

# Centre Hospitalier de Valenciennes

## Pôle Chirurgie - Récupération Améliorée Après une Chirurgie



Avant la chirurgie

*À la maison,  
je bouge,  
je fais mes courses,  
je marche,  
je reste actif !*

### AVANT L'OPERATION

#### Je reste actif

Le maintien d'une activité physique contribuera au succès de la prise en charge. Nous vous recommandons 30 minutes à 1 heure de marche par jour.

#### J'arrête le tabac et l'alcool

Il est fortement conseillé de stopper la consommation de tabac et d'alcool le plus rapidement possible afin d'améliorer la récupération et éviter les complications.

#### Ma consultation avec le médecin anesthésiste

Avant la chirurgie, vous vous rendrez à une consultation d'anesthésie. Votre état de santé sera évalué et une anesthésie optimale vous sera proposée.

#### Ma kinésithérapie pré-opératoire

Réalisez la kinésithérapie pré-opératoire prescrite par le chirurgien.

### J-1 SEMAINE

#### Mon état nutritionnel

Si besoin, votre état nutritionnel sera évalué par une diététicienne.

### LA VEILLE

#### Mon alimentation

La veille de la chirurgie, vous pourrez boire et manger. Vous pourrez ingérer les aliments solides jusqu'à 6 heures avant l'intervention et liquides jusqu'à 2 heures avant l'intervention (café noir sans lait, thé, eau, jus de pomme ou raisin).

#### Je me prépare

Prenez une douche avec un savon neutre. Le lavage de dents et le bain de bouche sont obligatoires.

#### Informations

Des informations vous seront transmises tout au long de votre parcours. N'hésitez pas à nous poser toutes vos questions.





## LE MATIN

### Je rencontre l'équipe (le matin ou la veille)

Vous serez convoqué(e) dans le service concerné afin de **faire connaissance avec le personnel soignant** qui vous prendra en charge.

### Je me prépare

Retirez

- vos bijoux,
- vos lentilles (portez vos lunettes de vue),
- votre appareil dentaire,
- enlevez votre vernis

Prenez une **douche** avec un savon neutre. Le lavage de dents et le bain de bouche sont obligatoires. L'équipe soignante réalisera la dépilation nécessaire à votre chirurgie.

## H - 2 HEURES

### Je prends ma boisson

Proposée par l'équipe soignante.

Après l'opération, vous séjournerez en **salle de réveil** pour retourner dans le service concerné.  
Je bénéficie du parcours «patient debout» jusqu'au bloc opératoire. Prise en charge innovante, je deviens acteur de mon parcours de soins.



## CHECKLIST POUR MON ARRIVÉE

### Administratif

- Bilan sanguin
- Carte de groupe sanguin
- RAI
- Consultation des autres spécialités avec les comptes rendus
- Cette pochette
- Consentement opératoire chirurgical et d'anesthésie

### Affaires personnelles

- Nécessaire de toilette (serviettes, gants, savon)
- Chaussons (fermés et/ou baskets)
- Pyjama et vêtement confortable

### Matériel

- Bas de contention x2
- Spiromètre respiratoire TRIFLOW



### Anesthésie générale

Vous serez complètement endormi(e) pendant la chirurgie.



# 3

## Après la chirurgie

### LES JOURS SUIVANTS

#### Je me mobilise

L'objectif est que vous soyez mobilisé(e) le plus rapidement possible.

Vous serez vu 2 fois par jour par le kinésithérapeute et vous devez faire vos exercices de respirations toutes les heures.

Vous aurez à vous lever et à vous asseoir régulièrement. Faites de petites promenades dans les couloirs chaque jour.



N'hésitez pas à utiliser l'espace de pratique d'activité physique (Chemins de la Forme) mis à votre disposition au 2<sup>e</sup> étage de l'Hôpital Jean BERNARD, pour réaliser quelques exercices très simple.

#### Je mange et je m'hydrate

Grâce aux mesures prises avant et pendant la chirurgie, vous êtes apte à assimiler de la nourriture plus rapidement après votre réveil. Les **repas** vous seront servis **à table**.

Toujours dans le but de couvrir vos besoins, il vous sera demandé de **boire deux litres de liquide**.



#### Gestion de la douleur sur-mesure

Il est capital de ne pas avoir mal pour se mobiliser. Pour contrôler au mieux les douleurs que vous pourriez ressentir après la chirurgie :

- des anti-douleurs et anti-nausées vous seront donnés à titre systématique.



Pour améliorer la récupération et diminuer les risques de complications, il est important de manger, boire et de bouger après la chirurgie ! De remplir les feuilles d'évaluation journalière.



Se mobiliser le plus possible



# 4

## Le retour à domicile

### Ma sortie

La sortie se fera unique si :

- Douleur contrôlée efficacement
- Tolérance à l'effort
- Retour à l'autonomie suffisante

### Mon ordonnance

Une ordonnance vous sera prescrite pour :

- des comprimés contre la douleur
- des pansements ainsi que des informations sur les soins à apporter à votre cicatrice et sur l'ablation des fils / agrafes
- des anticoagulants contre le risque de phlébite
- un contrôle sanguin à effectuer dont les résultats seront à présenter à votre médecin traitant.
- un appel 48h à 72h après la sortie sera fait par l'IDE RAAC ou le Kiné

J+7

### Mon contrôle postopératoire

Lors de votre sortie, un rendez-vous sera programmé avec le chirurgien et pour un contrôle postopératoire **une semaine après la chirurgie avec une radiographie de contrôle.**

### Conseils alimentaires

Vous pourrez **boire** et **manger normalement.** Il est normal d'avoir moins d'appétit pendant une certaine période après la chirurgie. Il se peut également que votre transit soit perturbé quelques temps.



### Mobilisation régulière

Afin de poursuivre votre convalescence, **restez actif** à la maison et **faites des promenades régulières.**

**Évitez** également de **soulever des charges lourdes** (plus de 4 kilos).

Suivez les **consignes du kinésithérapeute.**

### Bas de contention

- port de **bas de contention** jusqu'au **retour de l'autonomie** (si prescription)

### Renseignements

Nous nous tenons à votre disposition en cas de problème au **03.27.14.31.03**

