



**Cette fiche vous aide
à préparer votre
opération et votre retour
à la maison pour que
tout se passe bien.**

Planifier votre chirurgie : avant, pendant et après

**Programme de récupération améliorée
après chirurgie**

POUR MIEUX VOUS GUIDER

Avant votre séjour à l'hôpital

Prenez le temps de vous organiser :

- ☐ Demandez à l'équipe de soins :
 - combien de temps vous serez à l'hôpital,
 - le temps de repos nécessaire pour reprendre des forces après l'opération;
- ☐ Dites à vos proches que vous serez à l'hôpital quelques jours pour une opération;
- ☐ Déterminez qui va s'occuper des personnes à votre charge et des animaux de compagnie;
- ☐ Trouvez quelqu'un qui viendra vous chercher lors de votre sortie de l'hôpital : vous ne pourrez pas conduire;
- ☐ Apportez des vêtements confortables et faciles à enfiler;
- ☐ Demandez de l'aide une fois que vous serez de retour à la maison. Par exemple pour les repas, les courses et le ménage.

Pendant votre séjour à l'hôpital

C'est le meilleur moment pour parler de ce qui est important pour vous.

- ☐ Parlez à l'équipe de soins :
 - si vous ressentez de la douleur,
 - si quelque chose vous dérange ou vous inquiète;
- ☐ Posez des questions sur vos médicaments :
 - à quoi ils servent,
 - comment et quand les prendre;
- ☐ Demandez ce que vous pouvez faire ou devez éviter pendant votre séjour;
- ☐ Demandez quoi faire une fois de retour à la maison.



Ressources utiles

- **Ligne Info-Santé**
Composez le **8-1-1**
Une infirmière peut répondre à vos questions et vous aider à trouver la ressource qui vous convient.
- **Trouver un CLSC dans votre quartier**
sante.gouv.qc.ca
- **Fédération québécoise des coopératives de santé**
418 622-1001
fqcs.coop
- **Trouver des services pour les personnes en perte d'autonomie**
quebec.ca
Cliquez sur Famille et soutien aux personnes
- **Regroupement québécois des résidences pour aînés**
1 888 440-3777
rqra.qc.ca

L'équipe peut vous aider de différentes façons :

Le chirurgien : détermine le temps nécessaire pour récupérer et si une aide particulière, comme la physiothérapie, est recommandée.

L'infirmière de liaison : organise les soins particuliers qui sont nécessaires après votre départ. Elle communique avec le CLSC si des soins à la maison sont prévus.

Le travailleur social : vous aide lorsque le retour à la maison est plus complexe, par exemple en lien avec votre situation familiale, financière ou l'organisation du quotidien.

L'équipe de réadaptation (physiothérapeute, ergothérapeute) : évalue vos capacités physiques et vos besoins. Elle vous aide aussi à récupérer, à bouger en toute sécurité et à reprendre vos activités de tous les jours après l'opération.

Avant de quitter l'hôpital, n'oubliez pas de :

- ☐ récupérer tous vos effets personnels;
- ☐ recevoir vos prescriptions pour vos médicaments;
- ☐ aller chercher vos médicaments à la pharmacie;
- ☐ confirmer vos prochains rendez-vous;
- ☐ remettre les formulaires nécessaires (assurance, arrêt de travail, etc.).

Vous pourrez quitter l'hôpital avec votre accompagnateur dès que le médecin aura signé votre congé.

Après votre séjour à l'hôpital - Une fois de retour à la maison

Les premiers jours à la maison sont importants pour bien récupérer :

- ☐ prenez le temps de vous reposer;
- ☐ prenez vos médicaments comme on vous l'a expliqué. Si quelque chose n'est pas clair, posez vos questions à votre pharmacien;
- ☐ suivez les consignes données par l'équipe de soins pour reprendre des forces.



Vous avez des questions ou des inquiétudes ?

Communiquez avec votre équipe de soins.

Elle est là pour vous aider.

Bon rétablissement !

Contenu présenté en langage clair — Licence [Creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

Texte adapté de la fiche santé *Planifier mon départ de l'hôpital après mon opération* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

ANNEXE

Répondez aux questions suivantes pour faciliter votre retour à la maison

L'équipe de soins peut vous aider.

Quand pourrez-vous reprendre le travail ?

Quand pourrez-vous prendre un bain ou une douche ?

Comment prendre soin de votre plaie ?

Comment prendre soin de vos tubes, cathéters ou drains, si nécessaire ?

Quand pourrez-vous commencer à forcer et à lever des objets lourds ?

Est-ce que vous devez suivre une diète spéciale ?

Quand et comment prendre vos médicaments ?

Quand reprendre les médicaments que vous avez arrêtés avant l'opération (Coumadin, aspirine, etc.) ?

Quels signes et symptômes sont des raisons de consulter votre médecin ?

Quand reprendre vos activités :

Avoir des relations sexuelles ?

Conduire un véhicule ?

Faire du sport ?

Quand allez-vous revoir votre chirurgien ?

Quand allez-vous commencer la physiothérapie s'il y a lieu ?

Autres questions