

# Guide de préparation à votre chirurgie



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

[www.educationdespatientscusm.ca](http://www.educationdespatientscusm.ca)

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

**PRET SURE**

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM  
MUHC Surgery Recovery Program

# **Table des matières**

---

## **Introduction**

Au sujet de ce guide.....	5
---------------------------	---

## **Avant votre chirurgie**

Se préparer à votre chirurgie.....	6
Visite à la Clinique Préopératoire .....	9
Appel du Bureau d'admission.....	10
Annuler votre chirurgie .....	11
Hygiène .....	12
Diète.....	13
Quoi apporter à l'hôpital .....	15

## **Jour de la chirurgie**

À l'hôpital.....	16
------------------	----

## **Après votre chirurgie**

Salle de réveil .....	18
Contrôle de la douleur .....	19
Exercices.....	20
Retour à la maison .....	22

# **Table des matières**

---

## **À la maison**

Contrôler votre douleur.....	23
Prendre soin de vos incisions.....	24
Diète.....	25
Exercices et activités.....	26
Téléphonez à votre chirurgien si... ..	27
Rendez-vous de suivi.....	28

## **Ressources**

Conseils pour la prévention des infections dans votre chambre d'hôpital.....	29
Sites Internet utiles.....	30
Informations sur le stationnement au CUSM.....	31

## **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 20 décembre 2021. 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](mailto: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.

*\* **Précision** : Dans le contexte des soins infirmiers, le féminin est utilisé pour désigner l'ensemble des infirmières et des infirmiers et 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.*



Ce document est disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM [www.educationdespatientscusm.ca](http://www.educationdespatientscusm.ca)

## Au sujet de ce guide

---

### Ce guide vous :

- Aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer ;
- Expliquera ce que vous pouvez faire pour aller mieux et plus vite ;
- 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 vite.

**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.**

## Se préparer pour votre chirurgie

### Être actif

Essayez de faire de l'exercice tous les jours. Cela vous aidera à être en bonne forme physique. Vous serez mieux préparée pour votre chirurgie. Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Si vous n'êtes pas actif, commencez à faire de l'exercice un peu à tous les jours. L'exercice n'a pas besoin d'être intense pour avoir un impact. Prendre une marche de 15 minutes est mieux que de ne pas bouger du tout.



### Arrêter de fumer et de vapoter

Arrêtez de fumer et de vapoter au moins 4 semaines avant votre chirurgie.

- Arrêter de fumer avant la chirurgie peut réduire les risques de complication telle que la pneumonie (infection des poumons), les caillots de sang et les infections.
- C'est possible d'arrêter de fumer, même si vous fumez beaucoup et avez déjà essayé d'arrêter plusieurs fois.
- Notre équipe peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer.
- Il n'est jamais trop tard pour arrêter. Voir la page 30 pour en savoir plus.



### Arrêter de boire de l'alcool

Ne buvez pas d'alcool 4 semaines avant votre chirurgie. L'alcool peut nuire à votre rétablissement.

- L'alcool peut changer l'effet de certains médicaments.
- Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire.



## Se préparer pour votre chirurgie

---

### Usage du cannabis

Dites-nous si vous consommez du cannabis (marijuana).

- **Si vous prenez du cannabis pour des raisons récréatives :**

Arrêtez d'en consommer 4 semaines avant votre chirurgie.



- **Si vous prenez du cannabis, autorisé par votre médecin, pour des raisons médicales :**

Dites-le-nous lors de votre rendez-vous à la Clinique préopératoire. Le jour de votre chirurgie, il se peut qu'on vous demande de prendre votre dose habituelle du matin si vous en avez besoin. Si vous avez besoin d'une autre dose à l'hôpital, apportez votre cannabis et votre prescription.

### Planifier

Vous pourriez avoir besoin d'aide à la maison après votre chirurgie.

Parlez avec votre famille et vos amis à l'avance pour pouvoir avoir de l'aide si nécessaire. Ayez des repas dans votre réfrigérateur ou congélateur et qui seront faciles à préparer.



Vous pouvez aussi contacter votre CLSC. Ils peuvent offrir des services tels que l'entretien ménager ou la popote roulante (livraison de repas à la maison).

### Formulaires d'assurance : CNESST, SAAQ, assurance salaire

Si vous avez des formulaires d'assurance à être remplis, apportez-les au bureau de votre chirurgien.

**Note :** Il y a des frais pour que ces formulaires soient remplis.

## Se préparer pour votre chirurgie

---

### Pour les patients en chirurgie d'un jour :

Une chirurgie d'un jour signifie que vous retournez à la maison le même jour que votre chirurgie. Vous devez avoir un adulte avec vous pour vous reconduire à la maison de l'hôpital et pour rester avec vous pendant les 24 premières heures après votre chirurgie. **Vous ne serez pas autorisé à quitter l'hôpital seul. Vous ne pouvez pas conduire, prendre un taxi ou les transports en commun par vous-même.**



**Votre chirurgie sera annulée si vous n'avez personne pour vous raccompagner à la maison et pour rester avec vous pendant les 24 premières heures.**

### Pour les patients admis avec hospitalisation :

Si votre chirurgien vous a dit que vous serez admis une chambre à l'hôpital après votre chirurgie, votre chirurgien vous dira combien de jours vous devez prévoir rester à l'hôpital.

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

N'oubliez pas de planifier votre retour à la maison.

Voir la page 31 pour plus d'informations sur les tarifs de stationnement au CUSM.

## Visite à la Clinique Préopératoire

Cette visite va permettre 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 Préopératoire, vous rencontrerez :**

- Une infirmière qui vous expliquera comment vous préparer pour la chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
- Un médecin qui verra avec vous les médicaments que vous prenez et vous posera des questions sur votre état de santé. Si vous avez d'autres problèmes de santé, vous pourriez être référée à un autre médecin (un spécialiste) avant la chirurgie. Poseront des questions sur votre état de santé et vos problèmes médicaux.

### **Vous pourriez aussi :**

- Avoir des analyses de sang
- Avoir un ECG (électrocardiogramme)
- Rencontrer un anesthésiste (le médecin qui endort les patients pour les chirurgies)



Vous devrez peut-être 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, poste 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

Vous devez arriver à l'hôpital 2 à 3 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie. La seule exception est si votre chirurgie est planifiée pour 7 h 30; dans ce cas, nous vous demandons d'arriver à 6 h30.

L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait commencer avant ou après l'heure prévue.

Le jour avant votre chirurgie, le Bureau d'admission vous appellera pour vous dire quand venir à l'hôpital. Si votre chirurgie est un lundi, l'hôpital vous appellera le vendredi avant votre chirurgie.



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, **appelez dès que possible** l'équipe des réservations central pour le bloc opératoire (RCBO) au 514-934-4488.

Si vous appelez quand les bureaux sont fermés, laissez un message.

### Lorsque vous appelez ou laissez un message, dites-nous :

- 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 serez pas disponible pour votre chirurgie.



### Exception : Si vous devez annuler votre chirurgie la veille après 15h :

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



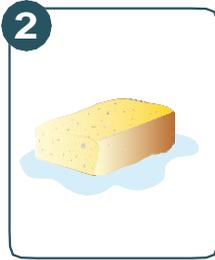
**Votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence. Votre chirurgien vous donnera une autre date dès que possible.**

## Hygiène

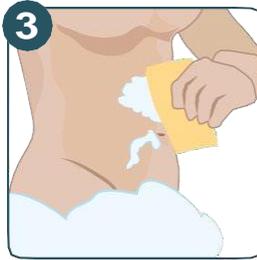
### Le soir avant votre chirurgie :



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



Prenez une douche ou un bain.



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

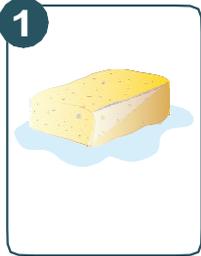


**Ne rasez pas** la région qui doit être opérée.



Portez des vêtements propres pour dormir.

### Le matin de votre chirurgie :



Prenez une douche ou un bain.



**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.



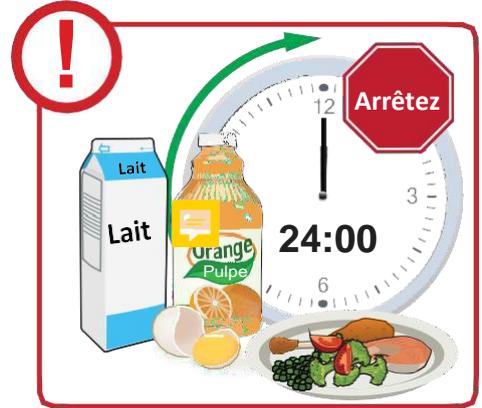
Mettez des vêtements propres et confortables.

## Diète

L'infirmière à la clinique préopératoire vous expliquera ce que vous pouvez manger et boire avant votre chirurgie.

### Le soir avant la chirurgie

- Mangez et buvez normalement jusqu'à minuit (sauf si indication contraire).
- **Après minuit n'avalez aucun aliment, produits laitiers ou jus avec de la pulpe.**



**Attention:** Certains patients ne doivent pas boire après minuit.  
Votre infirmière vous avisera si vous devez arrêter de boire à minuit.

## Diète

### Le matin de votre chirurgie :

- Ne pas manger de nourriture.
- Ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.
- Buvez une des boissons 2 h avant votre chirurgie (voir la liste ci-dessous).
- Buvez la boisson en moins de 10 minutes.
- 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 30, arrêtez de boire à 5 h 30.



**Pas de boissons sans sucre**



Thé glacé commercial  
**500 mL**



Limonade sans pulpe  
**500 mL**



Jus d'orange sans pulpe  
**500 mL**



Jus de pomme  
**500 mL**

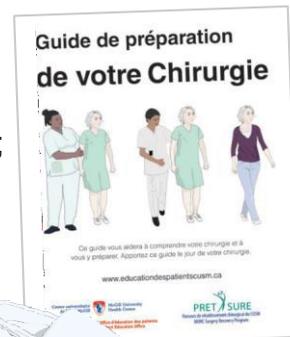


Cocktail de canneberge  
**350 mL**



## 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-la à votre pharmacien) ;
- \_\_\_ Des vêtements amples et confortables pour votre retour à la maison.
- \_\_\_ Votre appareil CPAP, si vous faites de l'apnée du sommeil ;
- \_\_\_ Vos lunettes, verres de contact, prothèse auditive et/ou dentier avec les contenants appropriés pour les ranger et identifiés à votre nom ;
- \_\_\_ Votre canne, marchette ou vos béquilles, identifiées à votre nom.

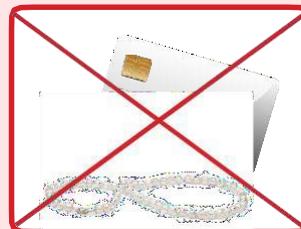


### Pour les patients admis avec hospitalisation, apportez également :

- \_\_\_ Robe de chambre, pantoufles antidérapantes, ou souliers ;
- \_\_\_ Brosse à dents, dentifrice, rince-bouche, peigne, déodorant, savon, mouchoirs en papier au besoin.



**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 centre de chirurgie et d'intervention**, 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 préopératoire, l'infirmière :

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



### 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 **Bloc C, niveau 3 (C03.7158)**. L'espace est petit, nous vous demandons de limiter le nombre de personnes qui viennent avec vous.

### Accès Internet

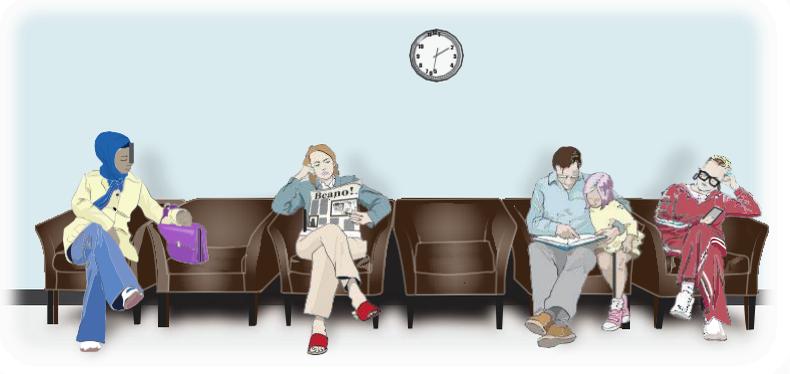
L'accès au WiFi est gratuit à l'hôpital.

### Pour vous connecter au réseau :

Réseau : CUSM-MUCH-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 à la salle de réveil aussi appelée **Unité de soins post-anesthésiques (USPA)**.

**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.

### Pour les patients en chirurgie d'un jour :

Vous resterez à la salle de réveil jusqu'à votre retour à la maison.

### Pour les patients admis avec hospitalisation :

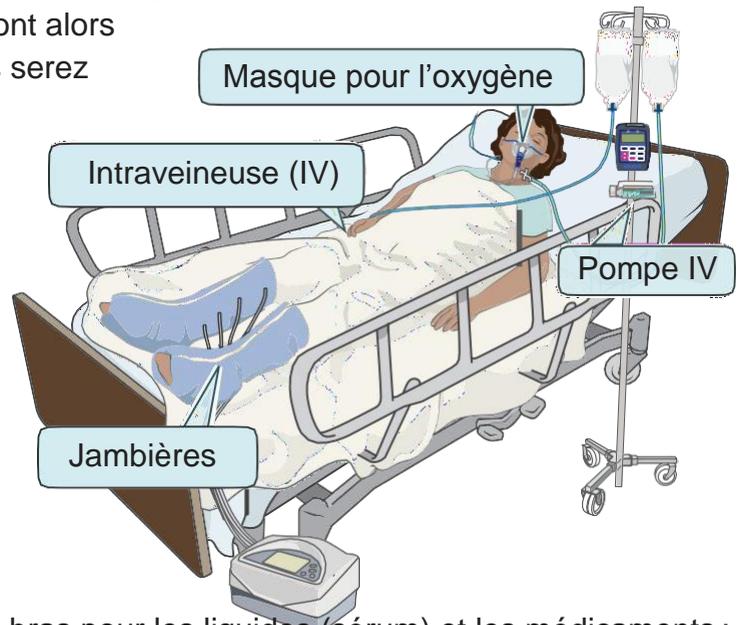
Votre famille et vos amis pourront alors vous rendre visite lorsque vous serez à votre chambre.

### 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 peut-être:

- Masque pour l'oxygène ;
- Intraveineuse (IV) dans votre bras pour les liquides (sérum) et les médicaments ;
- Jambières qui compressent vos jambes pour aider la circulation du sang et prévenir les caillots de sang ;



## Contrôle de la douleur

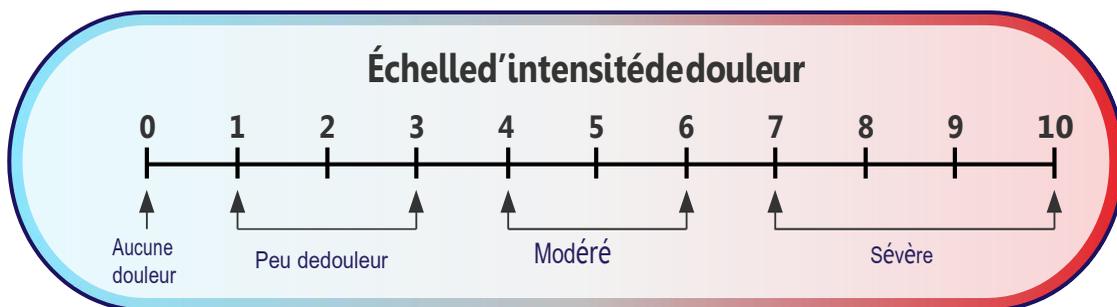
**Notre but est que votre douleur soit minime pour que vous puissiez :**

- Mieux respirer;
- Mieux manger;
- Récupérer plus rapidement.
- Mieux bouger;
- Mieux dormir;

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

### Échelle d'intensité de douleur

0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur, et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer. Donner un chiffre à votre douleur 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.**

### Il y a différentes façons de contrôler votre douleur.

Votre anesthésiste vous expliquera les meilleurs moyens qui existent pour contrôler votre douleur.

## 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.

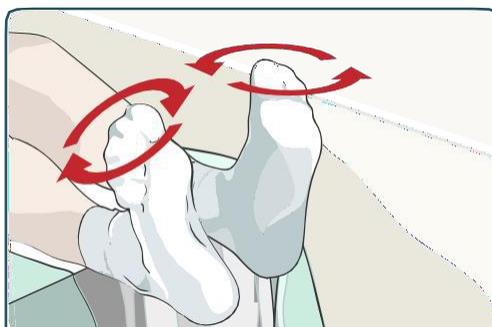
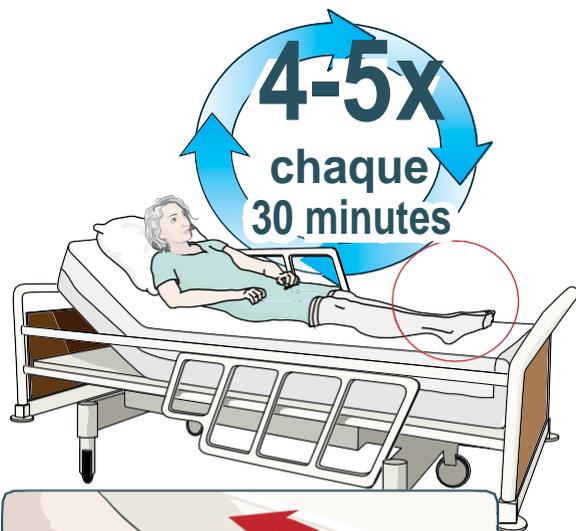
Les exercices suivants concernent **seulement les patients admis avec hospitalisation** (p. 20-21).

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 toutes les 30 minutes 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.



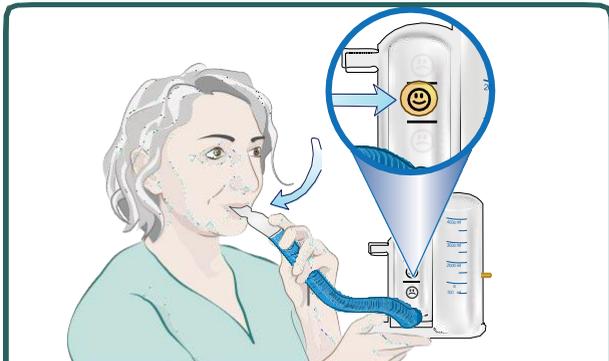
Tendez vos jambes à l'horizontale.

## Exercices

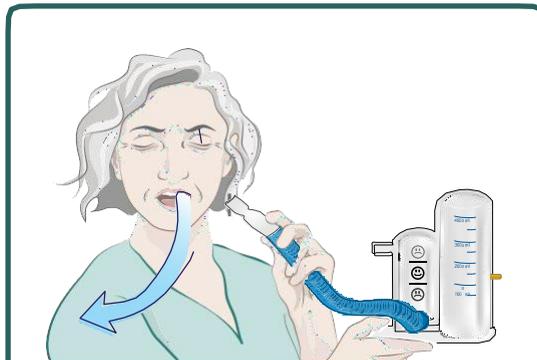
### Exercices de respiration profonde et de toux

Un spiromètre est un appareil qui aide à respirer profondément. Ceci permet d'éviter des problèmes aux poumons comme une pneumonie.

#### Comment utiliser un spiromètre :



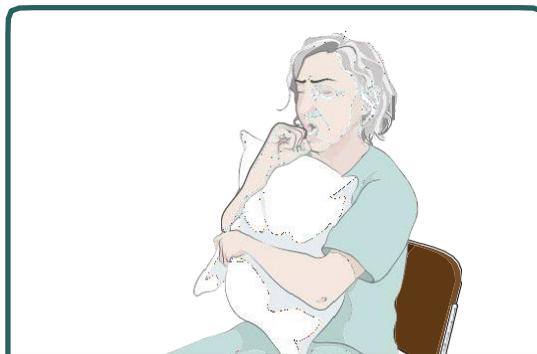
Mettez vos lèvres sur l'embout du spiromètre.  
Inspirez profondément. Maintenez la boule jaune élevée où est situé le bonhomme sourire (☺).



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, tousssez et crachez vos sécrétions (mucus) si vous en avez.

## Retour à la maison

Votre chirurgien vous dira quand vous aurez votre congé de l'hôpital. Vous devez prévoir votre transport pour retourner à la maison; vous ne devez pas conduire.

Avant votre départ, assurez-vous qu'on vous donne les informations pour votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien et d'avoir votre prescription pour vos médicaments. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre infirmière.



**Ne conduisez pas de véhicule ou de machinerie lourde, ne consommez pas d'alcool 24 heures après votre chirurgie ou lorsque vous prenez des opioïdes (narcotiques) pour contrôler votre douleur.**



Lisez la section « À la maison » de ce livret.  
Posez toutes vos questions avant de quitter l'hôpital.



## Douleur

Votre chirurgien vous prescrira des médicaments contre la douleur. Ceci est pour vous aider à reprendre vos activités le plus rapidement possibles. Ces médicaments pourraient être de l'acétaminophène (Tylenol®) et un anti-inflammatoire pour une douleur de légère à modérée.

Si le Tylenol® et l'anti-inflammatoire ne soulagent pas votre douleur, vous pouvez **prendre** un médicament plus puissant appelé opioïde ou narcotique. N'arrêtez pas de prendre le Tylenol® et l'anti-inflammatoire.

Vous devez suivre les instructions sur le contenant du médicament. 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 ?**

[www.ismp-canada.org/download/MedRec/MedSafety\\_5\\_questions\\_to\\_ask\\_poster\\_fr.pdf](http://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 :**



Prenez un laxatif émoullient pour les selles, si votre médecin vous en a prescrit.



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).



Buvez plus de liquides.

## Prendre soin de vos incisions

---

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

Vous avez ..... pansement(s) (bandages).

Ceux-ci peuvent être enlevés ..... jours après votre chirurgie.

Il est normal que votre pansement contienne une peu de sang.

- \_\_\_ Après avoir retiré le pansement, vous verrez de petits rubans adhésifs appelés «steristrips» recouvrant votre incision. 7 jours après votre opération chirurgicale, enlevez les «steristrips» s'ils ne se sont pas décollés par eux-mêmes.

### Hygiène:

Vous pouvez prendre un douche: ..... jours après votre chirurgie.

Ne prenez pas de bain avant: ..... semaines.

Une fois que les bandages sont enlevés, laissez l'eau couler lentement sur vos incisions et lavez-les doucement. **Ne les frottez pas.**

### Agrafes / points de sutures:

- \_\_\_ Votre infirmière s'assurera que le CLSC retire vos agrafes ou points de suture environ ..... jours après votre chirurgie. Le CLSC vous contactera à la maison.
- \_\_\_ Certains points de sutures vont fondre par eux-mêmes. Si vous avez ce type de points, ils n'ont pas besoin d'être enlevés.
- \_\_\_ Autre: \_\_\_\_\_

## Diète

Vous pouvez manger tout ce que vous voulez sauf si indication contraire de votre médecin, infirmière ou nutritionniste. Mangez des aliments qui contiennent des fibres (fruits, légumes, grains entiers). Buvez des liquides pour aider à prévenir la constipation.

Mangez des aliments qui contiennent des protéines pour aider votre corps à guérir. La viande, le poisson, la volaille et des produits laitiers sont de bonnes sources de protéines.

Si vous avez la sensation d'être trop plein après avoir mangé, essayez de manger de petites quantités à chaque repas. Ajoutez des collations nutritives entre les repas. Vous pouvez rajouter des suppléments alimentaires riches en protéines et en calories.



**Si vous avez de la nausée qui continue ou si vous vomissez, appelez le bureau de votre chirurgien. Si vous ne pouvez pas contacter votre chirurgien ou infirmière, allez à l'urgence.**

### Pour les patients en chirurgie d'un jour

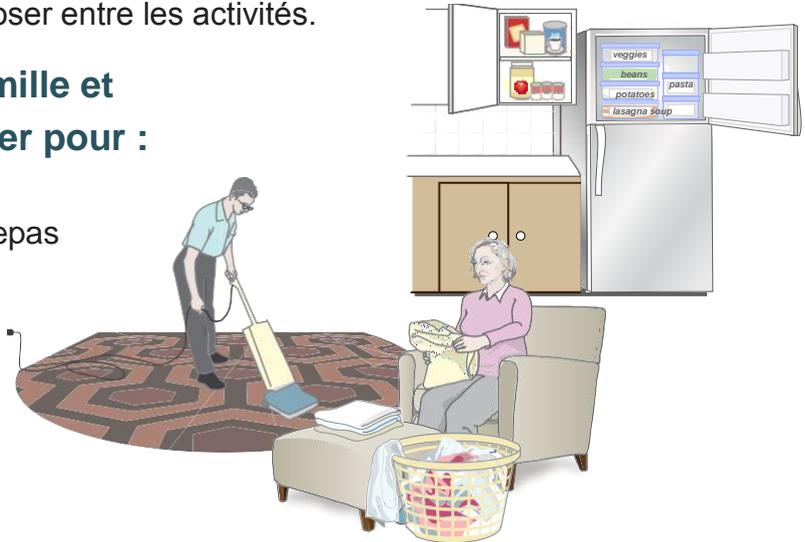
Certains patients ressentent des nausées (sensation de besoin de vomir) après une anesthésie ou lors de la prise de médicaments contre la douleur. Essayez de boire des liquides et ne mangez pas de grandes quantités dans les 24 premières heures après la chirurgie. Revenez progressivement à votre alimentation régulière.

## Exercices et activités

Il est normal de se sentir fatigué après votre chirurgie.  
N'oubliez pas de vous reposer entre les activités.

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

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



- Marchez tous les jours. C'est un très bon exercice (les centres d'achat sont parfaits pour marcher en hiver et en été).
- La majorité des patients n'ont aucune limitation dans leurs activités physiques, incluant les activités sexuelles. Votre chirurgien vous informera si vous avez des restrictions.
- Vous pouvez graduellement recommencer vos activités de tous les jours selon votre tolérance. Continuez à augmenter vos activités à tous les jours.
- Ne conduisez pas lorsque vous prenez des opioïdes pour contrôler votre douleur.
- Votre chirurgien vous recommandera quand vous pourrez retourner au travail. Ceci dépendra de votre convalescence et de votre type de travail.



Si l'un de ces symptômes se produit, contactez le bureau de votre chirurgien. Si vous ne pouvez pas contacter le bureau de votre chirurgien ou une infirmière, allez à l'urgence.



Vous vous sentez très faible.



Vous avez de la difficulté à respirer.



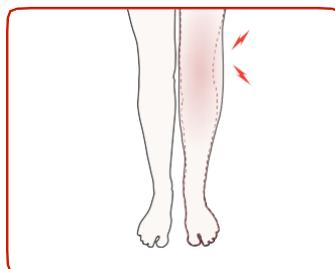
Vous avez une fièvre de plus de 38 °C/100,4 °F.



Vous avez des nausées et des vomissements.



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



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



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

## **Rendez-vous de suivi**

---

On vous donnera un rendez-vous de suivi ou on vous demandera de prendre un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien.

### **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

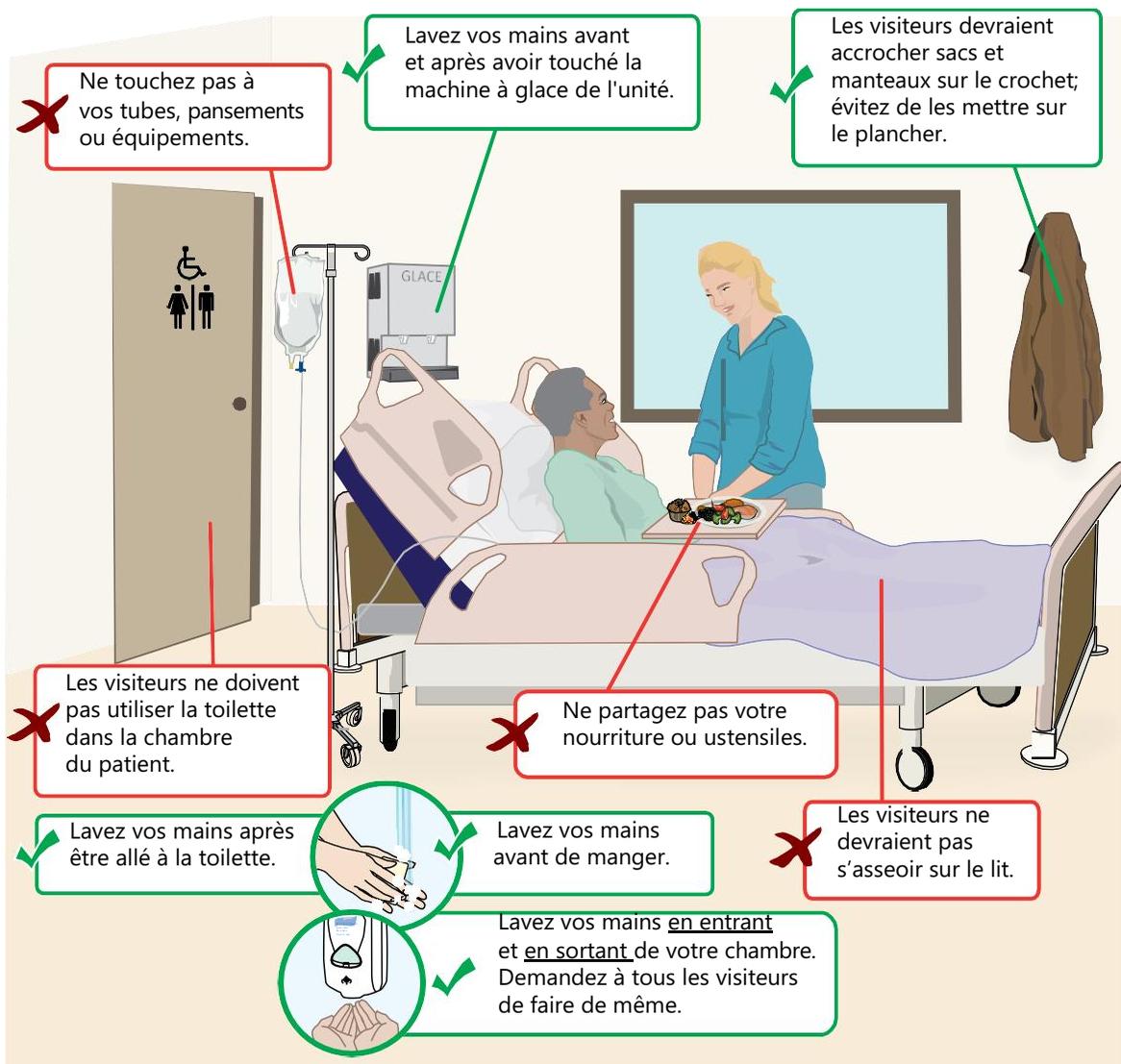
(Lundi ou vendredi entre 8 h à 17 h)

#### **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 la prévention des infections dans votre chambre d'hôpital



## Sites Internet utiles

---

### Les ressources pour vous aider à arrêter de fumer

- **La ligne J'Arrête** : 1-866-527-7383 (sans frais) ou [www.jarrete.qc.ca](http://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](http://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)



### Plus d'informations sur votre chirurgie :

#### Plus d'informations sur l'anesthésie :

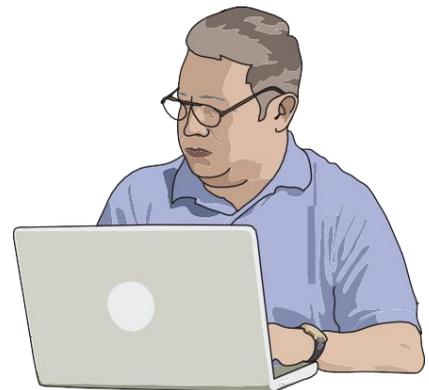
[www.cas.ca/fr/a-propos-de-la-sca/plaidoyer/faq-de-l-anesthesie](http://www.cas.ca/fr/a-propos-de-la-sca/plaidoyer/faq-de-l-anesthesie)

#### Bibliothèques du CUSM

[www.bibliothequescum.ca/patients/](http://www.bibliothequescum.ca/patients/)

#### Informations sur le stationnement au CUSM

[www.cum.ca/stationnement](http://www.cum.ca/stationnement)



## Informations sur le stationnement au CUSM

**Note:** Ces tarifs étaient en vigueur en novembre 2020 et peuvent avoir changé depuis l'impression de ce livret.

Pour les informations mises à jour, SVP consultez le lien:

<https://cusm.ca/stationnement>



### Tarif horaire pour un usager

Moins de 2 heures	Gratuit
2h à 3h59	\$6
4h à 24h	\$10

### Tarif des passes

7 jours	\$45
30 jours	\$90 *

### Tarif des passes pour un usager fréquent \*

Un usager fréquent est un usager qui doit se présenter régulièrement dans une installation, au minimum dix fois par mois, pour y recevoir des soins.

\* Cette grille de tarification n'est pas applicable au personnel de l'établissement, ni à ses médecins.

7 jours	\$22.50	Entrée et sortie illimitées à l'hôpital où le pass a été acheté. Certaines conditions s'appliquent
30 jours	\$45	

**Flexi (10 visites) \$30** 1 entrée et 1 sortie par visite, sans dated'expiration

### Où payer



Avec unecartededébit ou de crédit

**Service à la clientèle du stationnement**



Avec unecartedecrédit Visa ou Mastercard

**Barrières à la sortie**  
(stationnement horaire seulement)

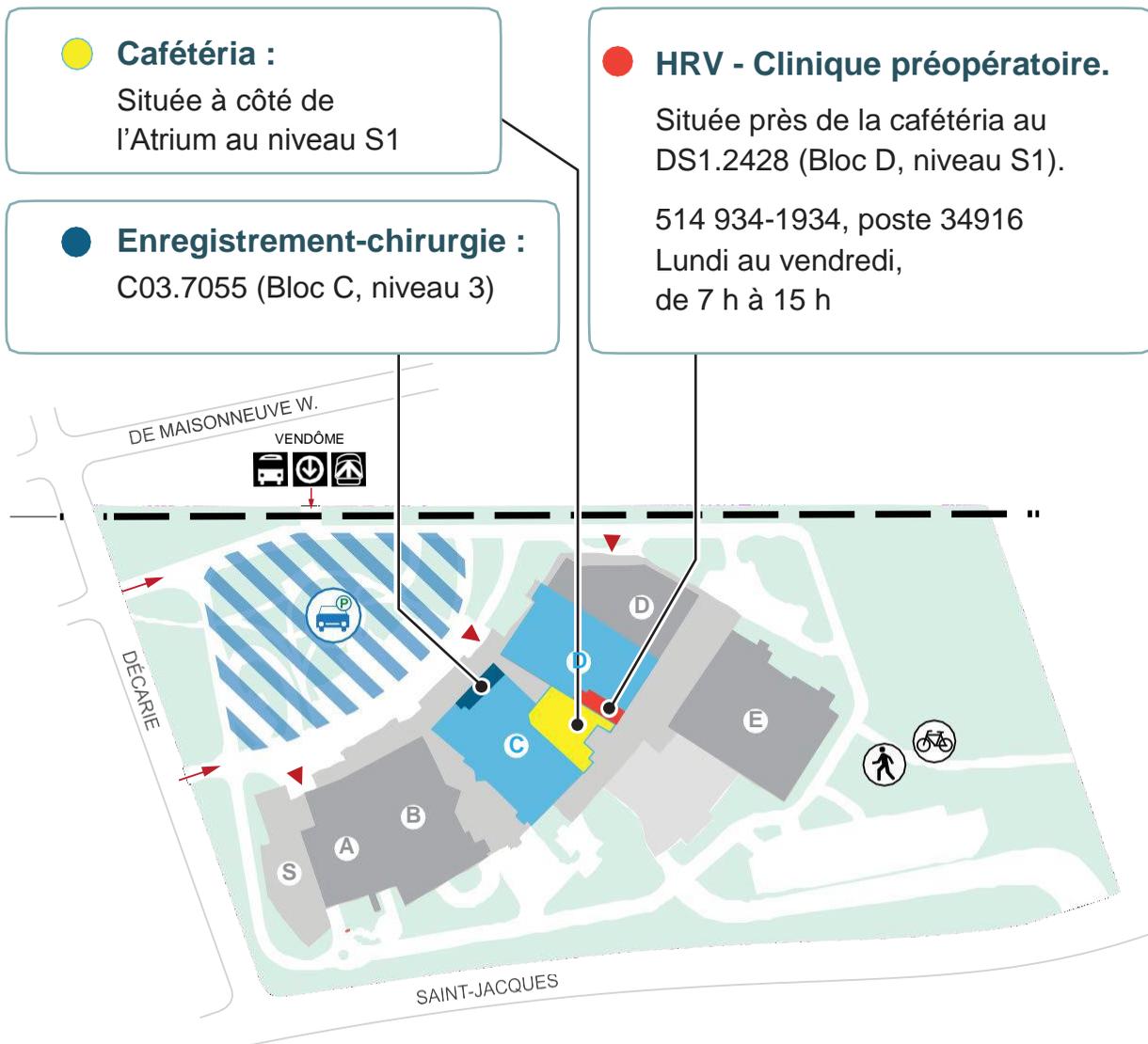
### Nous contacter

#### Bureaux de service de stationnement



Hôpital général de Montréal	L6 – 129	43626
Hôpital de Lachine	OJ4	77001
Hôpital Royal Victoria	D RC.1000	32330
Institut thoracique de Montréal	D RC.1000	32330
Hôpital de Montréal pour enfants	A RC.1000	23427
Hôpital neurologique de Montréal	E3-61	34625

# 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. Montreal, 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