

## RÈGLES ET ASTUCES POUR UN SÉJOUR AGRÉABLE

### PRÉSENCE EN CHAMBRE

Votre présence en chambre est importante :



#### Avant les repas

Entre 7h15 et 8h00 le personnel infirmier procède aux soins du matin et rappelle les consignes de la journée. Il complète votre planning de rendez-vous et de participation aux divers groupes et entretiens. Les autres tournées sont effectuées avant le repas de midi (entre 11h30 et 12h00), le repas du soir (entre 17h30 et 18h00) et la nuit (entre 21h00 et 22h00).

#### Durant la visite médicale

Le matin, deux fois par semaine, selon le planning transmis au début de votre séjour, le ou la médecin effectue sa visite. Toutes les questions concernant votre santé se traitent à ce moment-là.



### THÉRAPIES SOUS PRESCRIPTION

Les différentes activités thérapies découlent d'une prescription médicale. Si vous ressentez le besoin d'une thérapie particulière, veuillez-vous référer au médecin de votre unité de soins.



### RESPECT DES HORAIRES

Le respect des heures de lever, de coucher, des repas fait partie intégrante des soins. C'est pourquoi, nous vous prions de respecter les rendez-vous qui vous sont fixés et d'être à l'heure. En cas de doute ou d'empêchement, contactez le personnel infirmier et informez les thérapeutes concernés.



### SORTIES À L'EXTÉRIEURE DE LA CLINIQUE

Nous vous invitons à profiter du parc de la clinique et ses sentiers balisés autour de la clinique. Sur demande, il est également possible de se rendre au centre de Crans-Montana entre 14h00 et 17h00 uniquement. **Avisez impérativement le personnel soignant de toutes vos sorties et tous vos retours à la clinique.**



### ECONOMISONS L'ÉNERGIE

S'il vous plaît ; n'oubliez pas d'éteindre les lumières, ne laissez pas couler l'eau inutilement et aérez plusieurs fois de courte durée au lieu de laisser la fenêtre ouverte quand il fait froid.



### DISCRÉTION ET TRANQUILLITÉ

Afin de respecter le repos de chacune et chacun, essayez de limiter le nombre de personnes vous rendant visite en même temps et tenez compte des horaires autorisés. Pensez aussi à la tranquillité de vos voisines et voisins de chambre en privilégiant les écouteurs lorsque vous utilisez votre smartphone, tablette ou tout autre appareil audiovisuel.



### PARKING / UTILISATION DE VÉHICULE PRIVÉ

L'utilisation d'un véhicule privé (voiture, moto, vélo) est interdite durant votre séjour. La clinique ne dispose pas de parking pour les patient-es.



### CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL

La consommation et la détention d'alcool et de toute drogue (cannabis, opiacés, cocaïne ou autres) sont strictement interdites pendant toute la durée du séjour. En cas de doute, des contrôles peuvent être effectués. Seul le CBD pharmaceutique en gouttes, prescrit par un médecin, peut être autorisé, moyennant l'accord du médecin de la clinique. Toute substance non autorisée est saisie, puis détruite.

Si vous vous sentez interpellé par votre consommation d'alcool ou autres substances, parlez-en au médecin de votre unité. Il ou elle vous orientera sur les possibilités de traitement et de soutien.



### TENUE VESTIMENTAIRE ET BAINS DE SOLEIL

Il est demandé à chacun de respecter un code vestimentaire correct dans les espaces communs, sur les balcons et aux alentours de la clinique. Les bains de soleil en maillot de bain ne sont pas autorisés.



### RESPECT D'AUTRUI ET DU MATÉRIEL

Merci de respecter le personnel ainsi que les autres patients, patientes et leur entourage. Toute violence verbale ou physique est interdite et peut faire l'objet de poursuites pénales. Le matériel de l'hôpital mis à votre disposition est sous votre responsabilité. Prenez-en soin. Les frais liés à des dégradations volontaires sont à votre charge. Vous restez par ailleurs responsable des effets personnels et valeurs que vous conservez auprès de vous.

Si vous avez des sommes importantes d'argent et des objets de valeur, nous vous recommandons de les déposer à la réception de la clinique. Afin de prévenir le risque de vol de téléphone portable, ordinateur ou tout autre objet personnel, nous vous recommandons de ne pas les laisser sans surveillance et de les ranger sous clé, dans votre armoire personnelle.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de détérioration, de vol ou de perte.



### LESSIVE

Pour des raisons d'hygiène, il est interdit de faire sa lessive dans les lavabos et de sécher votre linge sur le balcon. Une buanderie équipée d'une machine à laver et d'un séchoir à prépairement est à votre disposition de 8h à 17h dans le bâtiment faisant face à la l'entrée principale.



### DÉTECTION INCENDIE

Pour votre sécurité, les chambres sont munies de détecteurs à incendie. L'utilisation de bougies, bâtonnets d'encens ou autre objets inflammables est interdite.



### PROTECTION DE LA SPHÈRE PRIVÉE

Il n'est pas autorisé de prendre des photos ou vidéos des autres personnes hospitalisées et du personnel médico-soignant. Tout enregistrement sonore ou d'image lors d'un soin est également interdit.



### SPORT

Sauf contre-indication médicale, des appareils de fitness sont à votre disposition dans la salle d'entraînement du Service de physiothérapie. Les horaires sont indiqués sur la porte.

**Attention :** les activités plus intenses, comme les promenades en montagne, le ski, le tennis, etc. ne sont pas autorisées durant votre séjour.



### HÔPITAL NON FUMEUR

Notre clinique est un établissement sans fumée. Il est strictement interdit de fumer ou de vapoter dans tout l'établissement et sur les balcons. Fumer ou vapoter à moins de dix mètres des portes et des fenêtres, n'est pas autorisé. Un abri fumeurs est disponible à l'extérieur du bâtiment, face à l'entrée principale, de 6h00 à 21h30. Durant la nuit, exceptionnellement et ponctuellement, le personnel infirmier de nuit peut donner accès à l'espace fumeurs.

Nous vous remercions de nous aider à entretenir ces locaux et de déposer les mégots dans les cendriers prévus à cet effet.

**Nos médecins se tiennent à votre disposition pour vous aider à diminuer ou à cesser votre consommation de tabac.**