



Vous allez bientôt être opéré au CISSS de la Montérégie-Ouest. Cette fiche vous guide sur les étapes de préparation avant, pendant et après le jour de votre opération.

Votre parcours lors de votre opération

Programme de récupération améliorée après chirurgie

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Date de chirurgie : _____

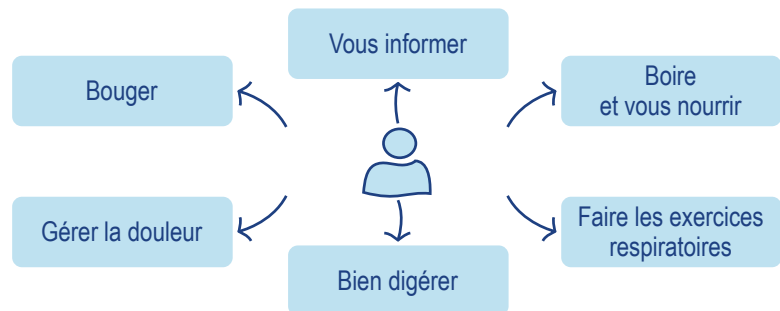
Pour guérir plus vite après votre opération

Le programme de récupération améliorée que nous proposons après votre opération vous permettra de vous rétablir plus vite. Ce document vous explique ce que vous pouvez faire pour reprendre vos activités normales, à votre rythme.

Qu'est-ce que la récupération améliorée ?

La récupération améliorée est un programme conçu pour mieux vous rétablir et diminuer les risques de complications après votre opération.

L'image ci-dessous montre les éléments importants du programme. Vous êtes au centre, car vous avez un rôle essentiel dans votre rétablissement, avant, pendant et après votre opération.



Comment fonctionne le programme ?

Une opération peut être une source de stress pour le corps et l'esprit. Le programme de récupération améliorée vise à réduire ce stress.

Durant votre parcours de soins, nous vous donnerons des informations sur votre opération et sur les étapes du programme.

Ces informations servent à :

- vous rassurer;
- vous aider à participer activement au programme;
- rendre votre expérience plus facile.

Lisez les fiches santé et les documents qui vous ont été remis. Suivez les conseils pour les étapes avant, pendant et après votre opération.

Ce que vous pouvez faire pour bien récupérer

Quelques jours ou semaines avant l'opération

Alimentation

Avant votre opération, votre corps a besoin de plus d'énergie pour bien se préparer. Pour l'aider, mangez des repas et des collations qui sont riches en protéines.

Une alimentation variée et équilibrée aide votre corps à :

- garder vos forces;
- se rétablir plus facilement.

Pour avoir des conseils simples et adaptés, consultez la fiche santé *Alimentation riche en protéines*.

Activité physique

En bougeant un peu chaque jour, votre corps sera plus fort pour votre opération et vous pourrez vous remettre plus vite après.

Pas besoin d'exercices intenses : l'important est de rester actif chaque jour (marcher, monter quelques marches, faire des étirements, etc.).



Vous devez faire des exercices pour améliorer votre :

- mobilité : étirements, grands mouvements;
- force : s'asseoir et se lever, exercices avec des poids ou des élastiques;
- endurance : marche, vélo, natation.

Faites vos exercices sans être essoufflé, vous devez être capable de parler en même temps..

Commencez par 5 minutes. Chaque jour, ajoutez quelques minutes. Visez 20 à 30 minutes d'activité physique par jour. Si c'est trop long d'un seul coup, faites 3 fois 10 minutes.

Pour plus de conseils, consultez les ressources utiles à la fin de la fiche.

Recommandations concernant le tabac, l'alcool et les drogues

- **Alcool**

- évitez de boire de l'alcool dans les **7 jours** avant votre opération;
- si vous buvez plus de 2 verres par jour (femmes) ou 3 verres par jour (hommes), dites-le à votre équipe de soins;
- arrêter trop vite peut être dangereux pour votre santé. Votre équipe de soins peut vous aider à réduire votre consommation de façon sécuritaire;
- un traitement peut aussi être proposé durant votre séjour pour réduire les symptômes du sevrage.

- **Cannabis**

- ne consommez pas de cannabis **3 jours** avant votre opération, ou selon les recommandations de l'anesthésiste.

- **Autres drogues**

- évitez les stimulants comme la cocaïne et le speed, dans les **7 jours** avant votre opération;
- si vous en avez consommé, informez votre équipe de soins.

- **Tabac**

- il est recommandé d'arrêter de fumer **4 à 6 semaines** avant votre opération pour diminuer les risques de complications;
- si vous souhaitez arrêter, parlez-en à votre chirurgien. Consultez la fiche *Cessez de fumer* pour plus d'informations.



Ce que vous devez faire avant l'opération

Respectez les consignes concernant vos médicaments

Certains médicaments ou produits de santé naturels sont à éviter avant une opération. Parlez-en avec votre chirurgien ou avec l'infirmière de la clinique de préadmission pour bien comprendre les consignes.



Il est important de bien vous préparer



- **Planifiez votre retour à la maison :** Avant votre opération, prévoyez votre retour à la maison. Demandez à un proche de vous accompagner pour votre sortie de l'hôpital.
- **Préparez votre environnement :** Faites votre ménage avant de partir pour l'hôpital et prévoyez des repas cuisinés à l'avance. Ce sera plus facile à votre retour.

Quoi faire 1 semaine avant l'opération

- cessez tous les produits naturels (7 jours avant votre opération);
- ne rasez pas la zone de votre corps où se fera votre opération et n'utilisez pas de crème épilatoire, car cela peut augmenter le risque d'infection et pourrait nuire à la guérison. Si un rasage est nécessaire, le personnel de l'hôpital s'en chargera.

À partir de minuit, la veille de votre opération

- ne mangez pas après minuit;
- **vous pouvez boire jusqu'à 6h le matin de votre opération** (500 ml maximum), sauf si vous avez reçu un avis contraire de l'équipe de soins. Le tableau ci-dessous vous indique les quantités et les sortes de liquides permis.

Liquides permis avant l'opération

Vous pouvez boire les liquides autorisés jusqu'à 6h le matin de votre opération (500 ml maximum), sauf si vous avez reçu un avis contraire de l'équipe de soins.

Liquides autorisés	Liquides interdits
<p>Pour tous</p> <ul style="list-style-type: none">• Eau <p>Personnes non diabétiques :</p> <ul style="list-style-type: none">• boissons sportives (ex. : Gatorade, Powerade);• jus de fruits sans pulpe. <p>Personnes diabétiques :</p> <p>Avant 6h le matin, mesurez votre taux de sucre au bout du doigt.</p> <ul style="list-style-type: none">- si votre taux de sucre est trop bas (moins de 3,5), buvez 1 tasse de jus clair. 	<ul style="list-style-type: none">• boissons alcoolisées;• café ou thé avec du lait;• jus de fruits avec pulpe;• produits laitiers;• boissons énergisantes (ex. : Red Bull, Monster);• boissons végétales (ex. : lait d'amande ou de soya). 



Que faire si vous devez reporter votre opération ?

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital le jour de votre opération, appelez sans tarder le Service d'accueil du CISSS de la Montérégie-Ouest :

- **Hôpital Anna-Laberge :**
450 699-2425, poste 4401
- **Hôpital du Suroît :**
450 371-9920, poste 2150
(poste 2179 si vous devez annuler votre chirurgie le jour même).

À partir de minuit, la veille de votre opération (suite)

- **Médicaments :** Prenez les médicaments autorisés par votre médecin avec les liquides permis. Apportez les médicaments que vous n'aurez pas pris le matin pour les remettre à l'équipe médicale.

Date et heure de votre opération ?

Vous recevrez un appel pour vous donner la date et l'heure de votre opération. Deux jours avant votre opération, vous recevrez un message texte pour vous rappeler ces informations.

La veille de votre opération, un autre message texte vous indiquera l'heure et l'endroit où vous présenter à l'hôpital. Notez ces informations dans l'aide-mémoire qui vous a été remis pour ne pas les oublier.

La confirmation de la date et de l'heure de votre arrivée à l'hôpital peut se faire que quelques jours avant, ou même la veille de votre opération. Si vous devez être hospitalisé, préparez votre valise contenant vos effets personnels à l'avance.

Subir une opération vous inquiète ?

Il est normal de ressentir du stress ou de l'anxiété avant une opération.

Pour vous apaiser, voici quelques conseils :

- prenez de grandes respirations;
- reposez-vous dans un environnement calme avec des lumières tamisées;
- écoutez de la musique qui vous détend;
- regardez une émission de télévision ou lisez un livre;
- exprimez vos inquiétudes : le fait d'en parler peut vous soulager
- pensez à des choses positives;
- demandez à rencontrer un intervenant en soins spirituels;
- faites tout ce qui vous semble utile pour vous détendre.

Si vos inquiétudes vous empêchent de dormir, parlez-en à un membre du personnel. Un médicament pour vous aider à dormir pourrait vous être proposé.





Important

N'oubliez pas d'apporter le matériel demandé par le médecin le jour de votre opération (ex. : Cpap, orthèse, CD de radiologie au besoin).

Il vous suivra dans tous vos déplacements. Vous l'aurez donc avec vous si vous en avez besoin. Référez-vous à votre aide-mémoire.

N'apportez que le strict nécessaire

Vos effets doivent pouvoir entrer dans un sac ou dans une petite valise. Laissez à la maison vos objets de valeur (bijoux, argent, cartes de crédit). L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou des vols.

Votre accompagnateur sera responsable de vos effets personnels le temps de votre opération. Si vous êtes seul, on vous indiquera où laisser votre bagage.

Dans le cas d'une opération d'un jour, veuillez à ce que quelqu'un puisse être présent avec vous à la maison pour les 24 premières heures.



Le soir avant ou le matin de votre opération :

- prenez un bain ou une douche et lavez-vous les cheveux avec un savon doux et sans parfum. Cela permettra de préparer votre peau et de réduire le risque d'infections;
- n'appliquez pas de parfum, de crème, ni de lotion sur votre peau;
- si votre opération concerne la partie supérieure de votre corps, évitez d'utiliser du déodorant;
- ne portez pas de maquillage;
- retirez tous les bijoux incluant les piercings;
- enlevez les faux ongles ainsi que le vernis sur les ongles de mains et des pieds.

☐ Lors de votre rendez-vous à la préadmission, l'infirmière vous remettra un sachet de glucides et de sel.

Si votre opération est prévue à 8 h :

- à 5 h du matin, mélangez entièrement le contenu du sachet dans 400 ml d'eau;
- buvez la solution dans un délai de 20 minutes.

Si votre opération est prévue à un autre moment de la journée :

- apportez le sachet avec vous le jour de votre opération. L'infirmière va préparer la solution à l'hôpital, 2 heures avant votre opération.

Combien de temps allez-vous rester à l'hôpital ?

Le temps passé à l'hôpital est différent selon votre opération. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre infirmière.

Demandez à un proche de vous accompagner à l'hôpital

Après votre opération, vous ne pourrez pas conduire à cause de l'effet des médicaments qui vous ont été donnés. Suivez les consignes du médecin ou du pharmacien pour savoir à quel moment vous pourrez conduire en toute sécurité.

La personne qui vous accompagne sera avec vous jusqu'à votre entrée dans la salle d'opération. Elle recevra un message texte lorsque vous serez en salle de réveil. Elle pourra vous retrouver à l'étage.



Le jour de votre opération

La plupart du temps, l'admission se fait le matin de votre opération. Selon votre type d'opération, il est possible qu'on vous demande d'arriver la veille.

Pour assurer votre sécurité, l'équipe de soins vous demandera votre nom et votre date de naissance à quelques reprises.

À quoi vous attendre à votre arrivée à l'hôpital.

Peut varier selon votre situation.

1. Répondre aux questions de l'infirmière

L'infirmière vous posera des questions sur votre état de santé. Si vous avez de la toux, de la fièvre, des allergies ou tout autre problème de santé, il est important de le mentionner. Profitez de ce moment pour exprimer vos inquiétudes et pour poser vos questions.

2. Mettre une jaquette d'hôpital

On vous demandera de vous changer et de mettre une jaquette d'hôpital, de retirer vos bas et vos sous-vêtements puis de rester dans votre chambre.

3. Passer des examens médicaux

Il est possible que vous deviez passer des examens médicaux, comme une prise de sang, une analyse d'urine, une radiographie ou un électrocardiogramme (un examen qui mesure l'activité du cœur). Toutes les femmes qui ne sont pas ménopausées doivent passer un test de grossesse urinaire.

4. Raser la zone opéré

Si nécessaire, l'équipe soignante procèdera au rasage de la région de votre corps concernée par votre opération.

5. Faire un lavement (vider les intestins)

Si un lavement est requis, l'infirmière vous expliquera la procédure à suivre.

6. Installer un soluté

Il est possible qu'on vous installe un soluté. Au besoin, des médicaments peuvent vous être administrés.

7. Signer le formulaire de consentement

Si ce n'est pas déjà fait, on vous demandera de signer un formulaire de consentement. Ce document autorise le chirurgien à vous opérer et l'anesthésiste à administrer la médication la plus appropriée. Avant de signer le formulaire, assurez-vous de bien comprendre le déroulement de votre opération et de connaître les risques de complications possibles. N'hésitez pas à poser des questions.



Important

Veuillez noter que pour une opération d'un jour, l'hôpital ne prend pas en charge vos effets personnels et n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Vous pouvez les confier à votre accompagnateur ou les laisser à un endroit désigné par les infirmières.

Avant d'entrer dans la salle d'opération :

• allez à la salle de bain;
retirez le tampon hygiénique ou la coupe menstruelle (une culotte jetable en filet avec une serviette hygiénique vous sera donnée).

Prenez le temps de retirer :

- vos bijoux (incluant les perçages corporels);
- vos dentiers (prothèses dentaires);
- vos appareils auditifs et autres;
- vos lunettes ou vos verres de contact;
- votre perruque ou vos membres artificiels;
- votre foulard sur les cheveux (vous aurez un chapeau fourni par l'hôpital pour les couvrir).

Dans la salle d'opération

Une infirmière vous accueillera et fera certaines vérifications. Si vous avez froid, n'hésitez pas à lui dire : elle vous donnera une couverture chaude.

Pour votre sécurité, nous installerons quelques appareils simples et sans douleur :

- un brassard sera placé sur votre bras pour mesurer votre pression artérielle;
- un capteur sera posé sur un doigt pour vérifier l'oxygène dans votre sang;
- des capteurs sur votre poitrine permettront de surveiller votre cœur.

L'anesthésie

Avant votre opération, vous allez rencontrer l'anesthésiste. Il va vous expliquer les différents moyens pour ne pas ressentir de douleur pendant votre opération. Vous pourrez poser des questions et déterminer avec l'anesthésiste, ce qui vous convient le mieux.

L'anesthésie locale consiste à endormir seulement une partie du corps. Vous ne ressentez pas la douleur dans cette zone, mais vous pouvez rester éveillé. Au besoin, un médicament peut être donné pour vous aider à vous détendre.

L'anesthésie générale consiste à vous faire dormir complètement pendant votre opération. Vous ne ressentez aucune douleur et vous ne vous souvenez pas de votre opération. L'équipe de soins surveille votre respiration, votre cœur et votre sécurité en tout temps.



Dans la salle d'opération

Il y aura une équipe de plusieurs professionnels pour assister le chirurgien.

Dans la salle de réveil

Après votre opération, vous serez conduit à la salle de réveil. Vous serez sous surveillance pendant 30 minutes à 1 heure ou plus selon votre état. Ensuite vous serez transféré en chirurgie d'un jour ou à l'unité de soins, si vous êtes hospitalisé.

De retour à votre unité de soins

L'infirmière viendra souvent vous voir pour vérifier votre état de santé. Par exemple :

- le pouls;
- la pression sanguine;
- la température;
- la respiration;
- le taux d'oxygène dans votre sang;
- la douleur;
- le pansement.



Après votre opération

Pansement

Un pansement sera appliqué sur votre plaie. L'infirmière vous expliquera les choses à faire selon les consignes de votre chirurgien.

Soluté (perfusion intraveineuse)

Un soluté sera installé avant votre opération pour vous donner des liquides et des médicaments par une veine. Le retrait du soluté sera fait selon les consignes du chirurgien et de votre état de santé.

Sonde urinaire dans la vessie

Ce tube installé dans votre vessie vous permet d'uriner sans avoir à vous déplacer. La sonde peut vous donner l'impression d'avoir souvent envie d'uriner. Elle sera retirée selon l'évaluation de votre équipe de soins.

Dans certains cas, vous pourriez devoir quitter l'hôpital avec la sonde. L'infirmière vous dira quoi faire à la maison. Il existe un service d'assistance 24h/7jours pour vous aider au besoin.

Effets secondaires possibles après mon opération

Par exemple :

- mal de cœur (nausées);
- vomissements;
- constipation;
- douleur;
- chutes de pression.

Ces effets ne vont pas durer et peuvent être soulagés. Parlez-en à votre chirurgien ou à votre infirmière.

Alimentation

Après votre opération, boire de l'eau et manger vous aide à reprendre des forces et à mieux guérir. L'équipe de soins vous dira quels aliments manger en premier. Allez-y lentement.

Lors des repas, il est possible de recevoir un **supplément à boire** riche en protéines. Il est important de le boire.

Les protéines servent à :

- construire et réparer les muscles et les tissus;
- guérir les plaies;
- aider votre corps à mieux se défendre contre les infections.

Conseil : buvez-le froid, c'est meilleur !

À moins d'avis contraire de votre chirurgien, continuez une alimentation riche en protéines.

Digestion

L'opération et les médicaments reçus peuvent ralentir vos intestins.

Suivez les consignes de votre équipe de soins.

Si vous êtes une patiente en gynécologie ou en chirurgie abdominale, il se pourrait que l'on vous recommande de mâcher de la gomme 30 minutes, 3 fois par jour. N'oubliez pas d'en apporter.

Exercices respiratoires

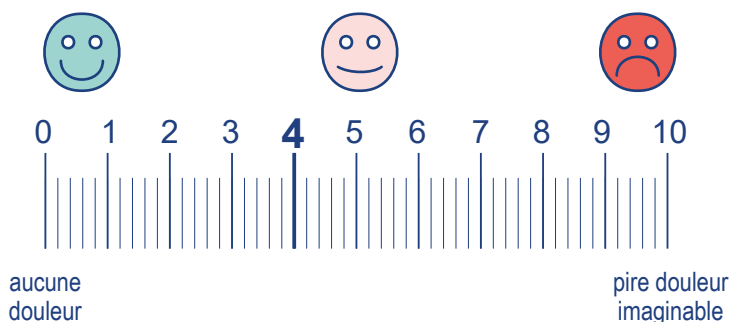
Il est important de faire des exercices respiratoires pour prévenir les infections et les problèmes pulmonaires après une opération.

- prenez 15 grandes respirations toutes les heures pendant que vous êtes réveillé.
- faites les autres exercices respiratoires prescrits, 5 à 10 minutes toutes les heures.



Gestion de la douleur

Il est normal d'avoir de la douleur après une opération. Cette douleur ne doit pas dépasser le seuil de 4 sur une échelle de 0 à 10.



Si la douleur n'est pas bien soulagée, elle peut ralentir votre guérison, prolonger votre séjour à l'hôpital et donner des douleurs qui durent longtemps.

Parlez-en à votre équipe de soins : elle est là pour vous aider. Selon votre opération, l'équipe vous dira quelles sont les meilleures façons pour gérer votre douleur.

Mobilisation

La mobilisation consiste à vous faire bouger après votre opération. Dès votre arrivée à l'unité de soins, l'infirmière vous fera bouger les jambes et vous lever. Plus vite vous bougez, plus vite vous récupérez.

Le lendemain de votre opération, l'équipe de soins vous encouragera à vous asseoir dans un fauteuil. Selon votre état pendant 2 heures au moins 3 fois par jour. Marchez dans le couloir au moins 3 fois par jour. Voir la fiche santé *Rester actif à l'hôpital*.



Ressources utiles

- **Programme**
Le GO pour bouger!
Programme d'activité physique créé et adapté pour les aînés.

Pouvez-vous recevoir de la visite après votre opération ?

Vos proches peuvent vous rendre visite si vous êtes hospitalisé. Informez-vous des horaires de visites auprès de l'infirmière ou du préposé de votre unité de soins. Si votre opération est en chirurgie d'un jour, un seul accompagnateur est permis.

Texte adapté des fiches santé *Le jour de mon opération*, *Bien me préparer avant mon opération* et *Pour récupérer plus vite après une opération* produites par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.