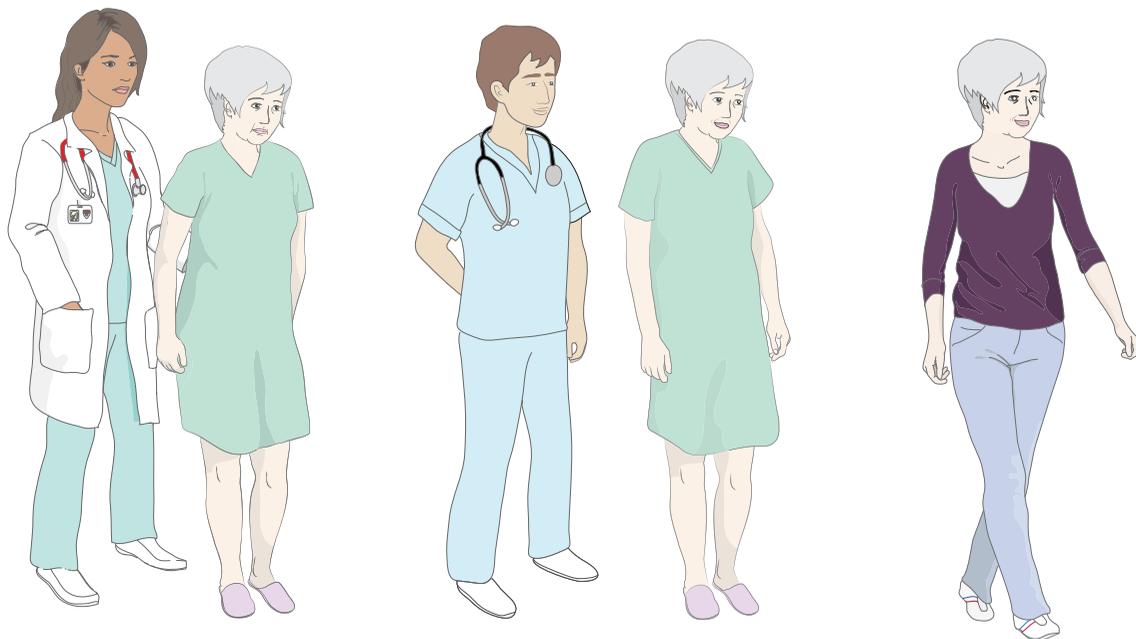


Guide de préparation à la chirurgie



Ce guide vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer.
Apportez ce guide le jour de votre chirurgie.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Ce guide a été conçu par le groupe du Parcours de rétablissement chirurgical (PRÊT) du CUSM.

Nous remercions l'équipe de l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur 24 janvier 2018, mars 2013, octobre 2011, Centre universitaire de santé McGill. 3^{ième} édition. Centre universitaire de santé McGill. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.



IMPORTANT

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program



Ce document est disponible sur le site de
l'Office d'éducation des patients du CUSM
www.educationdespatientscusm.ca

Précision : Dans le contexte des soins infirmiers, le féminin est utilisé pour désigner l'ensemble des infirmiers et infirmières dans le seul but d'alléger le texte. Pour les autres professionnels, le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

Table des matières

Introduction

À propos de ce guide	1
Qu'est-ce qu'une chirurgie d'un jour ?	2
Qu'est-ce qu'une chirurgie avec hospitalisation ?	2

Avant votre chirurgie

Se préparer pour votre chirurgie	3
Visite à la Clinique Pré-opératoire	5
Appel du Bureau d'admission	6
Annuler votre chirurgie	7
Hygiène	8
Diète	9
Quoi apporter à l'hôpital	10

Jour de la chirurgie

À l'hôpital	11
-------------	----

Après votre chirurgie

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)	13
Contrôle de la douleur	14
Exercices	15
Retour à la maison	17
Téléphonez à votre chirurgien si...	18
Rendez-vous de suivi	19

Ressources

Conseils pour prévenir les infections dans votre chambre d'hôpital	20
Sites Internet utiles	21
Informations sur le stationnement	22

Notes	23
-------	----

Plan de l'Hôpital Général de Montréal	endos
---------------------------------------	-------

À propos de ce guide

Avoir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leur famille. Heureusement, nous sommes là pour vous aider et vous soutenir tout au long de votre hospitalisation.

Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

Ce guide :

- vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer ;
- vous expliquera comment vous pouvez jouer un rôle actif dans votre guérison ;
- vous donnera des objectifs quotidiens à atteindre.

Apportez ce guide le jour de votre chirurgie et gardez-le avec vous durant votre séjour à l'hôpital. Le personnel de l'hôpital pourra le consulter avec vous durant votre convalescence et avant votre départ de l'hôpital.

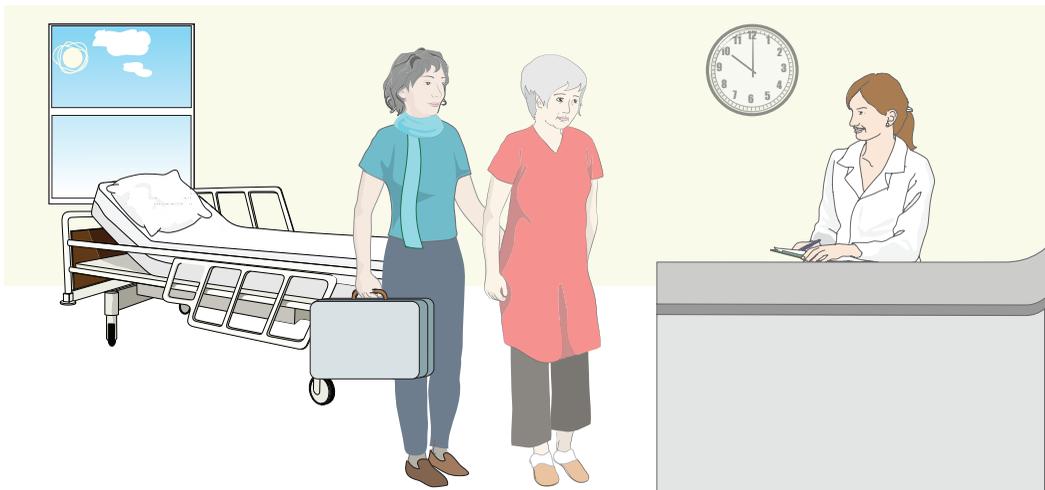
Votre équipe de chirurgie du CUSM



Si vous avez de la difficulté à communiquer en français ou en anglais, venez accompagné d'une personne qui pourra traduire pour vous.

Qu'est-ce qu'une chirurgie d'un jour ?

Une chirurgie d'un jour veut dire que vous venez à l'hôpital le jour de votre chirurgie et que vous retournez à la maison quelques heures après votre chirurgie.



Votre chirurgie sera annulée si personne ne peut vous reconduire à la maison et rester avec vous durant les premières 24 heures.

Qu'est-ce qu'une chirurgie avec hospitalisation ?

Une chirurgie avec hospitalisation veut dire que vous venez à l'hôpital le jour de votre chirurgie et que vous serez admis dans une chambre après votre chirurgie.

Le nombre de jours à l'hôpital varie selon le type de chirurgie et votre état de santé.



Se préparer pour votre chirurgie

Soyez actif

Faire de l'exercice permet à votre corps d'être en bonne forme physique et de contrôler votre poids. Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez graduellement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne. Marcher 30 minutes tous les jours est déjà un bon début.



Arrêtez de fumer

Si vous êtes fumeur, arrêter de fumer pour de bon est ce qui aura le plus d'impact sur votre santé. Arrêter de fumer est possible, peu importe le nombre d'années, la quantité de cigarettes consommées ou le nombre de fois où vous avez essayé d'arrêter.

Il n'est jamais trop tard pour passer à l'action !

Votre médecin peut vous aider à arrêter de fumer et discuter des options avec vous. Pour en apprendre davantage, allez à la page 21.



Réduisez votre consommation d'alcool

Ne buvez pas d'alcool 24 heures avant votre chirurgie. L'alcool peut interagir avec les médicaments qui vous seront donnés à l'hôpital.

Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour diminuer votre consommation d'alcool avant votre chirurgie.



Se préparer pour votre chirurgie

Planifiez

En préparation pour votre chirurgie, voici à quoi vous devriez penser. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour les repas, le bain, la lessive, le ménage et le transport après votre chirurgie. Préparez des repas à l'avance que vous garderez dans votre réfrigérateur ou congélateur et qui seront faciles à réchauffer.

Discutez avec votre famille et vos amis pour que vous ayez de l'aide lors de votre retour à la maison après votre chirurgie.

Si vous pensez que vous aurez besoin d'aide après votre chirurgie, communiquez à l'avance avec le CLSC de votre quartier pour connaître leurs services (entretien ménager, popote roulante, etc.).

Organisez votre transport

Pour les patients d'une chirurgie d'un jour :

- Planifiez d'avoir un adulte pour vous reconduire à la maison et qui restera avec vous durant **les premières 24 heures après votre chirurgie**.
- **Vous ne serez pas autorisé à quitter l'hôpital seul.**
- **Vous NE POUVEZ PAS conduire ou retourner à la maison en taxi seul.**



Votre chirurgie sera annulée si personne ne peut vous reconduire à la maison et rester avec vous durant les premières 24 heures.

Pour les patients d'une chirurgie avec hospitalisation :

Votre chirurgien devrait vous dire combien de jours vous devriez rester à l'hôpital. Informez votre infirmière si vous avez des inquiétudes quant à votre retour à la maison. Nous vous recommandons de demander à quelqu'un de vous reconduire à la maison.

Voir la page 22 pour en apprendre davantage sur les tarifs du stationnement au CUSM.



Visite à la Clinique Pré-opératoire

Lors de votre visite à la Clinique Pré-opératoire, vous aurez :

- Une rencontre avec une infirmière. Elle vous dira comment vous préparer pour la chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
- Une rencontre avec un médecin. Il vous posera des questions sur votre état de santé et sur les médicaments que vous prenez. Si vous avez d'autres problèmes médicaux, vous pourriez être référé à un autre médecin (un spécialiste) avant la chirurgie.

Aussi, vous pourriez :

- Arrêter de prendre certains médicaments ou des produits naturels avant la chirurgie. Le médecin de la Clinique Pré-opératoire vous informera sur les médicaments que vous pourrez continuer à prendre et ceux que vous devrez arrêter.
- Avoir des analyses de sang.
- Avoir un électrocardiogramme (ECG) pour vérifier comment votre cœur fonctionne.



Si vous avez des questions, contactez les infirmières de la Clinique Pré-opératoire au 514-934-1934, poste 43778, du lundi au vendredi de 13 h à 15 h.

Clinique Pré-opératoire : E10-117 (Aile E, 10^e étage, salle 117).

Appel du Bureau d'admission

Le jour avant votre chirurgie, le Bureau d'admission vous téléphonera pour vous dire quand venir à l'hôpital (si votre chirurgie est un lundi, l'hôpital vous téléphonera le vendredi avant votre chirurgie). Vous devez vous présenter 2 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie.

Exception:

Si votre chirurgie est prévue à 7 h 30, on vous demandera d'arriver à 6 h. L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait avoir lieu avant ou après l'heure prévue.

Date de la chirurgie : _____

Heure d'arrivée à l'hôpital : _____



Lieu : Service d'admission chirurgie D10-124 (Aile D, 10^e étage, salle 124).

Si vous n'avez pas reçu d'appel du Bureau d'admission à 14 h, le jour avant votre chirurgie, téléphonez au Bureau d'admission 514-934-1934, poste 42190.



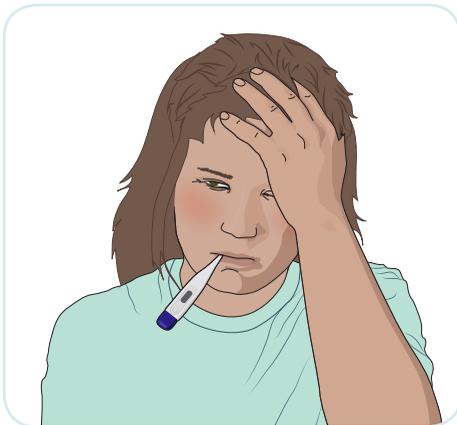
Annuler votre chirurgie

Si vous êtes malade, enceinte ou vous ne pouvez pas venir à l'hôpital pour votre chirurgie, **téléphonez** le plus rapidement possible au bureau de votre chirurgien **et** à l'équipe des réservations centralisées pour le bloc opératoire (RCBO) au 514-934-4460 (entre 9 h – 11 h et 13 h – 15 h).

Si vous téléphonez après 15 h, laissez un message sur la boîte vocale en indiquant : votre nom, la date de votre chirurgie, votre numéro de téléphone, le nom de votre chirurgien, la raison de votre annulation et les jours où vous n'êtes pas disponible pour votre chirurgie.

Si après 15 h le jour avant votre chirurgie vous devez l'annuler :

- Téléphonnez au Bureau d'admission au 514-934-1934, poste 42190.



L'Hôpital général de Montréal est un centre de traumatologie. Cela veut dire que votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence. Votre chirurgien reportera votre chirurgie aussitôt que possible.

Hygiène

Le soir avant votre chirurgie :



Lavez vos cheveux avec du shampooing et votre visage avec un savon régulier.



Prenez une douche en utilisant 1 des 2 éponges données.



Lavez-vous du cou vers le bas en prenant soin de laver votre nombril et vos parties génitales.

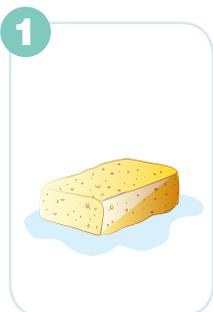


Ne rasez pas la région qui doit être opérée.



Portez des vêtements propres (pyjamas) pour dormir.

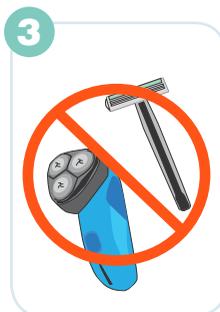
Le matin de votre chirurgie :



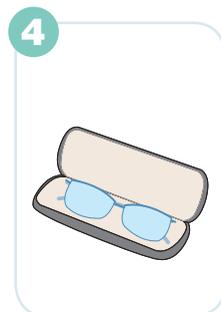
Prenez une douche en utilisant la 2^e éponge donnée.



Ne mettez pas de crème, de parfum, de maquillage, de vernis à ongles, de bijoux ou de piercings.



Ne rasez pas la région qui doit être opérée.



Si vous avez des verres de contact, portez vos lunettes.



Mettez des vêtements propres, amples et confortables.

Diète

L'infirmière de la Clinique préopératoire vous expliquera quoi manger et boire avant votre chirurgie.

Rappelez-vous : Ne buvez pas de l'alcool la journée avant votre chirurgie.

Exception : Certaines personnes ne doivent pas boire le matin de leur chirurgie. Votre infirmière vous dira si vous devez arrêter de boire à minuit.

Le soir avant votre chirurgie :

- Mangez et buvez normalement jusqu'à minuit.
- Choisissez une boisson sucrée (jus clair) de cette liste. Buvez la boisson en moins de 10 minutes.

- **Après minuit, ne mangez pas et ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.**



Boisson sucrée : Choisissez 1 seule	Quantité en mL	Quantité en tasses (1 tasse = 250 mL)
 Jus de pommes	850 mL	
 Thé glacé commercial	1100 mL	
 Cocktail de canneberge	650 mL	
 Limonade sans pulpe	1000 mL	
 Jus d'orange sans pulpe	1000 mL	

Le matin de votre chirurgie :

- **Ne mangez aucun aliment**
- Buvez une des boissons 2 h avant votre chirurgie (voir la liste à droite).
- Buvez la boisson en moins de 10 min.
- **Ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.**
- Arrêtez de boire 2 h avant votre chirurgie. (ceci est habituellement l'heure d'arrivée à l'hôpital).
- **Exception:** Si on vous demande d'arriver à l'hôpital à 6 h, arrêtez de boire à 5 h 30.

Boisson sucrée : Choisissez 1 seule	Quantité en mL	Quantité en tasses (1 tasse = 250 mL)
 Jus de pommes	425 mL	
 Thé glacé commercial	550 mL	
 Cocktail de canneberge	325 mL	
 Limonade sans pulpe	500 mL	
 Jus d'orange sans pulpe	500 mL	

Quoi apporter à l'hôpital

- Ce guide
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte de l'hôpital
- Votre liste de médicaments que vous prenez à la maison (demandez à votre pharmacien)

Si nécessaire :

- Lunettes, verres de contact, prothèse auditive et/ou dentier avec les contenants appropriés pour les ranger et identifiés à votre nom
- Canne, béquilles ou marchette, elles doivent être identifiées à votre nom
- Appareil CPAP si vous avez l'apnée du sommeil

Pour les patients avec une chirurgie avec hospitalisation, aussi apporter :

- Pantoufles antidérapantes et vêtements amples et confortables pour votre retour à la maison
- Brosse à dents, dentifrice, rince-bouche, peigne, déodorant, savon et mouchoirs en papier
- Toute information relative à vos assurances privées, si vous en avez (pour une chambre privée et/ou semi-privée)



Apportez ces items dans un petit bagage identifié à votre nom. L'endroit pour l'entreposer est petit.

Laissez tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



À l'hôpital

Le Bureau d'admission

Présentez-vous à l'heure demandée au Service d'admission chirurgie D10-124 (Aile D, 10^e étage, salle 124) à l'heure indiquée.

Dans la salle pré-opératoire, l'infirmière :

- Vous demandera de mettre une jaquette d'hôpital.
- Mettra vos effets personnels dans un endroit sécuritaire.
- Remplira une liste de vérification pré-opératoire avec vous.



Dans la salle d'opération

Un préposé aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération.

Dans la salle d'opération, vous rencontrerez votre anesthésiste (le médecin qui vous endormira) et d'autres membres de l'équipe chirurgicale. Vous serez endormi et ne ressentirez aucune douleur pendant votre chirurgie.

À l'hôpital

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la salle d'attente située au D10-117 (Aile D, 10^e étage, salle 117). L'espace est petit, nous vous demandons de limiter le nombre de personnes qui viennent avec vous.

Lorsque votre chirurgie sera terminée, l'infirmière de l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA) téléphonera au membre de votre famille ou à l'ami que vous aurez choisi pour lui donner de vos nouvelles.

Aucun visiteur n'est autorisé à l'USPA.

Accès Internet

L'accès au Wi-Fi est gratuit à l'hôpital.

Pour vous connecter au réseau :

Réseau : CUSM-MUCH-PUBLIC

Nom d'utilisateur : public

Mot de passe : wifi



Autres ressources :

- Cafés : 1^{er} étage entrée av. des Pins et 6^e étage proche de l'entrée principale av. Cédar
- Cafétéria : D4, Aile D, 4^e étage
- Restaurant : D6.125, Aile D, 6^e étage, salle 125
- Guichets bancaires : 1^{er} étage entrée av. des Pins et 6^e étage proche de l'entrée principale av. Cédar
- Boutique cadeaux : D6.145, Aile D, 6^e étage, salle 145, proche de l'entrée principale av. Cédar

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA) aussi appelée la **salle de réveil**.

Votre infirmière :

- surveillera votre pression artérielle, votre pouls et votre respiration.
- vérifiera vos pansements.
- demandera si vous avez de la douleur.
- s'assurera que tout va bien.



Pour les patients d'une chirurgie d'un jour :

Vous resterez à l'USPA jusqu'à votre départ pour la maison.

Pour les patients admis avec hospitalisation :

Vous serez transféré à votre chambre. Une fois que vous y serez, votre famille et vos amis pourront alors vous rendre visite.

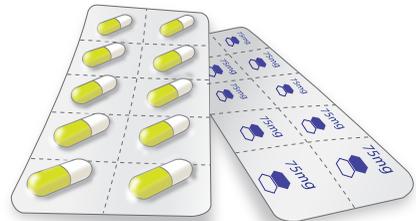
Toujours avoir votre cloche d'appel proche de vous quand vous êtes dans le lit ou assis à la chaise.

Contrôle de la douleur

Il est important de contrôler votre douleur, car cela vous aidera à :

- Prendre de grandes respirations
- Bouger plus facilement
- Mieux manger
- Mieux dormir
- Récupérer plus rapidement

Votre infirmière vous demandera d'évaluer votre niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10. Votre infirmière vous donnera des médicaments si vous avez de la douleur. Nous voulons garder votre douleur en dessous de 4 sur 10.



Échelle d'intensité de douleur

0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer. Ceci aidera votre infirmière à prendre des décisions sur le meilleur moyen de soulager votre douleur.

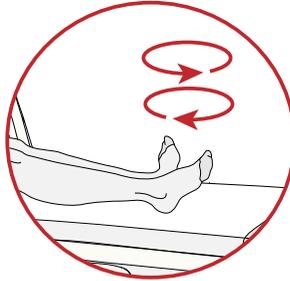
N'attendez pas que votre douleur soit trop élevée avant de nous le dire.

Exercices

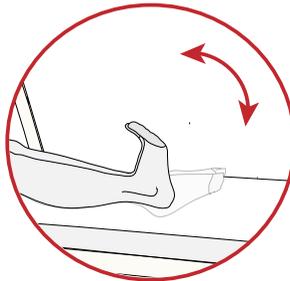
Rester couché sans bouger peut causer plusieurs problèmes comme une pneumonie, des caillots de sang et la perte de la force musculaire. Vous pouvez commencer à faire les exercices suivants dès votre réveil et durant votre séjour à l'hôpital.

Exercices pour les jambes

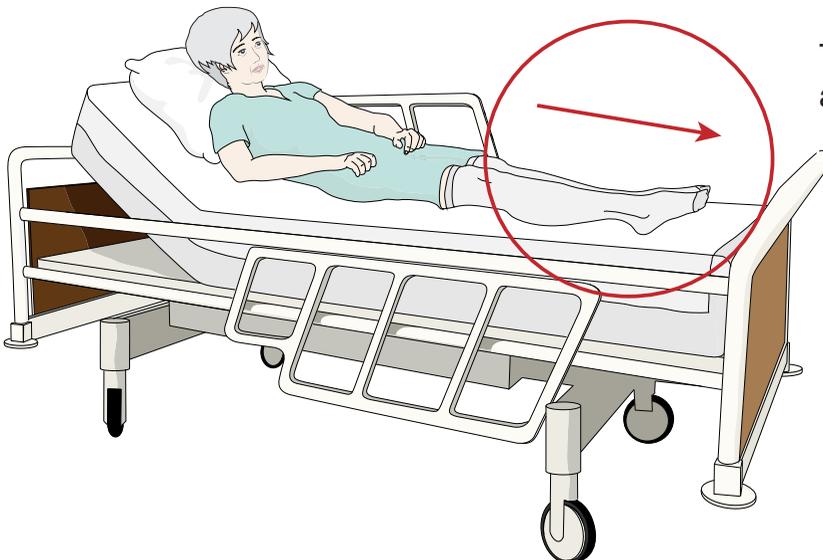
Ces exercices aident le sang à circuler dans vos jambes. Répétez chaque exercice 4 à 5 fois chaque demi-heure quand vous êtes éveillé.



Tournez vos pieds vers la droite et vers la gauche.



Bougez vos orteils et pliez vos pieds de haut en bas.



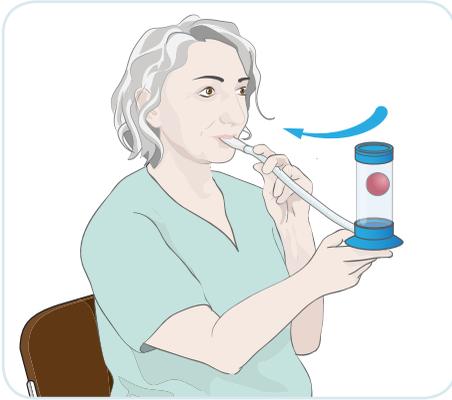
Tendez vos jambes à l'horizontale.

Exercices

Exercices de respiration profonde et de toux

Un spiromètre est un appareil qui aide à respirer profondément afin d'éviter des problèmes aux poumons.

Comment utiliser un spiromètre :



Mettez vos lèvres sur l'embout du spiromètre, inspirez profondément et maintenez la boule rouge élevée pendant 2 à 4 secondes.



Retirez vos lèvres de l'embout du spiromètre afin d'expirer complètement et reposez-vous pendant quelques secondes.

x10

Répétez cet exercice 10 fois par heure lorsque vous êtes éveillée.



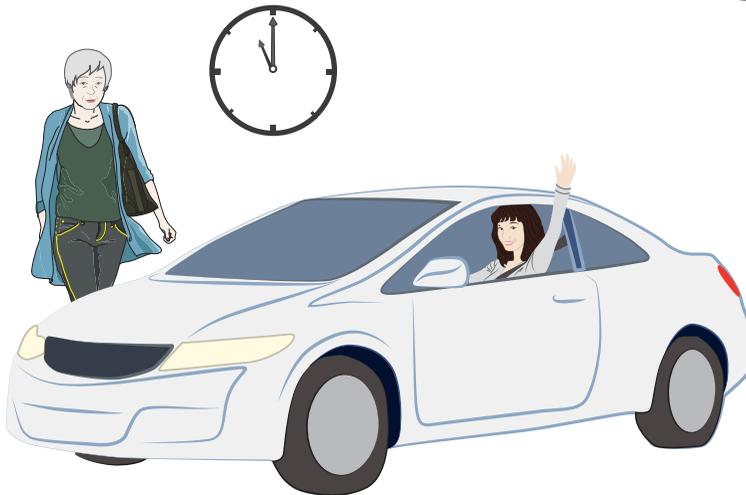
Prenez une respiration profonde, tousssez et crachez vos sécrétions (mucus) si vous en avez.

Retour à la maison

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous qu'on vous a donné les informations pour votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien et la prescription pour vos médicaments (s'il y a lieu).

Suivez les conseils qui vous ont été donnés par votre médecin et le personnel infirmier concernant :

- Le contrôle de la douleur
- Les soins à votre incision
- Les bains et les douches
- Les activités (conduire, exercice physique, activités sexuelles, etc.)
- Le retour au travail

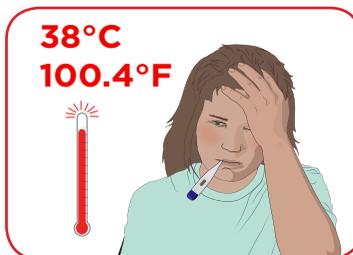


Ne conduisez pas et ne prenez pas d'alcool 24 heures après votre chirurgie ou lorsque vous prenez des médicaments pour contrôler votre douleur.

Téléphonez à votre chirurgien si...



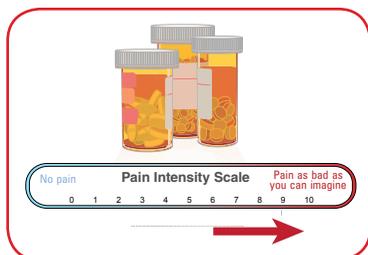
Votre incision ou vos incisions deviennent chaudes, rouges ou vous voyez du liquide s'écouler de l'incision.



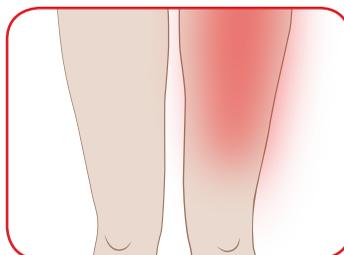
Vous avez une fièvre de plus de 38 ° C/100,4 ° F.



Vous avez des nausées et des vomissements.



Vous avez plus de douleur et vos médicaments antidouleur ne peuvent la soulager.



Vous avez à l'une de vos jambes rougeur, enflure, chaleur ou douleur.



Vous avez de la difficulté à respirer.



Vous urinez fréquemment ou vous avez une sensation de brûlure lorsque vous urinez.



Si vous ne pouvez pas contacter votre médecin, allez à l'urgence la plus proche.

Rendez-vous de suivi

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien ou on vous demandera de téléphoner à votre chirurgien pour prendre un rendez-vous.

Si vous avez des questions, téléphonez-nous.

Nom de votre chirurgien : _____

Téléphone de votre chirurgien : _____

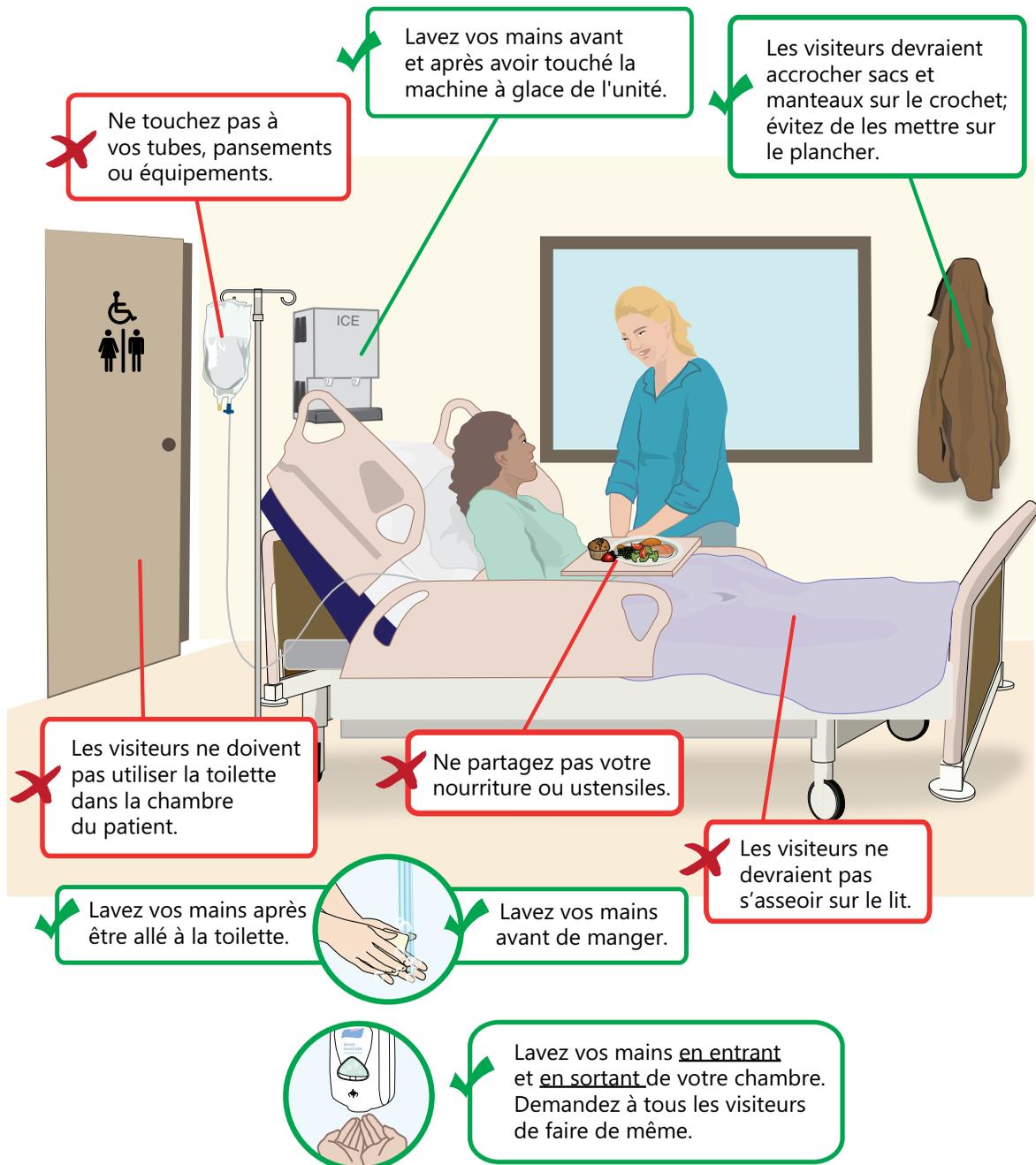
Autres numéros de téléphone :

Centre de référence et de prise de rendez-vous du CUSM :
514-934-8488 (lundi au vendredi de 8 h à 17 h)

Info-Santé : 811

(Contactez une infirmière en cas de problème de santé non urgent,
24 heures par jour et 365 jours par année)

Conseils pour prévenir les infections dans votre chambre d'hôpital



Ressources pour vous aider à arrêter de fumer

- La ligne J'Arrête : 1-866-527-7383 (sans frais) ou : www.jarrete.qc.ca
- Les centres d'abandon du tabagisme, informez-vous auprès de votre CLSC
- L'Association pulmonaire du Québec : 1-888-768-6669 (sans frais) ou : www.pq.poumon.ca
- Clinique pour l'abandon du tabac au CUSM : envoyez la consultation par télécopieur au : 514-934-8488 (référence d'un médecin obligatoire)



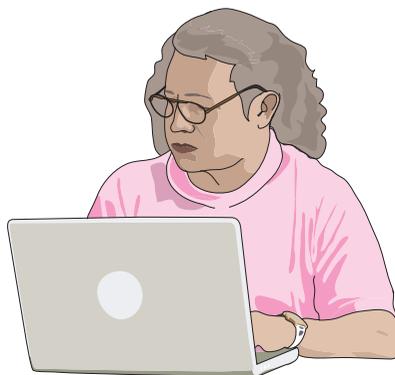
Pour plus d'informations sur votre chirurgie

Sur l'anesthésie :

www.cas.ca/Francais/Renseignements-anesthesie

Bibliothèques du CUSM – Portail pour les patients :

<http://www.bibliothequescum.ca/patients>



Informations sur le stationnement



TARIFS MINIMUM ET MAXIMUM POUR 24 H

0-30 minutes

GRATUIT

4-24 heures

TARIF FIXE \$24

PASSES À TARIF RÉDUIT

DISPONIBLES AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DU STATIONNEMENT

PASSE
HEBDOMADAIRE7 JOURS
14 JOURS\$60
\$85Entrées et sorties illimitées à l'hôpital
où la passe a été achetéePASSE
LONG TERME

30 JOURS

\$70

Certaines conditions s'appliquent

FLEXI-PASSE

7 VISITES

\$100

1 entrée 1 sortie par visite
Sans date d'expiration

OÙ PAYER

Avec une carte
de débit ou de crédit
Visa ou MasterCard**Service à la clientèle
du stationnement**Avec une carte de crédit
Visa ou MasterCard**Barrières à la sortie**
(stationnement horaire
seulement)

LE SERVICE À LA CLIENTÈLE DU STATIONNEMENT

Lundi au vendredi
8 h à 12 h
13 h à 16 h**Bureau L6-129**
514 934-1934, 43626Si vous avez des problèmes ou des questions sur
le paiement, veuillez utiliser l'interphone placé sur
les bornes de paiement. Notre service d'assistance
est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Vous cherchez des informations sur

VOTRE CHIRURGIE ?



Visitez notre Collection de ressources

Recherche: Guides de chirurgie
educationdespatientscusc.ca



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Plan de l'Hôpital Général de Montréal

