

MA CHIRURGIE, JE M'Y PRÉPARE!



Vous avez un rendez-vous et vous ne pouvez pas vous présenter?

Santé Québec a émis des directives concernant la gestion des reports, refus, absences, et non-disponibilités.

REPORT/REFUS/ABSENCE

Définitions :

Refus : Lorsque vous n'acceptez pas les dates qui vous sont offertes dans un délai raisonnable, lors d'une communication ou de l'équipe de programmation chirurgicale.

Report : Lorsque vous remettez à plus tard, pour des raisons personnelles, votre rendez-vous déjà fixé à une date ultérieure, connue ou indéterminée.

Absence (no show) : Lorsque vous ne vous présentez pas à votre rendez-vous sans qu'il y ait eu d'annulation ou de report de votre part.

Si vous refusez, reportez ou ne vous présentez pas à votre premier rendez-vous, un premier refus/report/absence est consigné et une nouvelle date vous est offerte.

Suivant le deuxième refus/report/absence pour des raisons personnelles, l'établissement vous avisera que votre demande de service sera retirée de la liste d'attente et que vous devrez revoir le médecin requérant afin de réévaluer la pertinence et la priorité de la demande.

PÉRIODE DE NON-DISPONIBILITÉ :

Vous pourriez aussi être non-disponible pour des raisons médicales ou personnelles. Le temps d'attente n'est pas comptabilisé durant une période de non-disponibilité, qu'elle soit médicale ou personnelle.

Définition de non-disponibilité : On entend par période de non-disponibilité une période de plus de sept jours consécutifs où vous n'êtes pas disponible pour recevoir le service.

Non-disponibilité médicale : votre condition de santé ne vous permet pas de recevoir le service ou une intervention chirurgicale (traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie, atteinte de l'état général, etc).

Il n'y a aucune limite du nombre de non-disponibilités pour des raisons médicales.

Non-disponibilité personnelle : tout autre motif, autre que médical, hospitalier ou administratif, vous rend indisponible pour recevoir le service ou une intervention chirurgicale (voyage, étude, travail, etc.).

Vous avez droit à une seule période de non-disponibilité personnelle maximale de six mois. Si après une seule période de non-disponibilité personnelle, vous n'êtes toujours pas disponible, vous serez retiré de la liste d'attente et vous devrez revoir le médecin requérant afin de réévaluer la pertinence de la demande.

Ma chirurgie, je m'y prépare!

Nous vous avons transmis ce guide, car vous allez bientôt être opéré.

Vous trouverez dans ce document des informations générales importantes pour vous préparer adéquatement à votre chirurgie. Nous vous suggérons d'apporter votre guide lors de vos rendez-vous à l'hôpital.

Gestion des listes d'attentes : Vous serez inscrit sur une liste d'attente, nous vous appellerons pour vous indiquer la date de votre chirurgie.

Comment vous préparer à votre chirurgie?

À quoi vous attendre lors de votre séjour à l'hôpital?

Comment se passera votre retour à la maison?

Cette brochure vous donnera plusieurs informations qui vous seront utiles et qui pourront répondre à bon nombre de vos questions.

La clinique préopératoire

Votre rendez-vous à la clinique préopératoire

Dans les semaines suivant votre rencontre avec le chirurgien, un membre du personnel de la clinique préopératoire de l'hôpital vous appellera pour vous indiquer la date de votre rendez-vous.

Date et heure : _____

Lieu : _____

La journée de votre rendez-vous à la clinique préopératoire

Votre visite à la clinique préopératoire vous permettra d'en apprendre davantage sur votre chirurgie.

Lors de votre rendez-vous, vous pourrez discuter de vos préoccupations avec une infirmière. Elle vous conseillera en vue d'organiser votre retour à domicile après votre chirurgie afin que votre quotidien et votre environnement soient adaptés à vos besoins.

Il est possible que l'on vous demande de passer des examens pour compléter votre bilan de préparation à la chirurgie (ex. : radiographie, électrocardiogramme).

N'hésitez pas à venir accompagné lors de ce rendez-vous.

À apporter lors de votre rendez-vous à la clinique préopératoire

Afin d'éviter que votre rendez-vous soit reporté, vous devez avoir en main :

- Carte d'assurance maladie;
- Carte d'hôpital à jour;
- Liste de vos médicaments, incluant les produits naturels.
(Votre pharmacie peut vous fournir cette liste)

Si votre médication est préparée sous forme de dosette (dispill), indiquez-le à l'infirmière.

Les semaines précédant votre chirurgie

Prévoir votre retour à domicile

Prévoir un accompagnateur pour vous rendre à l'hôpital le jour de la chirurgie et lors de votre congé. Lorsque le médecin aura autorisé votre congé, vous devrez quitter dans un délai maximal de deux heures.

Vous pouvez également prévoir de la nourriture et des repas préparés à l'avance.

Adaptez votre domicile

Selon la chirurgie que vous subirez et votre état physique, préparez votre domicile afin de le rendre pratique et sécuritaire. Par exemple, enlevez les tapis lorsque possible, installez une barre dans la douche et prévoyez l'espace nécessaire si une aide technique, comme une marchette, devra être utilisée.

Les consignes suivantes sont importantes pour éviter un report ou l'annulation de votre chirurgie.

Lors de votre rendez-vous en clinique de préadmission

Il est important d'aviser l'infirmière en préopératoire de votre consommation de toutes drogues, de tabac, d'alcool et de médicaments en vente libre.

Attention : Dans certains cas, et ce, selon la décision du chirurgien, il se peut que vous ne soyez pas évalué par l'infirmière en préadmission. Lorsque l'agente administrative vous appellera pour vous donner un rendez-vous pour votre chirurgie, celle-ci vous posera quelques questions sur vos habitudes de vie, au besoin. Par la suite, une infirmière pourrait vous contacter si celle-ci juge nécessaire de faire un suivi en préopératoire, afin de finaliser votre dossier.

→ Drogue

Le fait de consommer des drogues peut occasionner des risques lors de votre chirurgie. Dans certains cas, ces risques persistent plusieurs semaines après l'arrêt.

→ Le tabac

Le fait de fumer augmente la production de sécrétions et retarde la cicatrisation. Cela peut compliquer votre récupération après la chirurgie.

→ L'alcool

Il ne faut pas dépasser la consommation maximale d'alcool en période préopératoire. Voici un rappel :



FEMMES

0 à 2 verres standards par jour

Au plus 10 verres standards par semaine



HOMMES

0 à 3 verres standards par jour

Au plus 15 verres standards par semaine

Tirée du site : <http://educalcohol.qc.ca>, pour plus d'informations.

→ Les médicaments en vente libre

Il est important de ne pas prendre des médicaments contenant de l'aspirine, des anti-inflammatoires (ex. : Advil^{MD}, Motrin^{MD}, etc.) et des produits naturels, à moins d'avis contraire du chirurgien. **Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD}).**

La veille de votre chirurgie

La confirmation de votre chirurgie

L'heure à laquelle vous devrez vous présenter à l'hôpital pour votre chirurgie vous sera confirmée par téléphone, la veille de votre opération. L'heure est fixée une journée à l'avance selon l'ensemble des chirurgies prévues au cours de la journée.

Date et heure : _____

IMPORTANT

- Si vous désirez nous informer d'un retard;
- Si vous ne pouvez pas vous présenter à votre chirurgie;
- Si vous faites de la fièvre;
- Si votre état de santé vous inquiète.

→ Communiquez avec nous

Hôpital Honoré-Mercier
450 771-3333, poste 793336

Hôpital Pierre-Boucher
450 468-8111, poste 82360

Hôtel-Dieu de Sorel
450 746-6000, poste 6140 (de 15 h à 16 h)

→ Pour toute autre information

Hôpital Honoré-Mercier
450 771-3333, poste 793697

Hôpital Pierre-Boucher
450 468-8111, poste 82650

Hôtel-Dieu de Sorel
450 746-6000, poste 7014

→ Les soins d'hygiène recommandés

Le respect des soins d'hygiène est important avant votre opération pour éviter les infections après votre chirurgie et favoriser votre rétablissement.

- Prenez une douche la veille et le matin de votre chirurgie, en utilisant un savon doux sans parfum ou le savon prescrit par votre médecin;
- N'appliquez pas de crème sur votre corps et sur votre visage;
- Lavez vos cheveux. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les avec un élastique sans métal;
- Brossez vos dents;
- Ne vous maquillez pas;
- Retirez vos bijoux et piercing pour éviter les brûlures liées à l'utilisation d'appareils électriques durant la chirurgie.

Le rasage du site opératoire se fera à l'hôpital, si nécessaire.

À compter de minuit le jour de votre chirurgie

→ Jeûne préopératoire

- Aucun aliment n'est permis;
- Aucun produit laitier n'est permis;
- Les liquides clairs* peuvent être consommés jusqu'à deux heures avant l'heure de votre rendez-vous à l'hôpital.

*Les liquides clairs permis, à moins d'avis contraire de votre chirurgien, sont :

- Eau
- Café noir (sans lait)
- Thé (sans lait)
- Jus clair (pomme, canneberge, raisin)
- Boisson de réhydratation de type « Gatorade »

Vos objets personnels et objets de valeur

- Il est important de bien identifier les objets personnels que vous conserverez avec vous (prothèses dentaires, lunettes, prothèses auditives ou appareils d'aide à la marche) et de les ranger dans leur étui respectif bien identifié.
- Vos objets de valeur, bijoux, argent et cartes de crédit, devraient être remis à un membre de votre famille ou à un proche.

L'établissement n'est pas responsable de la perte, de la disparition ou du bris de vos objets personnels et de valeur.

À prévoir si vous êtes hospitalisé

Carte d'assurance maladie à jour;

Carte d'hôpital à jour;

Liste de vos médicaments à jour, **incluant les produits naturels**;

Vos formulaires d'assurance, s'il y a lieu (salaire, chômage, certificat médical, etc.);

Robe de chambre et vêtements confortables;

Chaussures ou pantoufles fermées et antidérapantes;

Trousse d'hygiène personnelle (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, etc.);

Mouchoirs de papier;

Serviettes hygiéniques au besoin (pas de tampons);

Crayon, papier, livres, magazines ou autres;

Outil d'aide à la marche (cane, marchette ou béquilles), si nécessaire;

Ce guide d'enseignement.

Le jour de votre chirurgie

→ Vos médicaments

- Ne prenez aucun médicament (**sauf avis contraire de votre chirurgien ou de votre infirmière en préadmission**);
- Apportez vos médicaments dans leur contenant original, incluant vos inhalateurs;
- Si vous êtes diabétique, ne prenez pas vos hypoglycémifiants et votre insuline;
- Avisez l'infirmière dès votre arrivée;
- Si vous utilisez un CPAP, vous devez l'apporter en n'oubliant pas de l'identifier;
- Selon la prescription, apportez vos bas de support.

Une chirurgie d'un jour

- Présentez-vous au service de chirurgie d'un jour;
- Prenez en considération que vous pourriez demeurer à l'hôpital toute la journée, car le temps d'attente pour votre chirurgie peut varier;
- Prévoyez être accompagné pour votre retour à la maison, et ce, peu importe le moyen de transport que vous utiliserez, par mesure de sécurité;
- **Ne pas conduire 24 heures après votre chirurgie.**

Une chirurgie nécessitant une hospitalisation

➔ **Vous avez été convoqué AVANT 7 h**

Hôpital Honoré-Mercier : présentez-vous au service de l'admission.

Hôpital Pierre-Boucher : présentez-vous au bureau de la préadmission.

Hôtel-Dieu de Sorel : présentez-vous à l'admission de l'urgence.

➔ **Vous avez été convoqué APRÈS 7 h**

Hôpital Honoré-Mercier : présentez-vous au service de l'admission.

Hôpital Pierre-Boucher : présentez-vous au bureau de la préadmission.

Hôtel-Dieu de Sorel : présentez-vous à l'admission générale.

Les consignes pour toutes chirurgies

- Le port de vêtements confortables et de chaussures antidérapantes est recommandé pour votre sécurité ;
- Vos lunettes, lentilles de contact, appareils auditifs ou prothèses dentaires devront être retirés juste avant votre départ pour la salle d'opération;
- **N'oubliez pas vos étuis identifiés à votre nom;**
- Si vous avez vos règles, vous devez porter une serviette hygiénique et non un tampon.

Votre chirurgie

La salle d'opération

À votre arrivée à la salle d'opération, des appareils seront installés pour surveiller votre cœur, votre respiration, votre tension artérielle ainsi que votre taux d'oxygène.

L'anesthésie

Le type d'anesthésie nécessaire sera discuté avec l'anesthésiologiste, le jour de votre chirurgie. Celui-ci répondra à vos questions.

La salle de réveil

- Après la chirurgie, vous serez conduit à la salle de réveil. Une infirmière assurera votre surveillance et verra à votre confort;
- Avisez-la si vous avez froid, si vous avez des nausées ou de la douleur;
- Votre transfert à votre chambre ou à l'unité de chirurgie d'un jour sera fait lorsque votre état sera stable.

Les visites ne sont pas autorisées à la salle de réveil.

Votre hospitalisation

L'alimentation

- Si vous êtes hospitalisé, des repas vous seront servis selon votre condition;
- Si vous subissez une chirurgie d'un jour, il est important de prendre un repas allégé à la suite de votre chirurgie pour éviter les nausées et les vomissements. Reprenez par la suite une diète progressive selon les directives du chirurgien.

Le premier lever après une chirurgie

Vous serez invité à vous lever dès que le médecin vous l'aura autorisé. Le personnel vous enseignera comment le faire de façon sécuritaire et vous assistera.

Comment vous asseoir au bord du lit?

Pour les chirurgies de la hanche et du genou, ne pas suivre les étapes ci-dessous et attendre les directives de personnel soignant.

→ Étape 1



- Tournez-vous sur le côté et approchez-vous du bord du lit;
- Pliez les genoux;
- Laissez les jambes descendre hors du lit;
- Prenez appui avec votre bras qui est libre.

→ Étape 2



- Poussez sur le matelas avec votre bras pour vous redresser.

→ Étape 3



- Redressez le tronc pour vous asseoir.

La mobilisation

La mobilisation précoce favorise la prévention des complications. Marchez en respectant les recommandations de votre chirurgien, afin de prévenir les complications telles que la constipation, l'essoufflement, la fatigue et les risques de phlébite (formation de caillots).

La douleur

La douleur est une sensation désagréable, individuelle et unique. Chacun a sa propre perception de la douleur et sa propre tolérance.

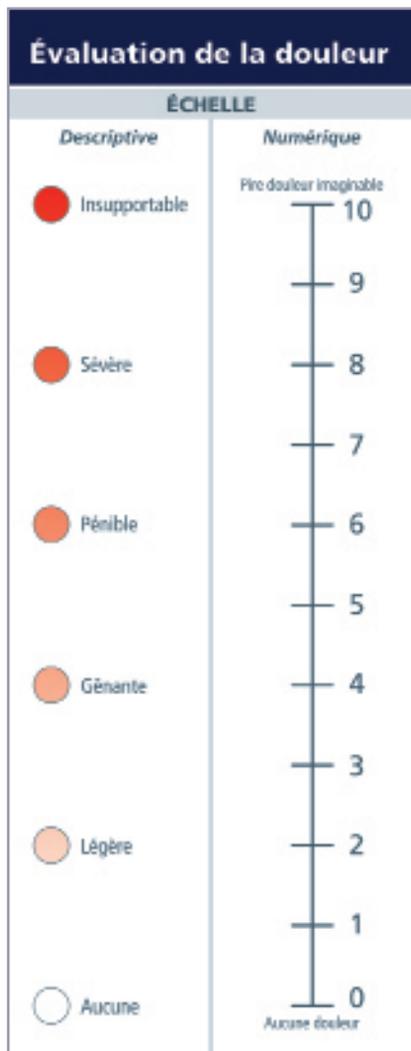
Certaines personnes croient qu'elles doivent être fortes et qu'elles doivent endurer la douleur. C'EST FAUX!

Voici diverses raisons pour lesquelles certaines personnes évitent de prendre de la médication :

- La volonté de ne pas déranger;
- La peur de développer une dépendance aux narcotiques;
- La crainte des effets secondaires;
- Les expériences antérieures.

Le soulagement de la douleur

Une douleur soulagée dès son apparition est plus facile à contrôler qu'une douleur qui est installée depuis longtemps. Il est important de ne pas laisser votre douleur augmenter et de la soulager rapidement et adéquatement. N'attendez pas qu'elle s'installe pour demander un analgésique.



Le soulagement de votre douleur vous permettra de :

- Bouger plus facilement;
- Mieux dormir;
- Favoriser votre appétit.

L'infirmière vous demandera régulièrement d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10 :

- 0 correspond à aucune douleur;
- 4 correspond à une douleur moyenne qui, par exemple, vous empêcherait de vous concentrer;
- 10 correspond à une douleur élevée ou intolérable.

Les effets secondaires des analgésiques

→ **Nausées** : la douleur elle-même constitue une source de nausées. Ces dernières peuvent également être la conséquence d'un stress psychologique. Elles diminueront progressivement.

→ **Constipation** : la prise d'analgésiques crée souvent la constipation.

Voici quelques suggestions pour prévenir la constipation :

- Buvez de l'eau régulièrement pour favoriser la régularité (Si vous avez une limite liquidienne, assurez-vous de la respecter);
- Mangez des aliments riches en fibre;
- Circulez autant que vous le pouvez.

→ **Somnolence** : elle est fréquente en début de traitement, on recommande de ne pas s'engager dans des activités qui demandent une attention particulière pour au moins 24 heures. Ne conduisez pas durant la prise d'analgésiques.

La prise d'analgésiques après votre chirurgie sera souvent essentielle afin de bien traiter la douleur aiguë. Un traitement optimal précoce permet de diminuer le risque de douleur post opératoire persistante.

Les exercices respiratoires

Pour améliorer l'oxygénation et la ventilation dans les poumons après une chirurgie, il est important de faire les exercices respiratoires qui vous seront proposés par l'infirmière plusieurs fois par jour.

→ La respiration profonde

1. Inspirez lentement et profondément par le nez pour gonfler les poumons;
 2. Expirez lentement par la bouche, comme pour dégonfler un ballon.
- Répétez la séquence 3 fois.**

→ La toux forcée

- Prenez deux respirations profondes;
- Inspirez une troisième fois puis retenez votre souffle en comptant jusqu'à 3;
- Toussez de façon forcée pour expulser les sécrétions (si vous avez une plaie abdominale ou thoracique, appuyez un coussin sur la plaie pour diminuer la douleur).

Répétez la séquence 3 fois.

Si vous êtes hospitalisé après une anesthésie générale, un inspiromètre vous sera offert pour effectuer les exercices respiratoires. Le personnel vous donnera les instructions pour l'utiliser adéquatement.

Votre retour à domicile

Lors de votre retour à domicile, assurez-vous d'avoir une personne pour vous raccompagner à la maison et pour rester à vos côtés, durant les premières 24 heures.

Il est suggéré de prévoir pour votre retour à la maison :

- Thermomètre pour prendre votre température;
- Médicaments pour la fièvre, comme l'acétaminophène (Tylenol^{MD} ou Atasol^{MD});
- Médicaments prescrits par votre chirurgien.

Surveillance générale

Si vous observez la présence de l'un de ces symptômes :

- Douleur importante malgré la prise d'analgésiques;
- Douleur, enflure, rougeur ou chaleur dans la région du mollet ou à l'intérieur de la cuisse (risque de phlébite);
- Difficultés respiratoires avec ou sans douleur thoracique;
- Constipation inhabituelle depuis plus de 72 heures;
- Vomissements persistants;
- Plâtre ou bandage trop serré coupant la circulation (le membre devient froid, bleuté, pâle, enflé ou douloureux);
- Difficulté à uriner et abdomen dur.

Communiquez avec Info-Santé en composant le 811.

Surveillance de la plaie chirurgicale

Si vous observez la présence de l'un de ces symptômes :

- Gonflement;
- Rougeur;
- Écoulement anormal;
- Odeur particulière;
- Chaleur ou une sensibilité au pourtour de la plaie;
- Saignement persistant;
- Température au-delà de 38,5°C (température buccale).

Communiquez avec Info-Santé en composant le 811.

Votre hygiène personnelle

Après une chirurgie, lavez-vous régulièrement les mains et évitez de toucher votre plaie, de la gratter ou de la frotter.

- Plaie chirurgicale couverte d'un pansement : suivez les consignes de votre chirurgien;
- Plaie chirurgicale à l'air : elle peut être nettoyée à l'eau claire chaque jour en évitant de la frotter.

Le bain, la piscine et le spa sont des milieux où l'on retrouve davantage de bactéries. Ils sont donc déconseillés avant la guérison de votre plaie.

Respectez les consignes de votre chirurgien.

Bouger, c'est important pour votre récupération

Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes 24 heures après votre chirurgie. La reprise des activités d'intensité moyenne à élevée se fera selon les indications de votre chirurgien.

- Marchez, en respectant les recommandations de votre chirurgien, afin de prévenir les complications telles que la constipation, l'essoufflement, la fatigue et les risques de phlébite (formation de caillots);
- Évitez de soulever des objets lourds.

Respectez toujours votre tolérance.

Votre sexualité

La reprise des activités sexuelles se fait selon les recommandations de votre chirurgien.

Le soulagement de la douleur à la maison

Saviez-vous qu'une douleur mal soulagée peut avoir un impact sur votre moral, votre sommeil et vos activités physiques de tous les jours?

- La douleur est une expérience propre à chacun. Les souvenirs, les émotions et l'interprétation de celle-ci la rendent personnelle;
- Vous seul pouvez mesurer votre douleur. Vous devez l'évaluer telle qu'elle est maintenant et non selon le souvenir que vous en avez, (référez-vous à l'échelle de la douleur, p. 9);
- La douleur ne sera pas égale selon l'heure du jour, et ce, d'une journée à l'autre.

De bonnes habitudes pour gérer la douleur

- Prenez vos analgésiques tel que prescrits;
- Évitez de tomber dans le cercle vicieux de la douleur : on bouge moins de peur d'avoir mal et cette inactivité contribue à amplifier le phénomène de la douleur. Prévoyez de prendre un analgésique 30 minutes avant une activité physique;
- Prévenez les courbatures et les nouvelles douleurs en étant bien positionné lorsqu'assis ou couché. L'utilisation d'aides techniques (exemple : canne, marchette, etc.), lorsque recommandée, permet de mieux contrôler la douleur.

Saviez-vous qu'il existe d'autres méthodes pour soulager votre douleur?

- Effectuez des exercices de relaxation : écouter de la musique, dessiner, regarder la télévision, faire de la lecture, faire de la visualisation, etc.;
- Effectuez des exercices de respiration;
- Effectuez des activités reposantes afin de vous changer les idées;
- Appliquez de la chaleur (compresses chaudes, bain chaud) ou du froid (sac de glace, compresses froides) pendant 15 à 20 minutes à toutes les heures, si cela est permis et selon les directives du médecin;
- Effectuez un massage au pourtour de la plaie afin de diminuer la douleur liée à ce processus et favoriser la cicatrisation.

Nous espérons que ce guide sera une bonne source d'information pour vous avant, pendant et après votre chirurgie. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à un membre du personnel. Bonne convalescence!



HÔPITAL HONORÉ-MERCIER
2750, boulevard Laframboise
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Y8



450 771-3333



HÔPITAL PIERRE-BOUCHER
1333, boulevard Jacques-Cartier Est
Longueuil (Québec) J4M 2A5



450 468-8111



HÔTEL-DIEU DE SOREL
400, avenue de l'Hôtel-Dieu
Sorel-Tracy (Québec) J3P 1N5



450 746-6000



SANTEME.QUEBEC



[FACEBOOK.COM/CISSME](https://www.facebook.com/ciSSME)