociale:		
<input type="checkbox"/> Ma rencontre avec mon agent d'assurance-emploi:		
<input type="checkbox"/> Ma comparution en cour:		
<input type="checkbox"/> Autres rendez-vous:		

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Je veux comprendre mes médicaments

À l'approche de votre congé de l'hôpital, il est important de réviser avec votre infirmière la liste des médicaments prescrits. Vous comprendrez mieux à quoi sert chaque médicament et pourquoi il est important de les prendre. Voici quelques questions utiles à vous poser ou à discuter avec votre infirmière ou votre médecin :

- ☐ Est-ce que je connais bien le nom de chacun de mes médicaments prescrits et pourquoi je les prends ?
- ☐ Que dois-je faire si j'ai des effets secondaires avec un des médicaments à ma sortie de l'hôpital ? Est-ce que je peux arrêter de le prendre ou si je dois le continuer et en parler à _____ avant de l'arrêter ?
- ☐ Pourquoi ne pas demander que mes médicaments soient prescrits et servis en pilulier (dispill) ?
- ☐ Quel est le meilleur endroit où déposer mes médicaments pour ne pas oublier une dose ?
- ☐ Et si j'oublie une ou plusieurs doses, que dois-je faire ?
- ☐ Autres stratégies pour bien prendre mes médicaments :

.....

.....

Mon congé approche ? Je me prépare !

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Je veux comprendre mes médicaments

Suite

- ☐ Si ma prescription de départ inclut un médicament à prendre seulement au besoin (PRN), est-ce que je sais quand le prendre?
- ☐ Y-a-t-il une mise en garde sur le médicament à prendre seulement au besoin (PRN)? (ex.: quantité maximale par dose, écart entre les doses prises, qu'arrivera-t-il si je prends plus que la dose prescrite par jour?).
- ☐ Si je rechute dans la consommation de _____, est-ce que je continue quand même à prendre mes médicaments tels que prescrits? Lequel ou lesquels des médicaments serait-il alors contre-indiqué de prendre?

.....

Si vous avez des questions sur vos médicaments après avoir quitté l'unité d'hospitalisation et que vous ne réussissez pas à joindre votre infirmier.ère ou votre professionnel.le impliqué.e dans votre suivi, posez-les à votre médecin au prochain rendez-vous, à votre pharmacien.ne ou à la **Ligne Santé Patient CHUM : 514 890-8086** et un.e infirmier.ère vous répondra ou dirigera votre appel (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Quels sont mes besoins et mes priorités les premiers jours après mon congé?

Quels sont les changements à apporter pour me sentir en sécurité et poursuivre mon rétablissement?



- ☐ Jeter tout matériel/objet/substance psychoactive liés à la consommation
- ☐ Récupérer mon animal de compagnie
- ☐ Faire l'épicerie
- ☐ Aller chercher mes médicaments à la pharmacie
- ☐ Faire mon lavage
- ☐ Identifier quelques plats facile à cuisiner ou à décongeler
- ☐ Payer le loyer
- ☐ Payer mes comptes
- ☐ Me créer une routine
- ☐ Ajouter à mon horaire une activité physique ou de détente
- ☐ Autre:

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Activités physiques, de loisir et de détente qui contribuent à ma santé globale

Ma liste d'activités

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

.....

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Les raisons pour lesquelles j'ai décidé d'arrêter ma consommation de:

Si vous ne souhaitez pas arrêter votre consommation, allez directement à la page 20

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Les stratégies choisies pour m'aider à maintenir ma sobriété ou mon abstinence à cette substance

Exemples de stratégies

☐

Passer du temps avec des personnes qui m'apportent du soutien et du réconfort

☐

Prendre soin de moi physiquement

☐

Planifier une routine d'activités que j'aime

☐

Penser aux avantages (les +) de ma sobriété ou de mon abstinence (ex.: + d'énergie, + positif, + sociable)

☐

Apprécier ma journée d'aujourd'hui

☐

Faire du bien autour de moi

☐

Pratiquer la gratitude dans ma tête ou dans un journal

☐

Autres:

.....

.....

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Mon plan de prévention de la rechute

Exemples de rechute:

- Rechute dans la consommation
- Rechute dans la psychose, la dépression, autre
- Rechute émotionnelle

Situation à risque	Qu'est-ce que je fais pour passer à l'action de façon sécuritaire?	Qu'est-ce que je me dis pour me sentir bien?
Si j'ai un craving		
Si le ou la «vendeur.se» de drogues essaie de communiquer avec moi		
Si je souhaite refuser une invitation où il y aura consommation de substances		
Si je commence à me méfier des autres et à m'isoler		

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Mon plan de prévention de la rechute

Suite

Situation à risque	Qu'est-ce que je fais pour passer à l'action de façon sécuritaire ?	Qu'est-ce que je me dis pour me sentir bien ?
Si je suis en colère		
Si je suis anxieux.se		
Si j'ai des idées suicidaires		
Autre		
Autre		

Mon congé approche ? Je me prépare !

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Mon plan d'urgence

Pas de panique, je communique!



Si je suis **sur le point de consommer** après mon congé de l'hôpital:



QUOI FAIRE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ENDROIT OÙ ALLER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUI JOINDRE?

Nom de la personne:

Tél.:

Nom de la personne:

Tél.:

Nom de la personne:

Tél.:

Nom du ou de
la professionnel.le:

Tél.:

Nom de l'intervenant.e:

Tél.:

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Mon plan d'urgence

Pas de panique, je communique!



Si je **rechute** après mon congé de l'hôpital:



QUOI FAIRE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ENDROIT OÙ ALLER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUI JOINDRE?

Nom de la personne:

Tél.:

Nom de la personne:

Tél.:

Nom de la personne:

Tél.:

**Nom du ou de
la professionnel.le:**

Tél.:

Nom de l'intervenant.e:

Tél.:

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Les raisons pour lesquelles j'ai décidé de réduire d'au moins 50% ou % ma consommation de:

Si vous ne souhaitez pas réduire votre consommation, allez à la page suivante

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Les stratégies choisies pour la réduire:

Exemples de stratégies

☐

Diminuer la quantité consommée

☐

Diminuer la fréquence de consommation

☐

Diminuer la durée d'un épisode de consommation

☐

Consommer une substance à moindres risques pour la santé

☐

M'investir dans une activité qui donne un sens à mon quotidien (ex.: bénévolat, travail, activité sociale, de loisir ou de détente)

☐

Identifier mes forces pour y arriver

☐

Autres:

.....

.....

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Les stratégies choisies pour réduire les risques et les conséquences négatives de ma consommation de:

Exemples de stratégies

A- liées à la substance

☐ Ne pas consommer seul.e (ex.: sites et services de consommation supervisée, ami)

☐ Consommer une substance à la fois et en petite quantité

☐ Éviter les mélanges

☐ Utiliser du matériel stérile et en quantité suffisante

☐ Avoir ma trousse de naloxone (l'antidote à prendre en cas de surdose des opioïdes)

☐ Utiliser des techniques de consommation sécuritaires ou changer son mode d'administration de la substance (ex.: injecter, fumer, inhaler)

☐ Consommer de source légale lorsque possible (ex.: cannabis SQDC, substance obtenue en pharmacie)

☐ Faire tester ses substances (ex.: bandelettes de détection, services d'analyse)

☐ Discuter avec un professionnel en qui j'ai confiance des interactions possibles de la substance consommée avec ma médication et de ses effets sur mon corps et mon cerveau

☐ Autres:

.....
.....

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

B- liées à ma personne

- ☐ M'hydrater (ex.: eau, jus)
- ☐ M'alimenter (ex.: 2 à 3 repas par jour)
- ☐ S'assurer d'un nombre d'heures de sommeil suffisant
- ☐ Adopter des comportements sexuels sécuritaires
- ☐ Identifier une activité physique à pratiquer 2 à 3 fois par semaine (ex.: marche, vélo) ou de détente (ex.: yoga, bain, technique de respiration abdominale)
- ☐ Faire une activité à faible risque de blessure ou accident (ex.: éviter de se baigner seul.e, de conduire un véhicule, de manipuler des outils)
- ☐ Penser à 2 ou 3 moments au quotidien pour lesquels je suis reconnaissant.e
- ☐ Autres:
.....
.....

C- liées à mon environnement

- ☐ Identifier un lieu de consommation sécuritaire
- ☐ Avoir accès sur moi ou près de moi à une trousse de naloxone
- ☐ M'entourer de personnes de confiance et qui respectent mes limites et mes choix
- ☐ Consommer à des moments spécifiques (ex.: après mes tâches, mes engagements, mes rendez-vous)
- ☐ Si j'ai le moindre doute de mon aptitude à conduire ma voiture ou à me déplacer à vélo, en moto ou en trottinette, j'utilise alors :
 - le transport en commun
 - un conducteur désigné
 - un service de raccompagnement
 - un taxi
- ☐ Autres:
.....
.....

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Bottin des ressources — Montréal et environs

Service de psychiatrie des toxicomanies, CHUM	514 890-8000 #26489
Service de médecine des toxicomanies, CHUM	514 890-8321
Urgence-dépendance en toxicomanie du CRDM	514 288-1515
Suicide - Action Montréal	514 723-4000
Tel - Aide Montréal	514 935-1101
AA (Alcooliques Anonymes)	514 376-9230
CA (Cocaïnomanes Anonymes)	514 527-9999
NA (Narcotiques Anonymes)	514 249-0555
CMA (Crystal Meth Anonymes Montréal)	mail@cmamtl.org
Ligne J'Arrête (sans frais)	1 866 527-7383
Drogue, aide et référence (jour et nuit)	514 527-2626
(sans frais)	1 800 265-2626
Centre de Référence du Grand Montréal (Référence vers un organisme selon les besoins)	514 527-1388
Centre de crise - Le Transit	514 282-7753
CRDM - Centre de réadaptation en dépendance de Montréal /Pt de service Prince-Arthur	514 385-1232
Foster - Centre de réadaptation en dépendance (clientèle anglophone)	514 486-1304
Relais Méthadone – CRAN	514 847-9300
Portage (numéro général sans frais)	1 844 939-0202
Service national d'intervention en cas de surdose 24/07/365 en ligne ou par texto	1 888 688-6677
Arborescence (pour les proches en santé mentale)	514 524-7131
Ligne d'écoute des pairs aidants famille	1 800 349-9915
Ma personne ressource

Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM

Remerciements

Merci aux patient.es, professionnel.les, gestionnaires et médecins du Service de psychiatrie des toxicomanies et du Service de médecine des toxicomanies du CHUM pour leur contribution à la révision du contenu de ce document.

Bibliographie

Centre de littératie en santé du CHUM. (2020).

Planifier mon départ de l'hôpital après mon opération
<https://www.chumontreal.gc.ca/sites/default/files/2020-03/183-3-planifier-mon-depart-de-l-hopital-apres-mon-operation.pdf>

D'Arcy, L. (2024).

La réduction des méfaits dans le cadre de l'intervention psychosociale
ECHO CHUM CECTC - Troubles concomitants

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. (2023).

Congé de l'hôpital.
<https://www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien/soins-de-lavc/conge-de-l-hopital>

Herie, M., Watkin-Merek, L., Annis, H. et Centre for Addiction Mental Health. (2006).

Structured relapse prevention: an outpatient counselling approach (2e éd.)

La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C (CATIE). (2024).

Les bases de la réduction des méfaits: trousse pour prestataires de services
<https://www.catie.ca/fr/reduction-des-mefaits>

Sauvé, M., Gravel-Simard, K. et Giguère-Allard, M. (2014).

Carnet de route — Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM



Mon congé approche? Je me prépare!

Service de psychiatrie des toxicomanies et Service de médecine des toxicomanies – CHUM



Centre hospitalier de l'Université de Montréal
Service de psychiatrie des toxicomanies
Service de médecine des toxicomanies

© CHUM 2024