

Guide de préparation

Chirurgie vasculaire

des membres inférieurs



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

www.educationdespatientscusm.ca

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

Table des matières

Introduction

| | |
|---------------------------------------------------------------|---|
| Qu'est-ce que le cheminement clinique? | 5 |
| Qu'est-ce que le système vasculaire? | 6 |
| Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs? | 7 |

Avant votre chirurgie

| | |
|-------------------------------------|----|
| Se préparer pour votre chirurgie | 11 |
| Visite à la Clinique pré-opératoire | 13 |
| Appel du Bureau d'admission | 14 |
| Annuler votre chirurgie | 15 |
| Diète | 16 |
| Hygiène | 18 |
| Quoi apporter à l'hôpital | 19 |

Jour de la chirurgie

| | |
|-------------|----|
| À l'hôpital | 20 |
|-------------|----|

Après votre chirurgie

| | |
|--------------------------------------------|----|
| Salle de réveil | 22 |
| Contrôle de la douleur | 23 |
| Exercices | 24 |
| Objectifs du Jour 0 : jour de la chirurgie | 27 |
| Objectifs des Jours 1-2-3 | 28 |
| Retour à la maison | 30 |

Table des matières

À la maison

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| Douleur | 31 |
| Incisions | 32 |
| Diète | 33 |
| Exercices et activités | 34 |
| Téléphoner à votre chirurgien si... .. | 35 |
| Rendez-vous de suivi | 36 |

Ressources

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Conseils pour la prévention des infections dans votre chambre d'hôpital | 37 |
| Sites Internet utiles | 38 |
| Informations sur le stationnement au CUSM | 39 |

Plan de l'Hôpital Royal Victoria au site Glen

Endos

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 23 juillet, 2019. 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.



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

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

Qu'est-ce que le cheminement clinique ?

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital pour une chirurgie vasculaire des membres inférieurs, vous suivez un programme de guérison rapide appelé **cheminement clinique**. L'objectif de ce programme est de vous aider à récupérer rapidement et en toute sécurité. Toute l'équipe de soins de santé a collaboré à la mise en place de ce plan.

Ce guide vous :

- Aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer ;
- Expliquera ce que vous pouvez faire pour aller mieux plus vite ;
- Donnera des objectifs à tous les jours à atteindre quand vous serez à l'hôpital ;
- Donnera des informations pour votre retour à la maison.

Des études ont démontré que votre guérison sera plus rapide si vous suivez les recommandations décrites dans ce guide. Vous y trouverez des instructions sur votre diète, l'activité physique et la gestion de la douleur. Ces recommandations vous aideront à vous rétablir plus rapidement et vous permettront de retourner à la maison plus rapidement.

Apportez ce guide le jour de votre chirurgie. Utilisez-le 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.

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.

Votre équipe de chirurgie du CUSM



Si vous avez de la difficulté à communiquer en français ou en anglais, venez accompagné à vos rendez-vous et durant votre hospitalisation d'une personne qui pourra traduire pour vous.

Qu'est-ce que le système vasculaire ?

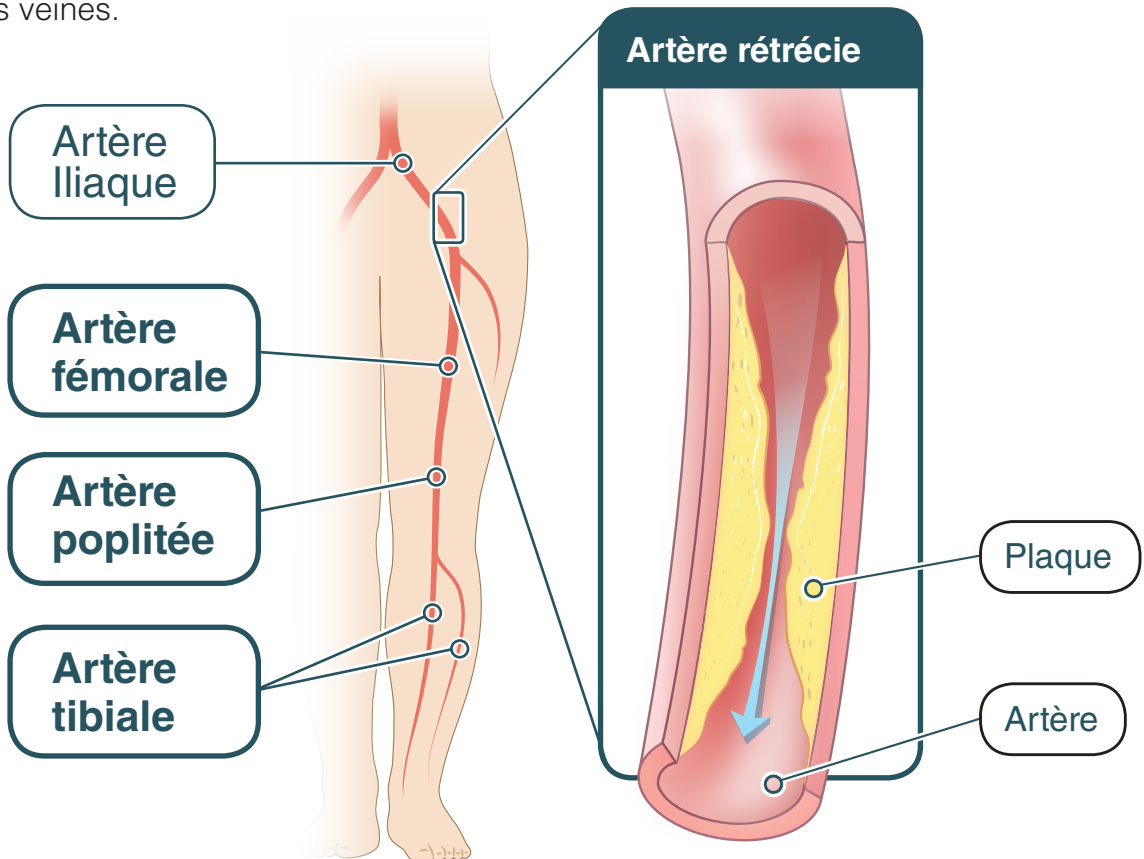
Le système vasculaire est aussi appelé le système circulatoire. Il permet de faire circuler le sang dans votre corps.

Le système vasculaire est constitué d'un système d'artères, de veines et de capillaires.

Les **artères** transportent le sang de votre cœur à toutes les parties de votre corps. Chaque artère transporte du sang à une partie spécifique de votre corps. Différents noms sont donnés aux artères selon leur emplacement dans le corps. Par exemple, l'artère qui transporte du sang dans la région de la jambe supérieure (fémur), se nomme **artère fémorale**.

Les **veines** apportent le sang de toutes les parties de votre corps vers le cœur.

Les **capillaires** sont de minuscules vaisseaux sanguins qui relient les artères et les veines.



Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs ?

Une chirurgie vasculaire des membres inférieurs est nécessaire lorsqu'une artère de la jambe est bloquée. La chirurgie consiste à rediriger le sang vers un nouveau chemin autour de la partie bloquée de l'artère. C'est comme créer un pont. Cette chirurgie s'appelle aussi un pontage périphérique.

Les signes d'une artère de la jambe bloquée sont :

- Une douleur intense et constante à votre pied qui vous empêche de dormir.
- Des ulcères cutanés ou des plaies sur votre jambe qui ne guérissent pas.
- Une infection ou une gangrène dans la jambe.

Un pontage peut être fait en utilisant :

- Un morceau de veine pris de votre jambe.

ou

- Une prothèse.

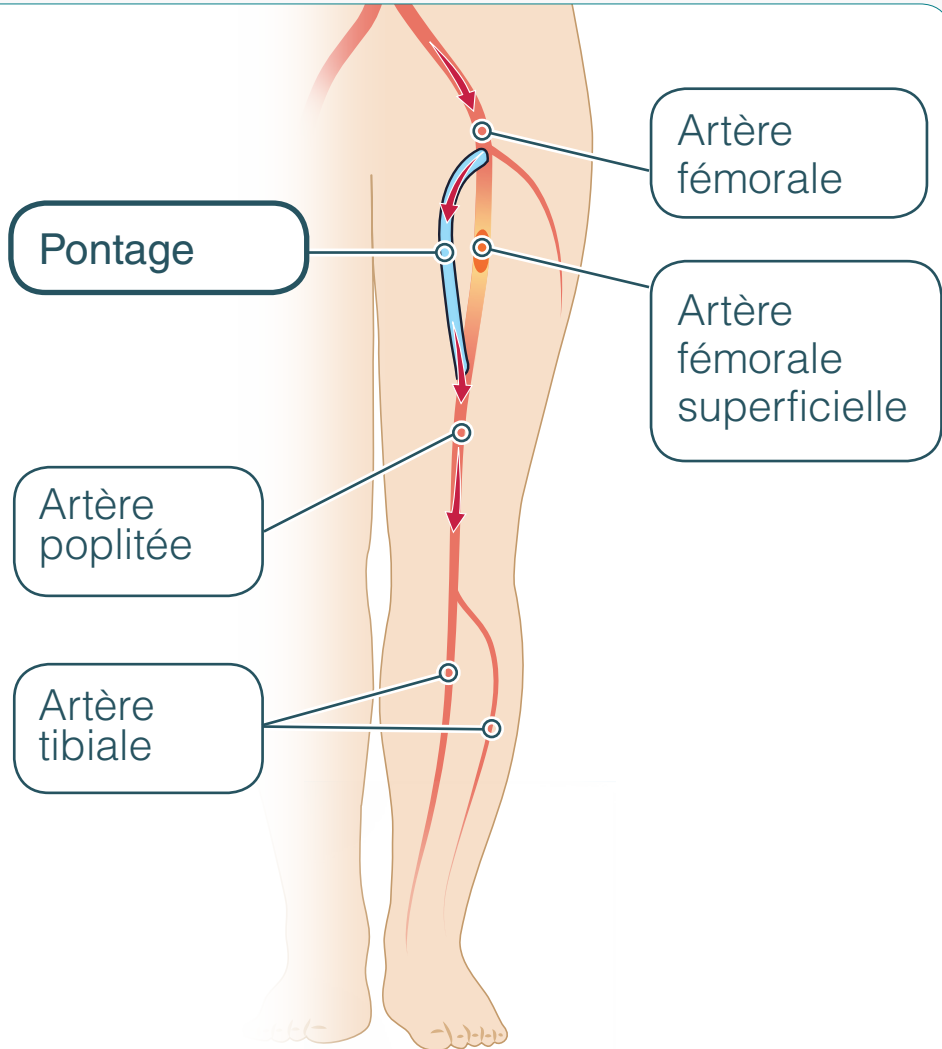
Votre chirurgien et vous avez discuté du type de chirurgie que vous aurez. L'objectif le plus important de cette chirurgie est d'améliorer la circulation de votre sang jusqu'à votre jambe. Ceci diminuera votre douleur. Aussi, la chirurgie vous aidera à bouger plus facilement et à prévenir l'amputation.

Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs ?

Il existe différents types de chirurgie vasculaire des membres inférieurs. Les plus courantes sont les suivantes :

- **Pontage fémoro-poplité**

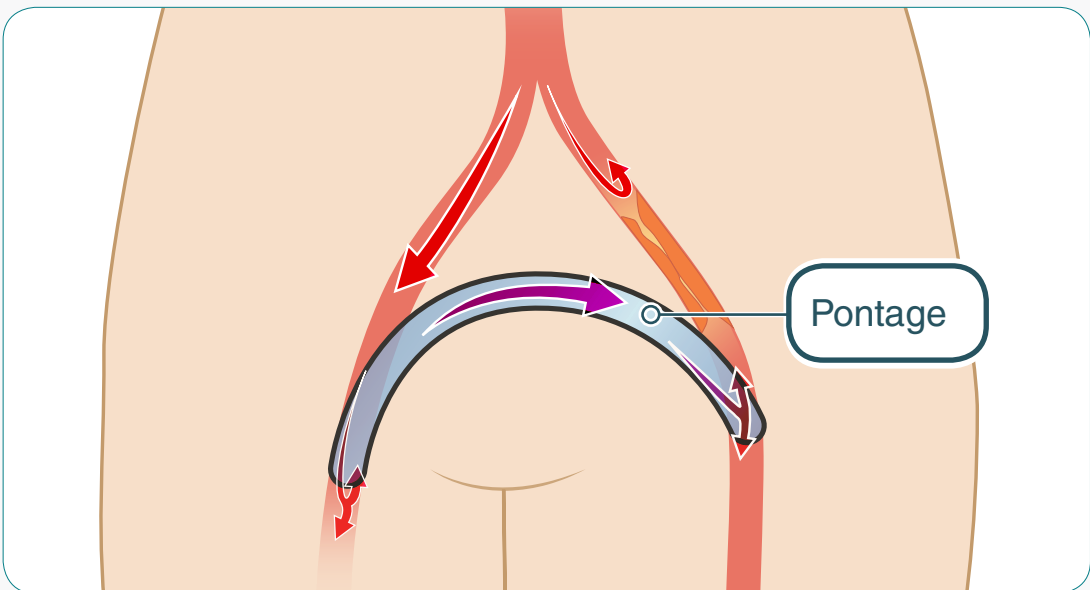
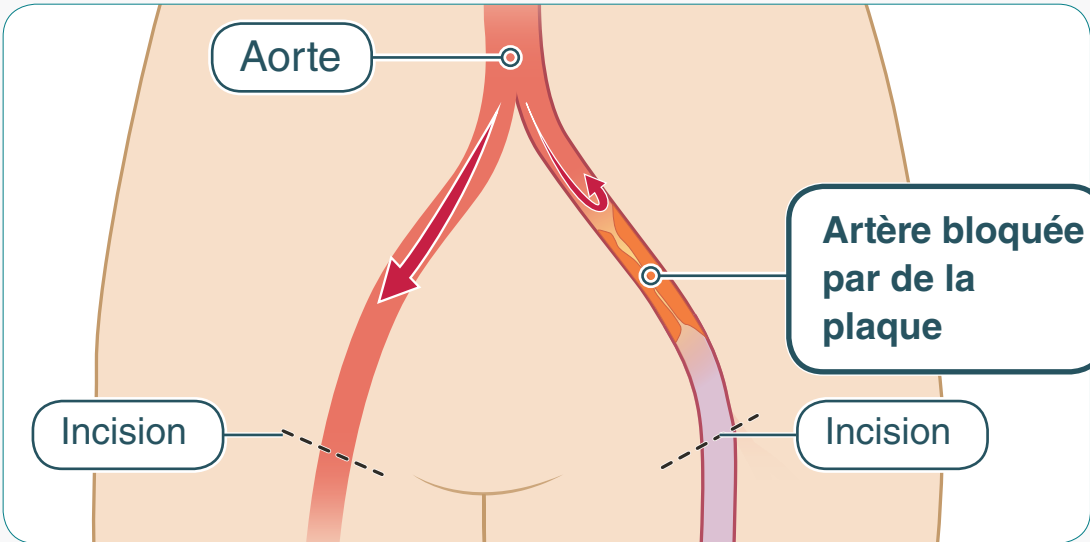
C'est un pont entre l'artère fémorale et l'artère poplitée.



Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs ?

• Pontage fémoro-fémoral

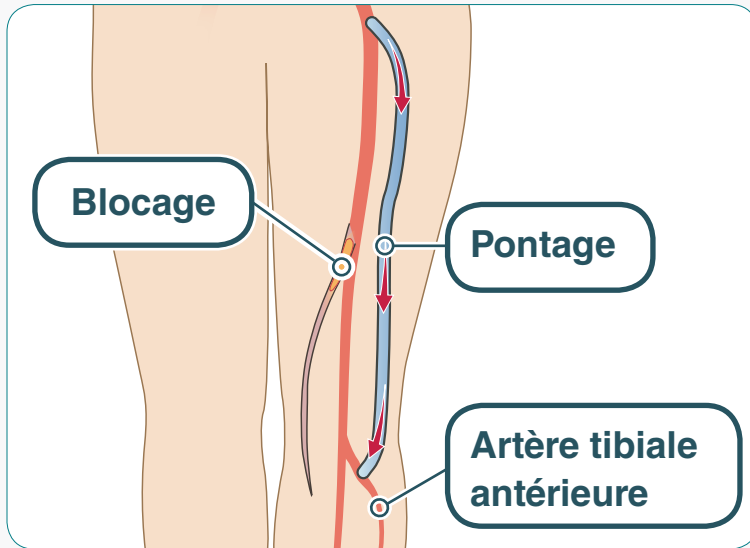
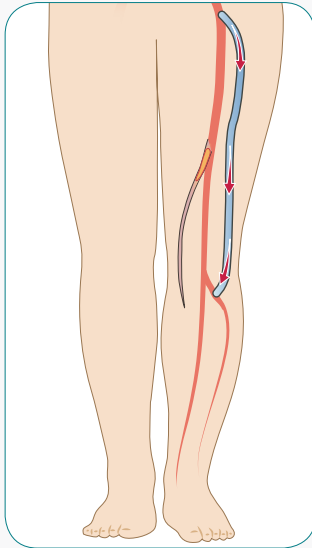
C'est un pont entre les artères fémorales de chaque côté.



Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs ?

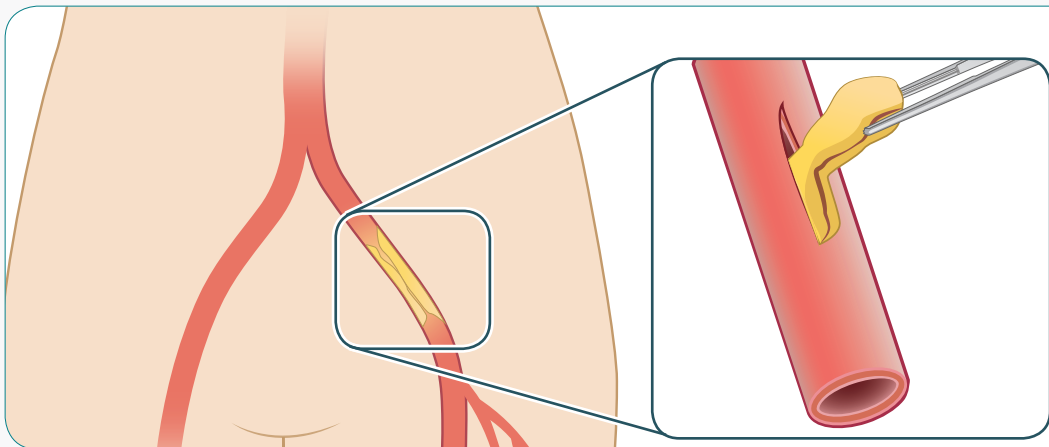
• Pontage fémoro-tibial

C'est un pont entre l'artère fémorale et l'artère tibiale.



• L'endartériectomie de l'artère fémorale

C'est une procédure permettant de retirer un blocage dans l'artère fémorale. Le blocage est causé par des dépôts de gras et de calcium, appelé **plaque**.



Se préparer pour votre chirurgie

Soyez actif

Essayez de faire de l'exercice à tous les jours. Votre niveau de forme physique avant la chirurgie peut faire une grande différence lors de votre récupération. Contrôlez votre poids. Si vous faites déjà de l'exercice, continuez votre bon travail. Sinon, commencez graduellement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne. Les exercices n'ont pas besoin d'être difficiles pour faire une différence. Marcher 10 minutes tous les jours est déjà un bon début.



Arrêtez de fumer

Vous devriez arrêter de fumer avant votre chirurgie. Arrêter de fumer peut vous aider à récupérer plus rapidement. Arrêter de fumer est possible, peu importe le nombre d'années, la quantité de cigarettes fumées ou le nombre de fois où vous avez essayé d'arrêter.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

Votre médecin peut vous aider à arrêter de fumer et discuter des options avec vous.

Pour en apprendre davantage, allez à la page 38.



Réduisez votre consommation d'alcool

Ne buvez pas d'alcool 24 heures avant votre chirurgie. L'alcool peut modifier la manière dont certains médicaments agissent. Cela pourrait nuire à votre récupération.

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



Se préparer pour votre chirurgie

Planifiez

Vous pourriez avoir besoin d'aide à la maison après votre chirurgie. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider pour vos repas, le bain, la lessive ou le ménage. Assurez-vous d'avoir des aliments dans votre réfrigérateur ou congélateur et qui seront faciles à préparer.

Si vous pensez ne pas être capable de gérer votre retour à la maison après votre chirurgie, téléphonez votre CLSC de votre quartier. Il pourrait vous offrir des services tels que l'entretien ménager ou la popote roulante.



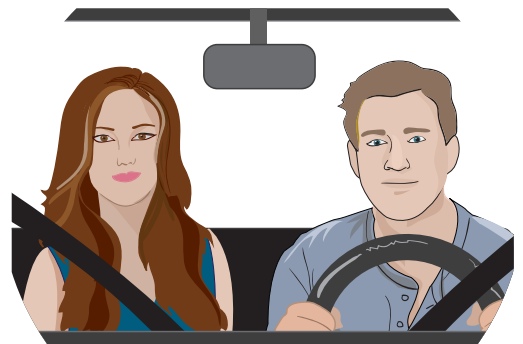
Organisez votre transport

Le jour de votre chirurgie s'appelle le Jour 0. Vous pouvez retourner à la maison après votre chirurgie entre le Jour 1 et le Jour 3. Votre chirurgien vous dira quand vous pourrez retourner à la maison.

Informez votre infirmière si vous avez des inquiétudes quant à votre retour à la maison.

Demandez à quelqu'un de vous reconduire à la maison.

Consultez la page 39 pour connaître les tarifs du stationnement.



Visite à la Clinique pré-opératoire

La raison de cette visite est d'évaluer votre état de santé, de planifier vos soins et de s'assurer que vous êtes prêt pour votre chirurgie.

Lors de votre visite à la Clinique pré-opératoire, vous rencontrerez une infirmière et un médecin.

Ils vous :

- Poseront des questions sur votre état de santé et vos problèmes médicaux.
- Poseront des questions sur les médicaments que vous prenez.
- Diront comment vous préparer pour votre chirurgie, par exemple, les activités à faire et quoi manger.
- Diront à quoi vous attendre lorsque vous serez à l'hôpital et après votre chirurgie.

Si vous avez des problèmes médicaux, vous pourriez être référé à un autre médecin (un spécialiste) avant la chirurgie.

Vous pourriez aussi :

- Avoir un électrocardiogramme (ECG) pour vérifier comment votre cœur fonctionne.
- Avoir des analyses de sang.
- 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.



Si vous avez des questions, contactez les infirmières de la Clinique pré-opératoire :

Téléphone : 514-934-1934, ext. 34916

Jours : lundi au vendredi

Heures : 7 h à 15 h

Clinique pré-opératoire : située près de la cafétéria au DS1.2428 (Bloc D, niveau S1).

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.

On vous demandera d'arriver 2 ou 3 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie. L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait avoir lieu avant ou après l'heure prévue.

Exception : Si votre chirurgie est prévue à 7 h 30, on vous demandera d'arriver à 6 h 30.



Date de la chirurgie :

Heure d'arrivée à l'hôpital :

Lieu : Enregistrement-chirurgie, Bloc C, niveau 3 (C03.7055).

Entrez par l'entrée principale de l'Hôpital Royal Victoria. Prenez les premiers ascenseurs (Nord). Ce sont les premiers ascenseurs que vous voyez et allez au niveau 3.



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 31557.

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.

Vous devez téléphoner :

- Le bureau de votre chirurgien
- et**
- L'équipe des réservations centralisées pour le bloc opératoire (RCBO) au 514-934-4488 (entre 9 h – 11 h et 13 h – 15 h).

Si vous téléphonez après 15 h, laissez un message sur la boîte vocale en disant :

- Votre nom au complet.
- La date de votre chirurgie.
- Votre numéro de téléphone.
- Votre numéro de carte d'hôpital.
- Le nom de votre chirurgien.
- La raison de l'annulation de votre chirurgie.
- Pendant combien de temps vous ne pourriez pas être disponible pour votre chirurgie.

Si vous devez annuler votre chirurgie la veille et qu'il est après 15 h :

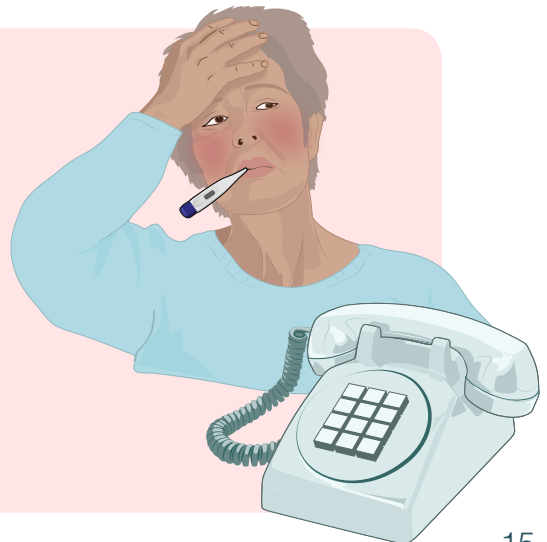
- Téléphonez au Bureau d'admission au 514-934-1934, poste 31557.



L'hôpital Royal Victoria est un centre de cardiologie et de transplantation.

Votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence.

Si cela devait se produire, votre chirurgien vous donnera une autre date dès que possible.



Diète

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

Rappelez-vous : 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 :

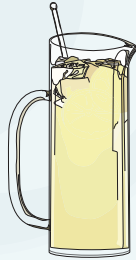
- Mangez et buvez normalement jusqu'à minuit.
- Choisissez une boisson sucrée (jus clair) de cette liste à ci-dessous.
- Buvez cette boisson en moins de 10 minutes.
- **Après minuit, ne mangez pas et ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.**



Ne buvez pas de boisson sans sucre



Thé glacé commercial
1100 mL



Limonade sans pulpe
1000 mL



Jus d'orange sans pulpe
1000 mL



Jus de pomme
850 mL



Cocktail aux canneberges
650 mL



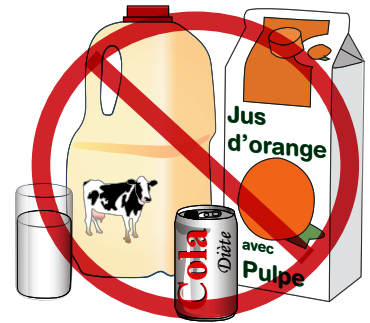
Diète



Le matin de votre chirurgie :

- **Ne mangez aucun aliment.**
- Buvez une boisson 2 h avant votre chirurgie (voir la liste ci-dessous).
- Buvez cette boisson en moins de 10 minutes.
- **Ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.**
- Arrêtez de boire 2 h avant votre chirurgie (cela correspond habituellement à votre heure d'arrivée à l'hôpital).

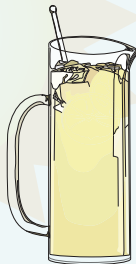
Exception: Si on vous demande d'arriver à l'hôpital à 6 h 30, arrêtez de boire à 5 h 30.



Ne buvez pas de boisson sans sucre



Thé glacé commercial
550 mL



Limonade sans pulpe
500 mL



Jus d'orange sans pulpe
500 mL



Jus de pomme
450 mL



Cocktail aux canneberges
325 mL

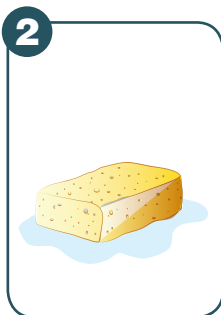


Hygiène

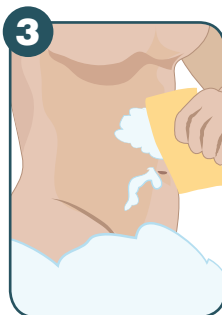
Le soir avant votre chirurgie :



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



Prenez une douche en utilisant une des éponges.



Lavez-vous du cou vers le bas. Lavez votre nombril et vos parties génitales.

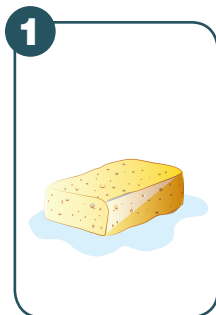


Ne rasez pas la région qui doit être opérée.



Portez des vêtements propres pour dormir.

Le matin de votre chirurgie :



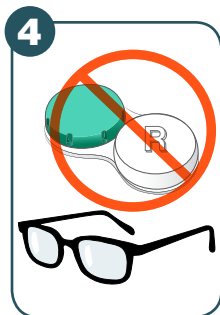
Prenez une douche en utilisant la 2^e éponge.



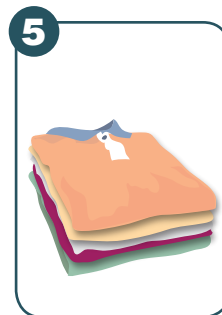
Ne mettez pas de crème, de parfum, de maquillage, de vernis à ongles. Retirez vos bijoux ou piercings.



Ne rasez pas la région qui doit être opérée.



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



Mettez des vêtements propres et confortables.

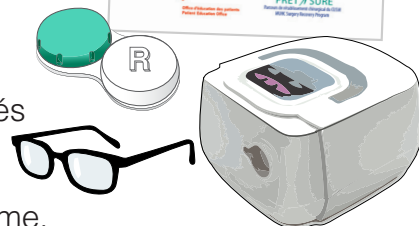
Quoi apporter à l'hôpital

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

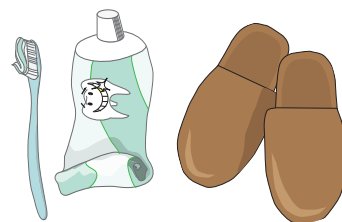


Si nécessaire :

- Apportez vos lunettes, verres de contact, prothèse auditive et/ou dentier avec les contenants appropriés pour les ranger et identifiés à votre nom ;
- Your cane, crutches, or walker labeled with your name.
- Your CPAP machine if you have sleep apnea.



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.

Note: Pour louer une télévision dans votre chambre d'hôpital, vous devrez payer en utilisant une carte de crédit ou de l'argent comptant. Demandez à quelqu'un de ramener la carte de crédit à la maison après le paiement ou de s'occuper du paiement pour vous.



À l'hôpital

Le Bureau d'admission

Présentez-vous à l'heure demandée à l'**Enregistrement-Chirurgie**, Bloc C, niveau 3 (C03.7055).

Entrez par l'entrée principale de l'Hôpital Royal Victoria. Prenez les premiers ascenseurs (Nord). Ce sont les premiers ascenseurs que vous voyez et allez au niveau 3.

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 les membres de l'équipe chirurgicale et l'anesthésiste. L'anesthésiste est le médecin qui vous donnera des médicaments pour vous endormir et pour que vous n'ayez aucune douleur durant votre chirurgie.

À l'hôpital

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la **salle d'attente** située au **C03.7158 (Bloc C, niveau 3)**. L'espace est petit; nous vous demandons de limiter le nombre de personnes qui viennent avec vous.

Accès Internet

L'accès au WiFi est gratuit à l'hôpital.

Pour vous connecter au réseau :

Réseau : CUSM-MUHC-PUBLIC

Nom d'utilisateur : public

Mot de passe : wifi



Autres ressources

- Cafétéria : située à côté de l'Atrium pour adultes au niveau S1
- Machines distributrices : Bloc C, niveau S1
- Commerces / Restaurants / Cafés : Galleria, rez-de-chaussée et Atrium, niveau S1
- Guichets bancaires : Blocs C et D, rez-de-chaussée et niveau S1
- Centre McConnell (bibliothèque pour les patients) : Bloc B, rez-de-chaussée, salle BRC.0078
- Salle de prière et de méditation : Bloc C, niveau 2, salle C02.0310.4

Salle de réveil

Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans la salle de réveil, aussi appelée l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA). Vous y resterez quelques heures avant d'être transféré à votre chambre d'hôpital.

Aucun visiteur n'est autorisé à la salle de réveil.

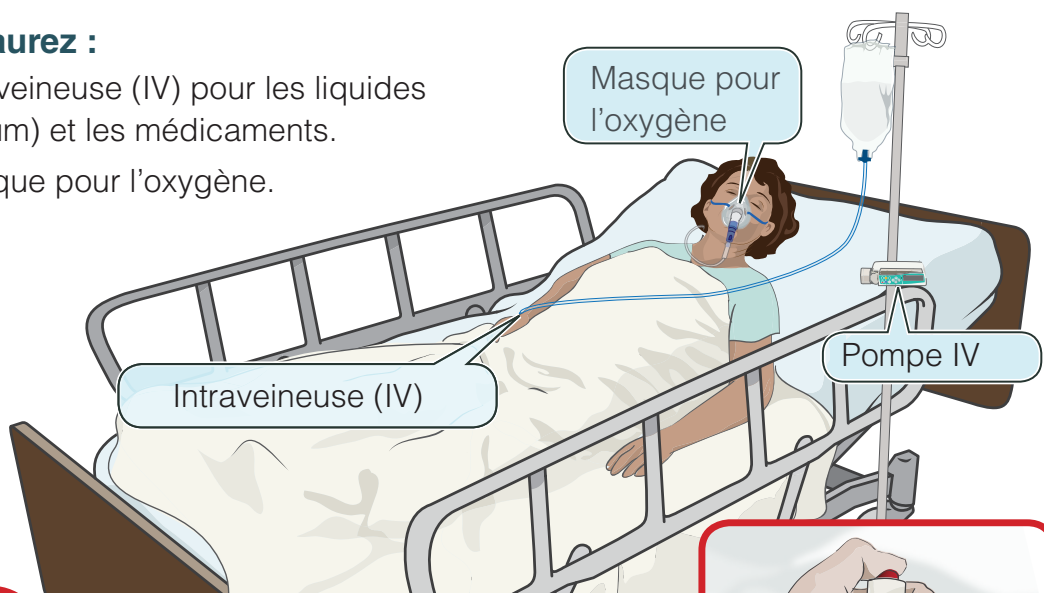
Lorsque votre chirurgie sera terminée, l'infirmière de la salle de réveil téléphonera au membre de votre famille ou à l'ami que vous aurez choisi pour leur donner de vos nouvelles. Votre famille et vos amis pourront alors vous rendre visite lorsque vous serez à votre chambre.

Votre infirmière :

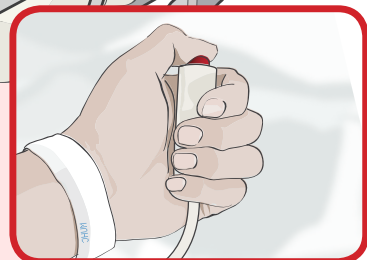
- Surveillera votre pression artérielle, votre pouls et votre respiration.
- Vérifiera vos pansements.
- Demandra si vous avez de la douleur.
- S'assurera que tout va bien.

Vous aurez :

- Intraveineuse (IV) pour les liquides (sérum) et les médicaments.
- Masque pour l'oxygène.



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



Contrôle de la douleur

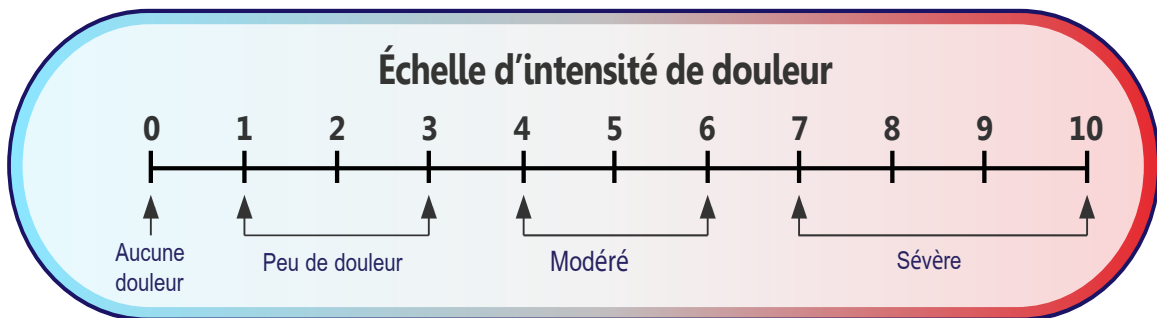
Notre but est de diminuer votre douleur pour que vous puissiez :

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

Échelle d'intensité de douleur :

Votre infirmière vous demandera d'évaluer votre niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10.

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. Avoir de la douleur peut vous empêcher de bouger. Cela peut ralentir votre guérison.

Médicaments contre la douleur

Nous vous donnerons des médicaments (pilules) pour contrôler votre douleur pour que vous soyez confortable et pour vous déplacer facilement.



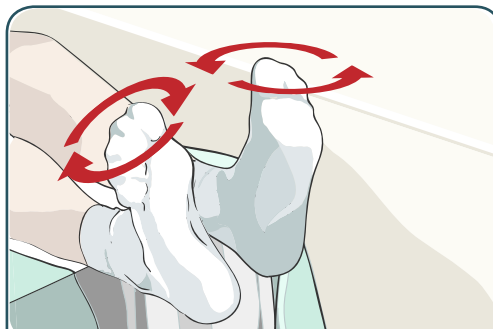
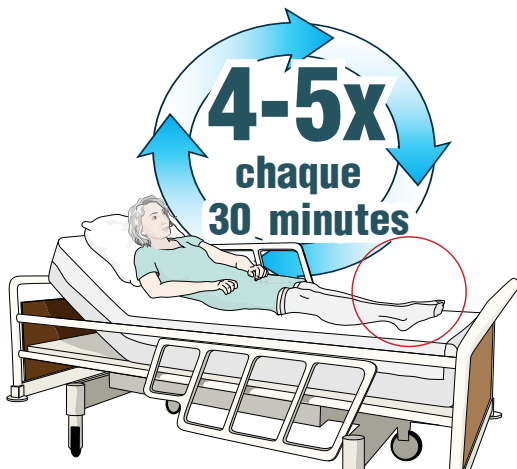
Exercices

Il est important de bouger après votre chirurgie. Ceci aidera à prévenir plusieurs problèmes comme des caillots de sang, la perte de la force musculaire et des problèmes aux poumons comme une pneumonie.

Vous pouvez commencer à faire les exercices suivants dès votre réveil. Continuez-les durant votre séjour à l'hôpital. Un physiothérapeute vous aidera avec les exercices. Vous allez graduellement regagner votre mobilité comme avant.

Exercices pour les jambes

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



Tournez vos pieds vers la droite et vers la gauche.



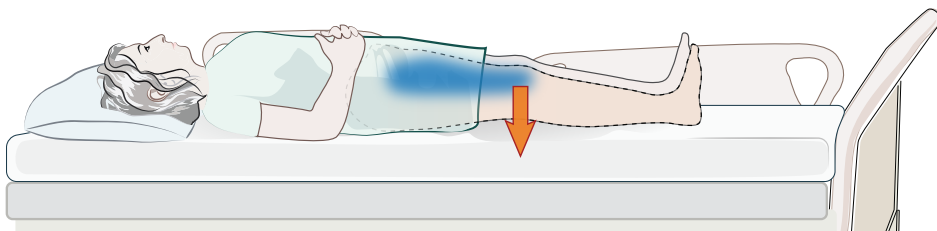
Bougez vos orteils et pliez vos pieds de haut en bas.



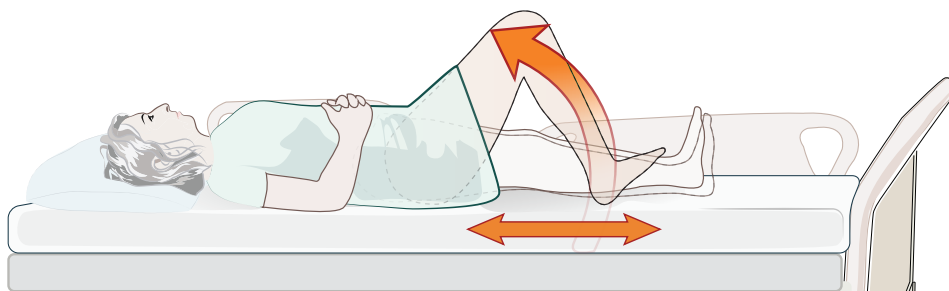
Tendez vos jambes à l'horizontale.

Exercices

Serrez vos cuisses en poussant le derrière de vos genoux dans le lit. Maintenez cette position pendant 5 secondes, puis relâchez.



Pliez votre genou en faisant glisser votre talon vers le haut du corps, puis déployez votre jambe.



Après votre chirurgie, vos jambes peuvent devenir enflées. Ceci peut durer de quelques semaines à quelques mois.

Pour réduire le gonflement des jambes :

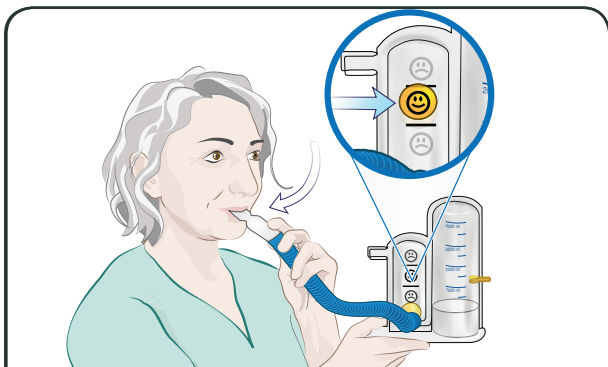
- Marchez tous les jours.
- Lorsque vous êtes assis sur une chaise, reposez vos jambes sur un repose-pied ou une chaise.
- Évitez de croiser vos jambes.

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. Maintenez la boule jaune élevée au niveau où se situe le bonhomme sourire (☺).



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



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



Prenez une respiration profonde et tousez. Crachez vos sécrétions (mucus) si vous en avez.

Objectifs du jour 0 : jour de la chirurgie

Activités

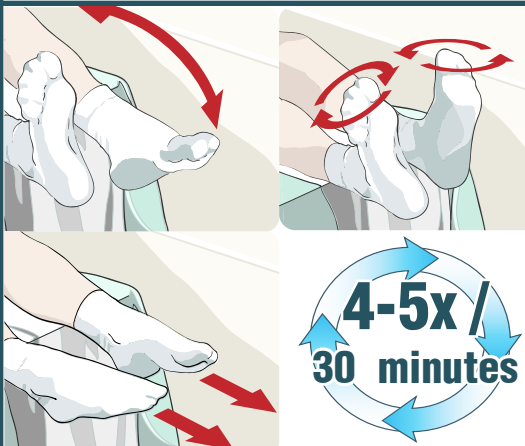


- Sortez de votre lit. Asseyez-vous dans un fauteuil ou marchez avec l'aide de l'infirmière (en soirée). Vous pouvez marcher autant que vous voulez. Il n'est pas recommandé de rester dans son lit et de ne pas bouger après une chirurgie.

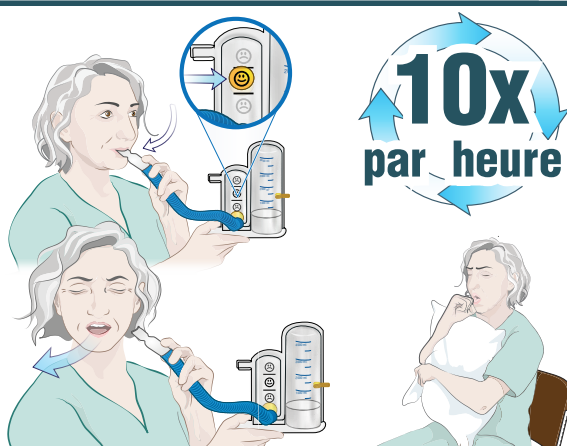
Diète



- Mangez une diète normale (sauf indication contraire de votre médecin) et ajoutez une boisson protéinée à vos repas.
- Prenez toujours vos repas assis dans un fauteuil.



- Faites vos exercices pour les jambes (voir pages 24-25).



- Faites vos exercices de respiration (voir page 26).



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

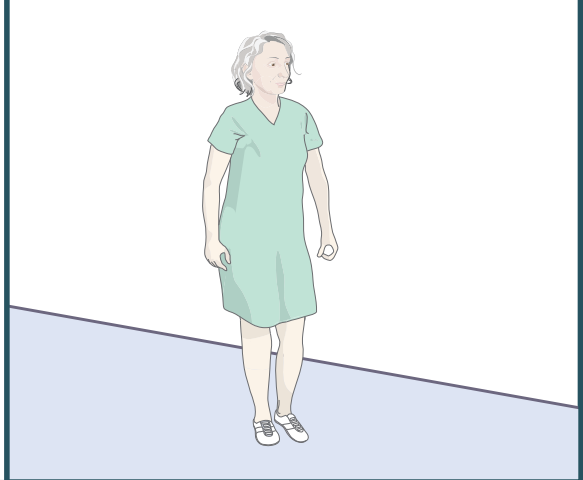


Objectifs des Jours 1-2-3

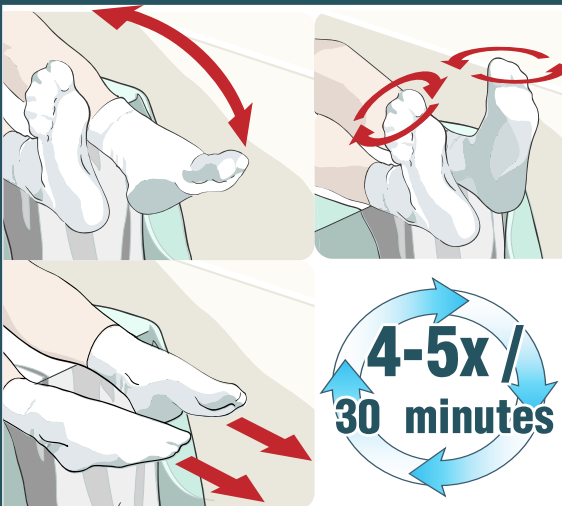
Activités



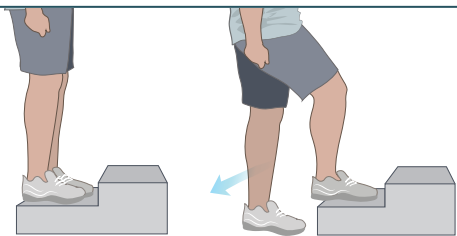
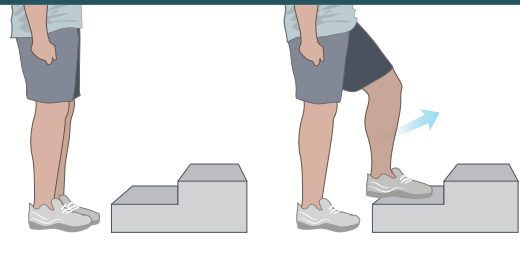
- Continuez vos exercices de respiration (voir page 26).



- Marchez dans le couloir. Suivez les recommandations de votre physiothérapeute.



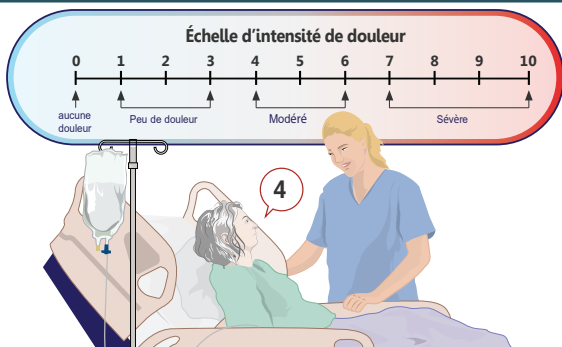
- Faites vos exercices pour les jambes (voir pages 24-25).



- Pratiquez-vous à utiliser les escaliers avec votre physiothérapeute.

Objectifs des Jours 1-2-3

Contrôle de la douleur



- Tell your nurse if your pain greater or equal to 4 out of 10 on the pain scale.

Diète



- Mangez une diète normale. Incluez des aliments qui contiennent des fibres (fruits, légumes, grains entiers). Suivez les recommandations de votre nutritionniste et de votre équipe médicale.
- Continuez de boire des liquides y compris des boissons protéinées.
- Prenez toujours vos repas assis dans un fauteuil.

Tubes



- Votre intraveineuse sera retirée si vous buvez suffisamment.

Enseignement



- Révisez la section « À la maison » aux pages 31 à 35.

Retour à la maison

Votre équipe chirurgicale vous dira quand vous pourrez retourner à la maison.

N'oubliez pas d'organiser votre transport. Parlez à votre infirmière si vous avez des inquiétudes quant à votre retour à la maison.

Retour à la maison

Le jour de votre congé, planifiez retourner à la maison avant 11 h.



Vous devez organiser votre transport pour votre retour à la maison. Vous ne pourrez pas conduire.

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.

Lisez la prochaine section du livret qui se nomme «À la maison». Posez vos questions avant de quitter l'hôpital.

Douleur

Votre chirurgien vous prescrira des médicaments contre la douleur. Ceci est pour vous aider à guérir et à reprendre vos activités le plus rapidement possibles. Ces médicaments seront entre autres de l'acétaminophène (Tylenol®) pour une douleur de légère à modérée.

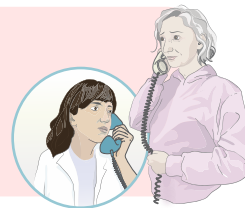
Si le Tylenol® ne soulage pas votre douleur, votre chirurgien vous a prescrit un médicament contre la douleur plus puissant qui se nomme un opioïde ou narcotique. Vous devez suivre les instructions sur le contenant. Il est important que vous compreniez les risques et les avantages de prendre un opioïde.

Si vous avez des questions au sujet de vos médicaments contre la douleur, parlez-en avec votre pharmacien ou votre chirurgien. Vous ne savez pas quelles questions poser ? Vous voulez savoir comment utiliser vos médicaments contre la douleur en toute sécurité lors de votre retour à la maison ?

Consulter le lien : www.ismp-canada.org/download/MedRec/MedSafety_5_questions_to_ask_poster_fr.pdf



Si vous avez des douleurs sévères qui ne sont pas soulagées par les médicaments qui vous ont été prescrits, contactez le bureau de votre chirurgien ou allez à l'urgence.



Saviez-vous que les médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation? Pour aider vos intestins à fonctionner normalement :



Buvez plus de liquides.



Mangez plus de grains entiers, de fruits et de légumes.



Faites régulièrement de l'exercice (10 minutes de marche tous les jours, c'est un bon début).



Prenez des laxatifs émollients pour les selles, si votre médecin vous en a prescrit.

Incisions

Vos incisions peuvent être légèrement rouges et sensibles pendant 1 à 2 semaines après la chirurgie.

Vous pouvez prendre une douche :

3 jours après votre chirurgie.

Laissez l'eau couler lentement sur vos incisions et lavez-les doucement.

Ne les frottez pas.



Ne prenez pas de bain jusqu'à votre rendez-vous avec votre chirurgien.

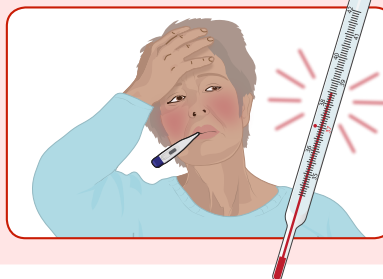
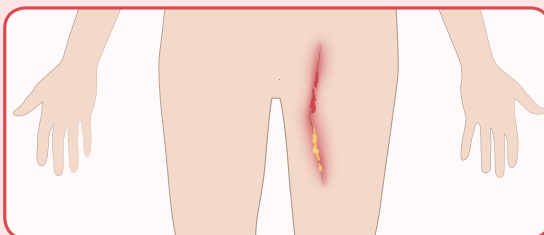


Votre infirmière demandera à votre CLSC de retirer vos agrafes ou points de suture environ 10 à 21 jours après votre chirurgie. Le CLSC vous contactera à la maison.



Téléphonez votre chirurgien si :

- Vos incisions deviennent chaudes, rouges et dures.
- Vous voyez du pus ou du liquide couler de vos incisions.
- Vous avez une fièvre de plus de 38 °C/100.4 °F.



Diète

Votre équipe médicale pourrait vous informer que vous devez respecter des restrictions alimentaires (par exemple : manger moins de sel, réduire vos calories ou respecter une diète diabétique).

Nous vous recommandons de :

- Inclure des aliments qui contiennent des protéines pour aider votre corps à guérir. La viande, le poisson, la volaille et les produits laitiers sont de bonnes sources de protéines.
- Choisir des aliments faibles en gras et en gras saturé. Trop de gras et de cholestérol peuvent endommager vos artères.
- Manger des fruits et légumes en grande quantité et boire beaucoup de liquides.
- Éviter les boissons et les aliments avec du sucre ajouté.
- Choisir des aliments faibles en sel et préparer vos repas avec un peu ou sans sel.

Si vous avez de la difficulté à manger suffisamment de calories, essayez de manger de petites quantités à chaque repas. Vous pouvez rajouter des suppléments alimentaires riches en protéines et en calories.



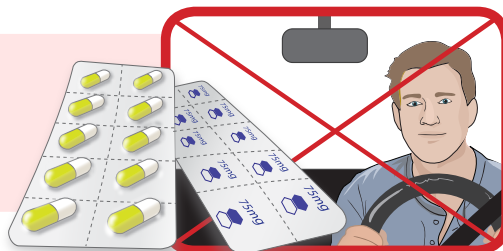
Si vous avez de la nausée ou vous vomissez, appelez votre chirurgien.

Exercices et activités

- Continuez les exercices que votre physiothérapeute vous a donnés.
- Continuez de marcher plusieurs fois par jour. Augmentez graduellement la distance et l'intensité de vos marches jusqu'à ce que vous atteigniez votre niveau d'activité habituel.
- Prenez votre temps pour faire vos activités de tous les jours (par exemple : vous laver et vous habiller). Vous pouvez toujours faire ces activités en position assise si cela est plus facile pour vous.
- Demandez à votre chirurgien lorsque vous pouvez retourner au travail. Ceci dépendra de votre convalescence et de votre type de travail.
- Lorsque vous n'avez plus de douleur, vous pouvez reprendre la plupart de vos activités, y compris les activités sexuelles.



Ne conduisez pas lorsque vous prenez des médicaments pour contrôler votre douleur.



Demandez à votre famille et vos amis de vous aider pour :

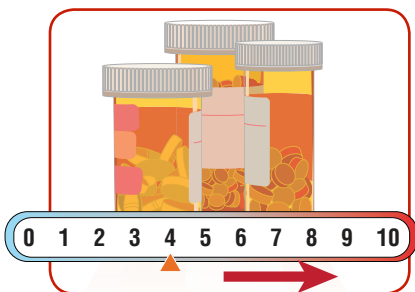
- Le transport.
- L'épicerie.
- La lessive.
- La préparation des repas.
- Le ménage.



Arrêtez de fumer

- Il est important d'arrêter de fumer après votre chirurgie. Si vous avez de la difficulté à arrêter de fumer, demandez de l'aide à votre infirmière ou médecin.

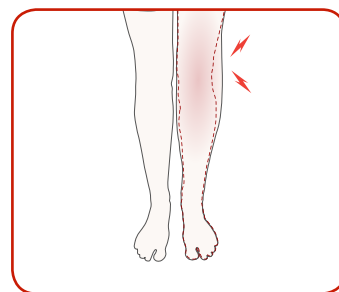
Téléphonez à votre chirurgien si...



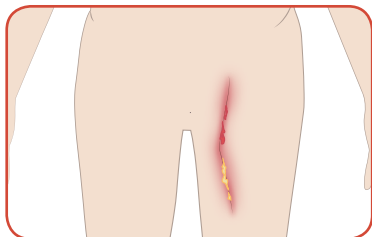
Votre douleur augmente et vos médicaments antidouleur ne peuvent la soulager.



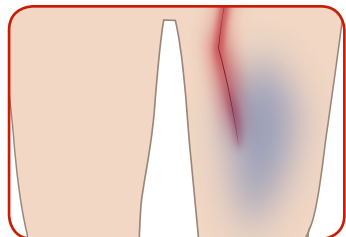
Vous avez une fièvre de plus de 38 °C/100,4 °F.



Vous avez des rougeurs, de l'enflure, de la chaleur ou de la douleur à l'une de vos jambes.



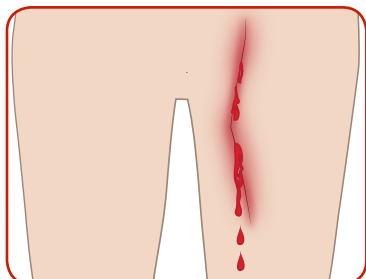
Votre incision ou vos incisions deviennent chaudes, rouges ou vous voyez du liquide s'écouler de l'incision.



Votre peau change de couleur sous votre incision (pâle, bleue, noire).



Vous urinez beaucoup, avez une sensation de brûlure lorsque vous urinez ou une envie intense d'uriner.



Du sang coule de votre incision et continue de couler après 10 minutes de compression.



Si vous ne pouvez pas contacter votre médecin durant les heures de bureau, 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 prendre rendez-vous avec lui.

Si vous avez des questions, téléphonez-nous.

Nom de votre chirurgien :

Numéro de téléphone de votre chirurgien : 514-934-1934 ext. 36891

Clinique cardiovasculaire

Téléphone : 514-843-1524

**Local : CRC.2017 (Bloc C, niveau RC) à l'Hôpital Royal Victoria
au site Glen**

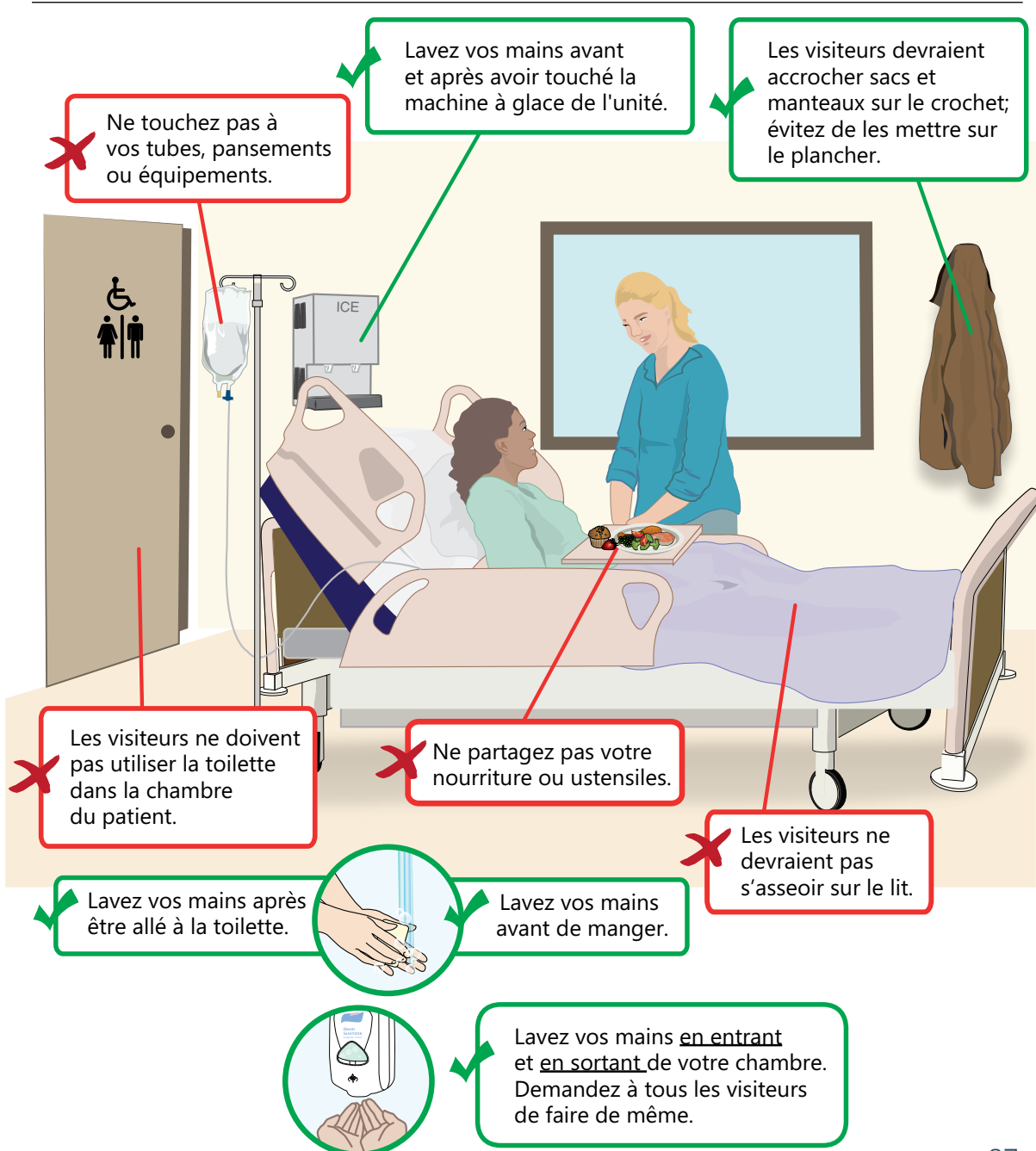
Autres numéros de téléphone

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

Info-Santé : 811
(Contactez une infirmière en cas de
problème de santé non urgent, 24 heures
et 365 jours par année)



Conseils pour prévenir les infections dans votre chambre d'hôpital



Sites Internet utiles

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

Bibliothèques du CUSM - Portail pour les patients :

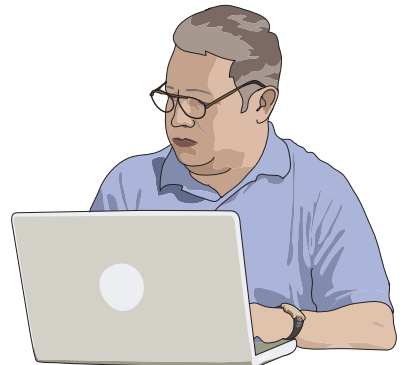
www.bibliothequescusm.ca/patients

Sur l'anesthésie :

www.cas.ca/francais/renseignements-anesthesie

Informations sur le stationnement de l'HRV au site Glen :

www.cusm.ca/glen/handbook/stationnement



Informations sur le stationnement de l'HRV au site Glen

Notez que ces tarifs étaient en vigueur en mai 2018 et qu'ils auraient pu changer depuis l'impression de ce livret. Veuillez consulter le lien à la page 38 pour les tarifs mis-à-jour.






TARIFS MINIMUM ET MAXIMUM POUR 24 H

| | |
|----------------------------------------------|------------------------|
| 0-30 minutes | GRATUIT |
| 4-24 heures | TARIF FIXE \$24 |
| STATIONNEMENT EXPRESS 4-24 heures | TARIF FIXE \$30 |



PASSES À TARIF RÉDUIT

| | | | | |
|-------------------------------|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| PASSE HEBDOMADAIRE | 7 JOURS | \$60 | Entrées et sorties illimitées à l'hôpital où la passe a été achetée | Disponible aux bornes de paiement |
| | 14 JOURS | \$85 | | |
| PASSE LONG TERME | 30 JOURS | \$70 | Certaines conditions s'appliquent | Disponible au Service à la clientèle du stationnement |
| FLEXI-PASSE | 7 VISITES | \$100 | 1 entrée 1 sortie par visite Sans date d'expiration | Disponible au Service à la clientèle du stationnement |

OÙ PAYER

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | En argent comptant ou avec une carte de crédit Visa ou MasterCard | Aux bornes de paiement à l'entrée du stationnement, à chaque niveau P |
|  | Avec une carte de débit ou de crédit | Service à la clientèle du stationnement au niveau RC |
|  | Avec une carte de crédit Visa ou MasterCard | Barrières à la sortie (stationnement horaire seulement) |

LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Lundi au vendredi 8 h à 12 h 13 h à 16 h | Entrée principale de l'Hôpital Royal Victoria D RC.1000 514 934-1934, 32330 Entrée principale de l'Hôpital de Montréal pour enfants A RC.1000 514 412-4400, 23427 |
|  | Si 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. | |

Plan de l'Hôpital Royal Victoria au site Glen

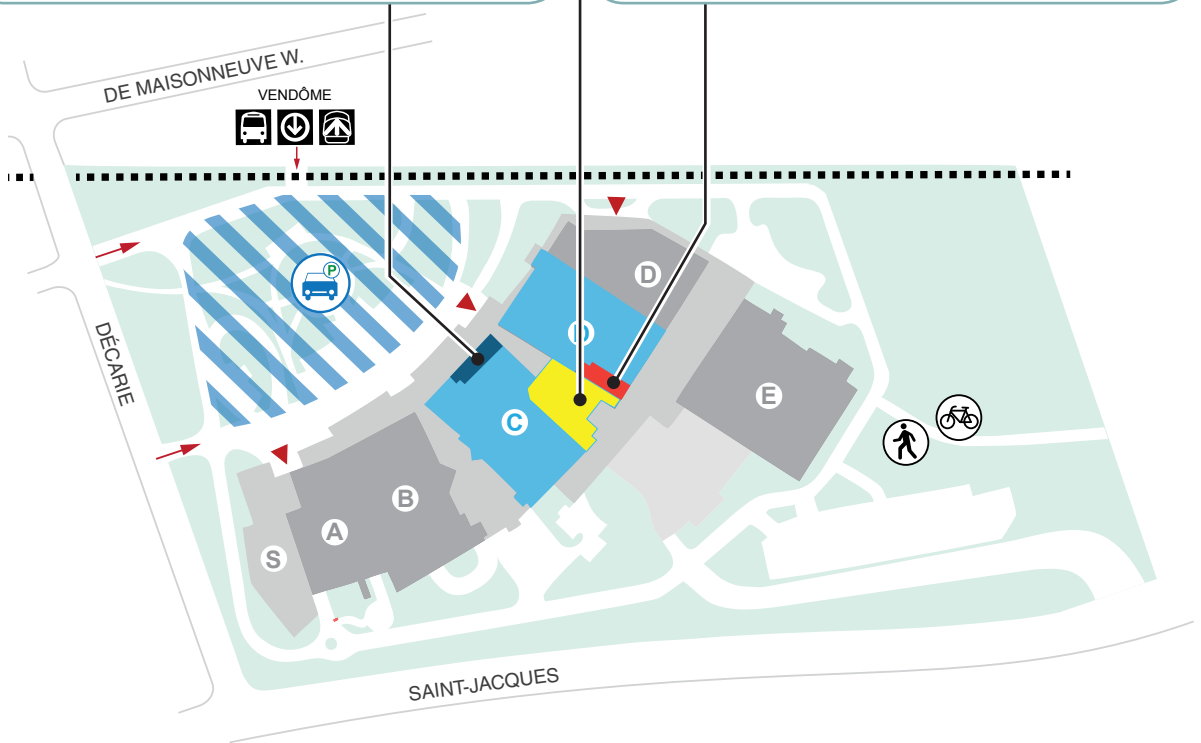
Cafétéria :
Située à côté de
l'Atrium au niveau S1

Enregistrement-chirurgie :
C03.7055 (Bloc C, niveau 3)

HRV - Clinique préopératoire.

Située près de la cafétéria au
DS1.2428 (Bloc D, niveau S1).

514 934-1934, poste 34916
Lundi au vendredi,
de 7 h à 15 h



Centre universitaire
de santé McGill  McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Site Glen: 1001 Décarie Blvd. Montréal, QC H4A 3J1

A + B Hôpital pour enfants de Montréal

C + D Hôpital Royal Victoria

D Institut thoracique de Montréal

D Centre du cancer des Cèdres

E L'Institut de recherche du CUSM

S Hôpital Shriners pour enfants

▶ Entrées principales

 Stationnements souterrains