

Guide préopératoire – Chirurgie d'un jour

Secteur Thetford-Mines

Lire et apporter ce
document lors de vos
visites à l'hôpital.
Il contient des
informations
importantes pour
votre chirurgie

Préparé par la Direction des services professionnels – Programme chirurgie
Secteur de Thetford-Mines

Guide préopératoire – chirurgie d'un jour est une production du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS de Chaudière-Appalaches) :

363, route Cameron
Sainte-Marie (Québec) G6E 3E2
Téléphone : 418 386-3363

Le présent document est disponible sur le site Internet du CISSS de Chaudière-Appalaches à l'adresse suivante : www.ciiss-ca.gouv.qc.ca.

Lorsque le contexte l'exige, le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

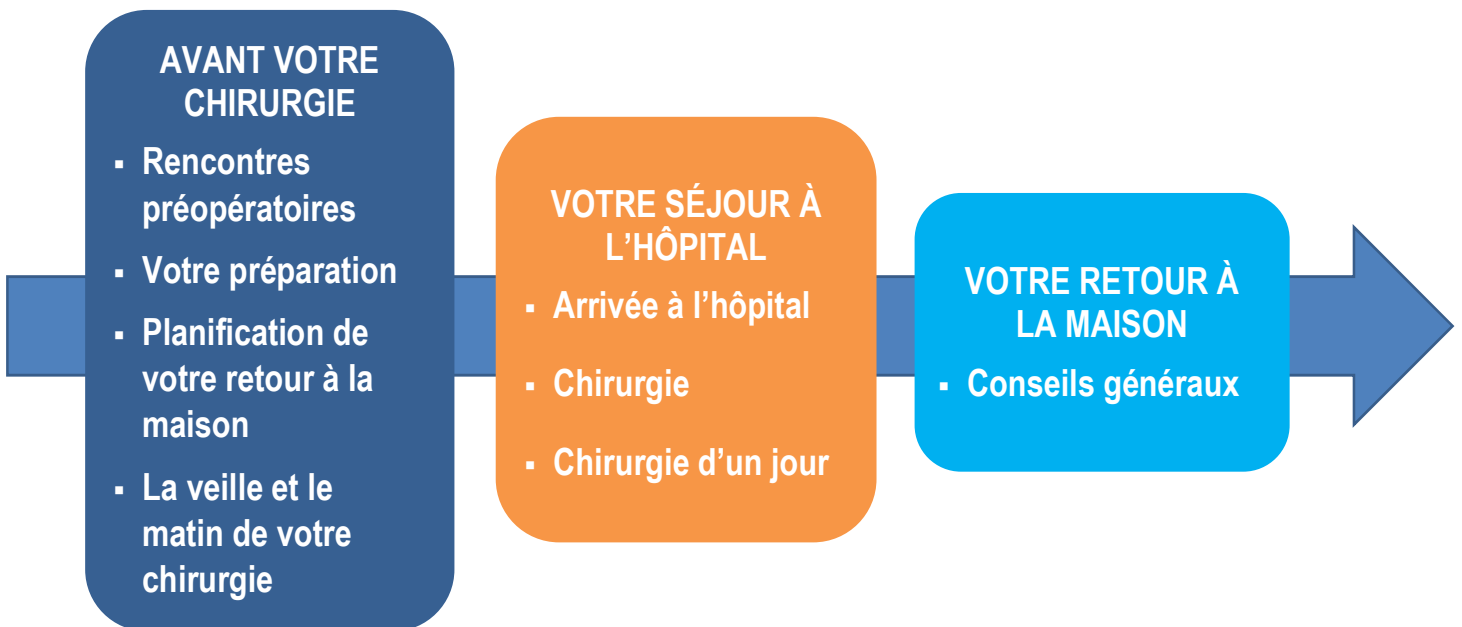
Toute reproduction partielle de ce document est autorisée et conditionnelle à la mention de la source.

Vous aurez bientôt une chirurgie. Ce guide a pour but de vous renseigner sur les différentes étapes entourant votre chirurgie et de vous donner divers conseils à suivre. Il est **très important** d'utiliser ce document qui vous guidera tout au long des étapes de votre chirurgie soit « avant votre chirurgie », « votre séjour à l'hôpital », et « votre retour à la maison ».

VOTRE CHEMINEMENT

Au-delà de l'expertise de notre équipe, **c'est vous qui jouez le rôle le plus important**. Vous devez donc vous préparer. Votre implication dans la préparation à votre chirurgie sera un facteur très important pour votre réadaptation postopératoire.

Il vous faut, dès aujourd'hui, désigner une personne de votre entourage qui sera votre accompagnateur : **planifier avec lui votre retour à domicile**.



Avant votre chirurgie

RENCONTRES PRÉOPÉRATOIRES

À la suite de votre rencontre avec le chirurgien, présentez-vous au **Service de la préadmission** située au **local R12** :

1. Remettez la requête opératoire signée par votre chirurgien que ce dernier vous a remis.
2. Remplissez sur place le questionnaire santé préopératoire qui vous sera remis. Sinon le faire parvenir le plus rapidement possible
3. La liste des médicaments que vous prenez sera requise. L'information nécessaire pour qu'elle nous soit transmise de votre pharmacie par télécopieur vous sera fournie.
4. Certains examens nécessaires pour votre chirurgie pourraient être faits à ce moment (ex. : prise de sang).

Si une consultation auprès d'un médecin spécialiste ou d'un professionnel de la santé est requise pour compléter votre préparation à la chirurgie, le personnel du service de la préadmission vous avisera de la date et l'heure de votre rendez-vous.

Si une telle consultation est requise, prévoyez une à deux demi-journées. Vous devez être accompagné lors de l'évaluation préopératoire.

Date 1^{re} rencontre préparatoire : _____ Heure : _____

Date 2^e rencontre préparatoire : _____ Heure : _____

Coordonnées du service de la préadmission

Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00



Téléphone : 418-338-7777 poste 54234



Télécopieur : 418 338-7709



preadmission.thetford.ciassca@ssss.gouv.qc.ca



Service de la préadmission Local R12
1717 rue Notre-Dame Est
Thetford Mines (Québec)
G6G 2V4

Une infirmière vous contactera pour vous préciser votre date de chirurgie selon la priorité de votre demande opératoire. Veuillez nous informer **du numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre durant le jour** entre 8h et 16h (la semaine).

Quelques jours avant votre date de chirurgie, vous serez contacté pour un entretien avec une infirmière (soit un rendez-vous téléphonique ou une rencontre). Le questionnaire sur votre état de santé sera révisé et nous vous indiquerons les dernières instructions à suivre en vue de votre intervention chirurgicale.



Suite à cet entretien, vous êtes prêt pour votre chirurgie.

Avisez rapidement le personnel de la clinique préopératoire si vous observez un changement de votre état de santé depuis votre dernière rencontre tel que :

- Frissons, température;
- Nausée, vomissement, diarrhée;
- Rhume/toux/grippe;
- Infection urinaire, dentaire ou autre;
- Plaie orteil/pied/jambe;
- Prise d'un nouvel antibiotique;
- Nouveau médicament;
- Détérioration de votre état de santé (ex. : problème cardiaque, pulmonaire);
- Visite à l'urgence et/ou hospitalisation récente.

Votre chirurgie pourrait être reportée pour votre sécurité et votre bien-être.

Il est de **votre responsabilité** de déclarer toute situation qui pourrait porter préjudice à votre chirurgie.



De plus, si pour toutes autres raisons **non médicales** vous ne pouvez pas vous présenter à la date déterminée, veuillez nous aviser **dans les plus brefs délais.**

VOTRE PRÉPARATION POUR LA CHIRURGIE

Conseils pour optimiser votre santé et votre forme physique

Soyez actif

L'activité physique avant une chirurgie peut faire une grande différence pour votre récupération. Les exercices n'ont pas besoin d'être fatigants pour être efficaces. Une marche d'au moins 10 minutes par jour est un bon départ.



Mangez bien

Ce que vous mangez est important pour votre santé. Bien manger aidera votre corps à se préparer pour la chirurgie ainsi qu'à se rétablir après celle-ci.

1

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**



**Choisissez
des aliments à
grains entiers**

¹ Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition (2020, février 2020). Guide alimentaire canadien, Gouvernement du Canada. Récupéré le 5 février 2020 de <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Arrêtez de fumer

Le fait d'arrêter de fumer au moins **4 semaines avant** la chirurgie peut vous aider à récupérer plus rapidement. Votre pharmacien et différents organismes peuvent vous venir en aide. Les améliorations que vous pourrez noter sont :

- Au niveau de votre cœur : pouls plus lent, moins d'essoufflement, moins de risque de crise cardiaque. Ces changements surviennent quelques jours après l'arrêt.
- Au niveau respiratoire : diminution de la toux et des sécrétions, amélioration de l'asthme. Ces changements surviennent 6 à 8 semaines après l'arrêt. Ce sont ces changements qui diminuent le plus les complications.
- Au niveau infectieux : diminution des risques d'infection.
- Au niveau financier : les effets sont immédiats. Votre situation financière peut s'améliorer avec l'arrêt.

Arrêtez de vapoter

Les effets nocifs du vapotage sont probablement semblables à ceux de la cigarette. Il est donc important de cesser de vapoter au moins **4 semaines avant** la chirurgie.

Arrêtez de boire de l'alcool

Vous devez arrêter de boire de l'alcool **au moins 4 semaines avant** votre chirurgie. L'alcool peut changer le fonctionnement de certains médicaments. Cela pourrait avoir une incidence sur la façon dont vous récupérez.



PLANIFICATION DE VOTRE RETOUR À DOMICILE OU VOTRE CONVALESCENCE

Vous devez être accompagné en tout temps le jour de votre intervention. La personne qui vous accompagne doit demeurer sur place avec vous et vous ne devez pas être seul pour votre retour à la maison.

Dès le moment où vous savez la date de votre chirurgie, vous devez préparer votre retour à la maison.

À votre domicile

Pour votre sécurité, assurez-vous d'avoir l'aide d'un de vos proches en tout temps pendant les premiers 24 heures après la chirurgie. Assurez-vous également d'obtenir de l'aide pour l'hygiène, les repas, l'entretien ménager, l'épicerie, etc. si vous en ressentez le besoin.

Faites une épicerie afin d'avoir tout ce qu'il vous faut au retour à la maison et pour votre période de convalescence. Au besoin, préparez des petits repas d'avance et congelez-les.

Adaptez votre milieu afin de diminuer les risques de chute : tapis, fils électriques au sol, surfaces glacées ou glissantes, etc. Mettez à votre portée tous les objets que vous utilisez quotidiennement. Prévoyez un endroit pour vous reposer et une salle de bain accessible à l'étage principal.

Assurez-vous d'avoir un thermomètre pour surveiller votre température.

Lieu de convalescence au besoin

Prévoyez une ou des personnes pour vous aider lors de votre convalescence; rappelez-vous qu'il pourrait être difficile pour vous de rester seul à domicile.

S'il vous est impossible de trouver de l'aide pour votre retour à la maison, il est probable que votre chirurgie soit reportée ou qu'une hospitalisation de courte durée soit nécessaire. Parlez-en à l'infirmière de la clinique de préadmission; elle vous dirigera vers les ressources appropriées.

Dès que votre date de chirurgie est connue, veuillez vérifier la disponibilité de votre lieu de convalescence et réserver les dates de votre séjour au besoin.

Si vous êtes de l'extérieur de la région de Thetford, un suivi sera fait par le CLSC de votre région. Bien vouloir noter les coordonnées de votre CLSC et en informer votre infirmier(ère).

Nom de votre CLSC : _____

Télécopieur : _____

Téléphone : _____

HYGIÈNE CORPORELLE

Le soir avant la chirurgie

- Prendre une douche ou un bain et utiliser du savon régulier et du shampoing pour votre visage et vos cheveux ou suivre les directives de l'infirmière du service de la préadmission;
- Laver votre corps en entier, y compris votre nombril et vos parties génitales;
- Brosser vos dents;
- Ne pas raser la zone qui sera opérée;
- Ne pas mettre de crème, lotion ou parfum;
- Ne pas mettre de maquillage ou de vernis à ongles.



JEÛNE PRÉOPÉRATOIRE

À partir de minuit

- Ne pas manger d'aliments solides;
- Ne pas manger de bonbons;
- Ne pas mâcher de gomme;
- Ne pas boire du jus avec pulpes ou particules, du lait, de l'eau pétillante, des boissons gazeuses ou des boissons énergisantes (ex. : Red Bull).



Jusqu'à deux heures avant votre arrivée à l'hôpital

Vous pouvez boire des liquides clairs et sans particules selon votre soif tel que :

- Eau claire;
- Café noir (sans lait ni crème, sans sucre), thé clair, tisane;
- Jus clairs et sans pulpe (ex. : pomme, raisin, canneberge);
- Boisson pour sportif (ex. : Gatorade, Powerade).



LE MATIN DE LA CHIRURGIE

- Vous devez absolument prendre les médicaments autorisés par le professionnel de la santé avec un peu d'eau, sauf ceux que nous vous avons demandé d'arrêter.
- Enlever tous vos bijoux (y compris ceux par perçage) et les laisser à la maison.
- Remettez à votre accompagnateur votre portefeuilles, votre sac à main ou tout autre objet de valeur.
- Ne pas mettre de verres de contact, porter plutôt vos lunettes.
- Vous devez vous brosser les dents.



***L'établissement n'est pas responsable des objets volés ou perdus.**

***** S'il y a un changement dans votre médication ou dans votre état de santé depuis votre rencontre avec l'infirmière de la clinique préopératoire, vous devez apporter votre nouvelle liste de médicaments de la pharmacie et en aviser l'infirmière de la chirurgie d'un jour.

Liste d'articles à apporter le matin de la chirurgie

Apportez les objets suivants dans un petit sac identifié à votre nom :

- Guide préopératoire – chirurgie d'un jour et liste de médicaments à jour;
- Cartes de l'Hôpital de Thetford Mines et d'assurance maladie (RAMQ);
- Vêtements amples et confortables pour votre retour à domicile, souliers ou bottes confortables et sans talons;
- Lunettes, appareil(s) auditif(s).



Votre séjour à l'hôpital

VOTRE ARRIVÉE À L'HÔPITAL

À votre arrivée à l'hôpital, rendez-vous en chirurgie d'un jour (local 422 au 4^e étage). Une infirmière sera avec vous pour répondre à vos questions et vous préparera pour votre chirurgie

Vous devrez :

- Enfilez une jaquette, des bas et des pantoufles d'hôpital;
- Retirez tous vos bijoux;
- Retirez vos prothèses dentaires;
- Placez vos effets personnels dans le casier qui vous a été désigné, puis verrouillez-le;
- Aller uriner.

Selon l'heure prévue de votre chirurgie, vous attendrez sur une civière ou à la salle d'attente. L'infirmière fera l'évaluation préopératoire et complétera la préparation.



Votre départ vers la salle d'opération

Vous pouvez conserver vos appareils auditifs et vos lunettes en place jusqu'à la salle d'opération. Toutefois, vous devez en aviser l'infirmière de la salle d'opération.

Un membre du personnel vous accompagnera jusqu'au bloc opératoire où vous serez accueilli par un membre de l'équipe de chirurgie.

Avant la chirurgie, l'anesthésiologiste viendra vous rencontrer. C'est avec lui que vous déciderez le type d'anesthésie qui est idéal pour vous. Cela dépend de votre dossier médical et de la chirurgie planifiée.

Vous serez ensuite conduit à la salle d'opération.

Votre accompagnateur pourra vous attendre dans une salle prévue à cet effet ou à la cafétéria de l'hôpital.

VOTRE CHIRURGIE (AU BLOC OPÉRATOIRE)

À la salle de réveil

Lorsque la chirurgie sera terminée, vous serez conduit en salle de réveil

Selon votre chirurgie, vous pourriez avoir :

- Un ou des soluté(s)
- Un ou des pansement(s)
- Un ou des drain(s)
- Une sonde urinaire
- De l'oxygène
- Des outils de surveillance pour votre cœur et votre respiration.

Votre infirmière

- Surveillera votre état et s'assurera du soulagement de votre douleur
- Lorsque votre état sera stable, vous serez transféré en chirurgie d'un jour.

CHIRURGIE D'UN JOUR

Soulagement de la douleur

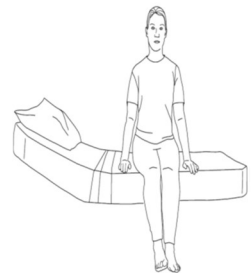
Il est important de soulager votre douleur. Cela aide à récupérer plus rapidement et prévient les complications. Lorsque votre douleur est soulagée, vous pouvez bouger et circuler plus facilement, mieux respirer, mieux dormir et mieux manger.

De la médication pour soulager votre douleur vous sera administrée, selon votre chirurgie et l'évaluation de votre état.

Premier lever après la chirurgie

Le premier levé est fait rapidement avec l'aide de votre infirmière.

- Approchez-vous du bord du lit.
- Tournez-vous sur le côté.
- Glissez les jambes hors du lit.
- Poussez sur le matelas avec une main pour vous soulever.
- En position assise, posez les pieds sur le plancher.
- Levez-vous avec l'aide des intervenants au besoin.



Le personnel soignant vous avisera lorsque vous pourrez quitter. **Vous êtes responsable** d'organiser votre transport et votre retour à la maison.

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous d'avoir :

- Vos cartes d'assurance maladie et d'hôpital;
- Vos prescriptions médicales;
- Vos médicaments personnels, s'il y a lieu;
- Les consignes concernant votre prochain rendez-vous avec votre médecin.

Assurez-vous d'avoir une personne pour vous raccompagner à la maison et pour rester avec vous pendant les premières 24 heures suivant votre départ. Si vous demeurez à plus de 100 km du centre hospitalier, il est souhaitable de passer la première nuit à proximité, soit chez un proche, soit à l'hôtel.

Un membre du personnel infirmier vous transmettra les recommandations spécifiques à votre chirurgie, les consignes pour le retour à domicile et vous remettra un mémo indiquant la date et l'heure du prochain rendez-vous médical ainsi que la prescription, s'il y a lieu.

Si vous avez d'autres questions concernant les soins et les activités à faire au retour à la maison, discutez-en avant le départ avec le chirurgien ou le personnel infirmier.



Votre retour à la maison

Pendant les 24 heures suivant l'opération, suivez les conseils suivants :

- Ne pas conduire tout genre de véhicule.
- Ne pas manipuler d'appareils dangereux ou machineries.
- Ne pas boire d'alcool.
- Ne pas signer de papiers ou documents à portée juridique.

CONSEILS GÉNÉRAUX

Soulagement de la douleur

Prendre de l'acétaminophène (Tylenol) régulièrement selon la posologie sur l'emballage pendant les premiers jours, puis au besoin.

Ajouter, au besoin, les analgésiques prescrits par votre chirurgien durant les premiers jours après votre chirurgie.

Le but est de maintenir le niveau de douleur en-dessous de 4 sur 10.

N'attendez pas que la douleur devienne trop forte pour prendre des analgésiques



Éviter la constipation

Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour).

Mangez des fruits, des légumes et des céréales à grains entiers.

La prise d'analgésiques et la diminution de la mobilité peuvent causer un ralentissement intestinal et entraîner la constipation. Consommer des aliments sains et riches en fibres peut aider à prévenir la constipation

Plaies et pansement

Suivez les consignes de votre infirmière, de votre chirurgien et du guide d'enseignement sur votre chirurgie.

Hygiène

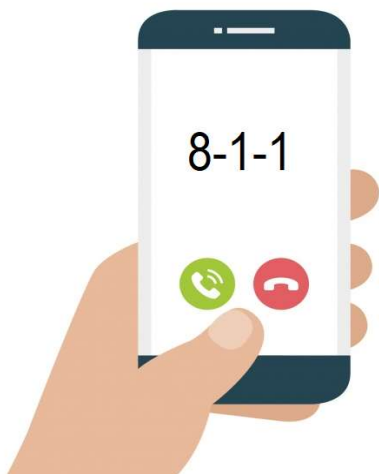
Suivez les consignes de votre infirmière, de votre chirurgien et du guide d'enseignement sur votre chirurgie.

Activités physiques

Il est important de bouger après l'opération. L'exercice aide à prévenir la pneumonie, les caillots sanguins et l'affaiblissement des muscles.

Reprenez vos activités graduellement. Ne soyez pas inactif, mais respectez vos limites. Plusieurs petites périodes d'activités sont préférables à une seule longue.

Respectez les consignes de votre chirurgien ou du guide d'enseignement de votre chirurgie. Votre médecin vous indiquera quand vous pourrez retourner au travail.



Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence si :

- Douleur qui augmente même avec les médicaments
- Signes d'infection de votre plaie tels que :
 - Rougeur qui semble augmenter
 - Gonflement
 - Écoulement de pus
 - Douleur
 - Chaleur
- Fièvre (température prise dans la bouche)
 - Adulte âgé de moins de 65 ans : 38,5°C et plus (ou 101,3°F et plus)
 - Adulte âgé de 65 ans et plus : 37,8 et plus (ou 98,6°F et plus)
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements
- Incapable de boire ou de manger
- Vomissements
- Sensation de brûlure en urinant
- Incapable ou difficulté à uriner
- Constipation malgré l'application des conseils à cet effet dans ce document
- Enflure ou douleur à un mollet qui augmente à la marche
- Essoufflement (souffle court)
- Douleur au thorax
- Autres signes et symptômes inscrits dans votre guide d'enseignement spécifique à votre chirurgie s'il y a lieu
- Autres signes et symptômes précisés par l'équipe soignante

En tout temps, après votre retour à la maison, si vous êtes inquiet, que vous avez des questions ou que vous constatez que vous présentez des symptômes anormaux, communiquez sans tarder avec Info-Santé au 811.

MÉDIAGRAPHIE

- Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition. (2020, février 5). (G. d. Canada, Éditeur) Récupéré sur Guide alimentaire canadien: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- FreePik. (2020, février 2). Récupéré sur FreePik: <https://fr.freepik.com/freepik>
- nutrition, B. d. (2020, Février). *Guide alimentaire canadien*. Récupéré sur Guide alimentaire canadien: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Régie de l'assurance maladie du Québec. (2020, février 5). Récupéré sur Carte d'assurance maladie: <http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/carte/Pages/description.aspx>
- s.a. *Guide d'enseignement : Chirurgie avec hospitalisation : Information générales*. Québec, CHU de Québec, 2014. 18 p.
- s.a. *Guide d'enseignement : Chirurgie d'un jour : Information générales avant et après la chirurgie*. Québec: Chu de Québec, 2014 16 p.
- s.a. *Chirurgie d'un jour : Hôpital de Thetford Mines : Information complémentaires*. Thetford Mines, Québec, CISSS Chaudières-Appalaches, 2015, 14 p.

