

**Droit
au
coeur**

Centre intégré de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Centre

Guide de préparation à votre chirurgie

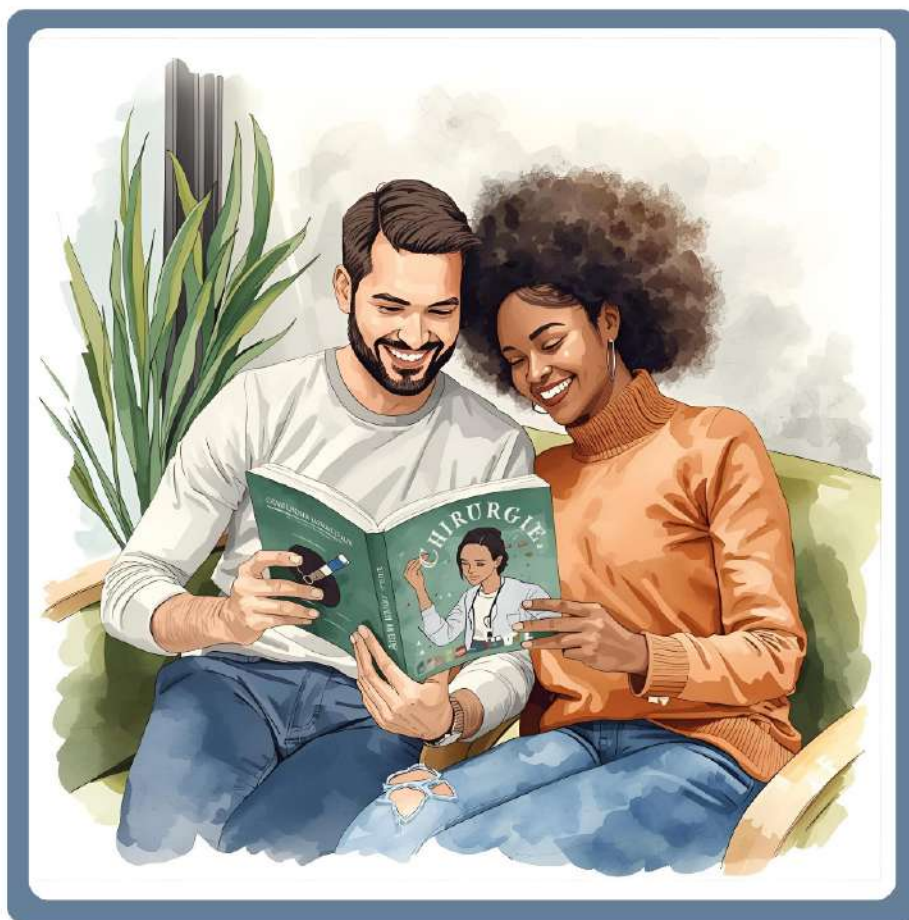


Table des matières

Bien vous préparer à votre chirurgie : une étape importante pour guérir de manière efficace	p. 4
Comment vous préparer à votre chirurgie.....	p. 6
Différents types de chirurgie	p. 6
Rendez-vous en clinique de préadmission.....	p. 7
Gérer vos médicaments.....	p. 8
Date de votre chirurgie.....	p. 9
Où appeler si votre état de santé change?	p. 10
Avant votre chirurgie	p. 11
Manger et boire	p. 11
Faire de l'exercice.....	p. 12
Gérer votre stress	p. 13
Arrêter de fumer.....	p. 14
Arrêter de consommer du cannabis et toutes les autres drogues.....	p. 15
Arrêter de boire de l'alcool	p. 16
Planifier à l'avance votre retour à la maison.....	p. 17
La veille de votre chirurgie	p. 19
Hygiène	p. 19
Jeûner avant votre chirurgie	p. 20

Table des matières

Le jour de votre chirurgie	p. 21
Garder une bonne température, c'est important pour votre chirurgie!	p. 21
Le jeûne.....	p. 22
Quoi apporter à l'hôpital.....	p. 23
La personne qui vous accompagne	p. 24
L'endroit où vous rendre le jour de votre chirurgie.....	p. 25
Le déroulement de la journée de la chirurgie	p. 26
La gestion de votre douleur après votre chirurgie	p. 27
Sommaire de votre parcours de soins	p. 32
Questions pour l'équipe de soins	p. 34
Notes	p. 35
Annexe 1 – Ressources	p. 36

Bien vous préparer à votre chirurgie : une étape importante pour guérir de manière efficace

À la clinique de préadmission, nous utilisons une approche qui vous aide à guérir de manière efficace et en toute sécurité après votre chirurgie.

Cette approche se nomme **Récupération améliorée après une chirurgie (RAAC)**. Elle pourrait vous permettre :

- de rester moins longtemps à l'hôpital;
- de diminuer les risques de problèmes après la chirurgie;
- de diminuer votre stress avant et après la chirurgie;
- de mieux gérer votre douleur;
- de reprendre plus rapidement vos activités;
- d'augmenter votre satisfaction et votre qualité de vie.



Avoir une chirurgie demande beaucoup à votre corps et à votre moral. Être en meilleure forme possible avant votre chirurgie vous aidera à reprendre des forces plus vite.

Exemples de ce que vous pouvez faire avant votre chirurgie pour vous aider à guérir de manière efficace

Comprendre ce qui s'en vient

Demandez qu'on vous explique les étapes de votre chirurgie. Posez vos questions. Savoir à quoi vous attendre aide à être plus calme et rassuré.

Comprendre votre rôle

Demandez à l'équipe de soins ce que vous pouvez faire pour vous aider à guérir de manière efficace. Quand vous savez quoi faire et pourquoi, c'est plus facile de prendre soin de vous. Cela vous aidera à mieux récupérer.

Vous faire aider par vos proches

Invitez un membre de votre famille ou un ami à s'impliquer dans votre préparation, avant et après l'opération. Sa présence aide à être plus calme et rassuré.

Prendre soin de votre santé

Si vous avez du diabète, de l'anémie ou un autre problème de santé, parlez-en à votre équipe soignante. Bien contrôler ces conditions réduit les risques de problèmes après la chirurgie.

Bouger un peu chaque jour

Dans la mesure de vos capacités, marchez ou faites des exercices légers. Être actif aide votre corps à mieux se préparer et à récupérer plus vite.

Bien manger

Mangez des repas variés avec des aliments qui contiennent des protéines. Cela rend le corps plus fort avant l'opération et donne plus d'énergie pour la guérison.

Arrêter de fumer ou devapoter du tabac

Arrêter de fumer ou de vapoter du tabac, fumer moins ou vapoter moins avant la chirurgie aide votre corps à mieux guérir. Cela diminue les risques de complications et améliore la cicatrisation.

Ne pas jeûner trop longtemps

Ne pas rester trop longtemps sans manger avant l'opération aide à rester plus confortable et réduit les nausées après la chirurgie.

Prendre une boisson sucrée avant la chirurgie

Boire la boisson sucrée recommandée avant l'opération donne de l'énergie à votre corps. Cela évite qu'il utilise ses réserves (muscles et graisses), réduit la faim, la soif et les nausées, et vous rend plus à l'aise après l'opération.

Les conseils indiqués dans ce document vous aident à vous préparer à votre chirurgie et à mieux guérir après.

Vous recevrez aussi un document pour bien préparer votre retour à la maison et vous expliquer :

- comment bien gérer votre douleur;
- quels exercices faire pour vous aider à reprendre des forces;
- les signes et symptômes à surveiller.

Lisez ces documents souvent et apportez-les à vos différents rendez-vous.

Bonne lecture.





Comment vous préparer à votre chirurgie?

Différents types de chirurgie

Avant votre opération, votre chirurgien évaluera votre état de santé.

Ensuite, il vous dira quel type d'opération est le mieux pour vous.

Vous pourriez avoir une chirurgie :

1. avec hospitalisation
Vous devrez dormir à l'hôpital.

Si c'est votre cas, vous trouverez dans ce guide des précisions importantes.

2. sans hospitalisation (aussi appelée chirurgie d'un jour)

Rendez-vous en clinique de préadmission

Le rendez-vous en clinique de préadmission n'est pas nécessaire pour tout le monde.

Le rendez-vous en clinique de préadmission se fera en personne ou par téléphone. Quelqu'un doit vous accompagner à ce rendez-vous et y participer avec vous.

Ce rendez-vous a pour but de :

- vérifier votre état de santé;
- faire des prélèvements sanguins, d'autres examens ou consulter un spécialiste;
- vous expliquer comment bien vous préparer à votre chirurgie et ce qui va se passer avant, pendant et après;
- s'assurer que vous êtes prêt pour votre chirurgie;
- vous aider à organiser un retour à la maison en sécurité et bien préparé.

Lors de cette rencontre en personne ou au téléphone, il est important d'avoir avec vous :

- vos lunettes de lecture (si vous en portez);
- une liste à jour des médicaments que vous prenez (imprimée par votre pharmacie);
- un interprète (au besoin).



Gérer vos médicaments

- Prenez vos médicaments comme d'habitude, même le matin de votre chirurgie.
- Un professionnel pourrait vous demander d'arrêter certains médicaments. Il vous expliquera quoi faire et vous donnera les consignes écrites.
- Si vous ne suivez pas ces consignes, votre chirurgie pourrait être reportée ou annulée.

Si vous avez des questions sur l'arrêt de vos médicaments, parlez avec votre pharmacien.



Date de votre chirurgie

Vous recevrez un appel entre une et quatre semaines avant votre chirurgie pour vous dire quand elle aura lieu.

Environ deux jours avant votre chirurgie, vous recevrez un autre appel pour :

- vous rappeler les consignes à suivre;
- vérifier vos informations personnelles;
- vous donner votre heure d'arrivée à l'hôpital (elle peut changer).

Heure d'arrivée à l'hôpital : _____

*Votre chirurgie peut avoir lieu plus tôt ou plus tard que l'heure prévue.

Elle pourrait aussi être annulée à cause d'une urgence.

Si c'est votre cas, votre chirurgie sera remise à un autre moment, aussitôt que possible.



Où appeler si votre état de santé change?

Veillez nous informer si :

- votre état de santé change après avoir vu l'infirmière de la clinique de préadmission;
- vous êtes malade ou si vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital pour votre chirurgie.

	Hôpital Charles-Le Moyne	Hôpital du Haut-Richelieu
Si votre état de santé a changé	450 466-5000, poste 4947	450 359-5000, poste 3138
Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital	450 466-5000, poste 2680	450 359-5000, poste 2533



Avant votre chirurgie

Manger et boire

Avant votre chirurgie, mangez des aliments que vous aimez, qui sont sains et nourrissants.

Cela aidera votre corps à se préparer à votre chirurgie. Cela vous aidera aussi à reprendre des forces plus vite, après votre chirurgie. Par contre, vous devez respecter vos restrictions, si vous en avez.

Voici les conseils à suivre :



1. Mangez des aliments riches en protéines pour aider votre plaie à cicatriser, pour prévenir l'anémie et pour vous protéger des infections.

- viandes
- poissons
- volailles
- œufs
- produits laitiers (lait, fromage, yogourt, dessert au lait)
- boissons et desserts de soya
- noix
- légumineuses
- suppléments de type Ensure® ou Boost®

2. Mangez trois repas réguliers. Mangez aussi deux ou trois collations nutritives.

Exemples de collations nutritives :

- muffin/craquelins et fromage
- fruits et fromage
- ½ sandwich jambon/fromage/œufs/beurre d'arachide
- yogourt
- dessert au lait
- boissons riches en protéines et énergie (lait de poule, lait frappé, smoothie, supplément commercial comme Boost® ou Ensure®)

3. Buvez des liquides.

- Buvez beaucoup d'eau (1,5 litre à 2 litres par jour), en particulier les jours avant votre chirurgie pour être bien hydraté le jour de votre chirurgie (sauf si vous avez une restriction des liquides).
- Ne buvez pas trop juste avant de manger, car cela peut vous couper l'appétit.



Faire de l'exercice

Faire de l'exercice peut vous aider à **reprendre des forces plus vite après la chirurgie**.

Cela peut aussi vous aider à :

- diminuer votre douleur;
- améliorer votre endurance, votre force musculaire et votre posture;
- diminuer le risque de faire des chutes;
- améliorer votre circulation sanguine;
- diminuer le risque de caillot dans un vaisseau sanguin (thrombophlébite ou embolie pulmonaire).

Si vous faites déjà de l'exercice, continuez.

Sinon, commencez doucement : quelques minutes par jour, puis augmentez progressivement jusqu'à 30 minutes, au moins, par jour.

Si vous n'êtes pas capable de faire 30 minutes d'exercice de suite, faites-en pendant 10 minutes, 3 fois dans la même journée.

Il n'est pas nécessaire de faire des exercices intenses pour que cela vous aide à guérir de manière efficace.

Conseils à suivre pour bouger chaque jour

Dans la maison :

- passer l'aspirateur
- laver les vitres
- transporter des sacs d'épicerie
- monter les escaliers

Dehors :

- marcher (aller chercher votre courrier ou promener un animal de compagnie)
- faire du vélo
- nager
- stationner votre voiture plus loin de la porte de votre maison

Comment vos proches peuvent vous aider à bouger chaque jour

- vous encourager
- vous féliciter
- faire de l'exercice avec vous
- planifier les périodes d'exercices durant la journée



Gérer votre stress

Il est normal d'être stressé avant une chirurgie. Par contre, ce stress peut être mauvais pour votre santé, votre système immunitaire, votre système cardiorespiratoire et votre état d'esprit en général.

Comment diminuer votre stress

Pour être plus calme et rassuré :

- Posez vos questions à l'équipe de soins.
- Assurez-vous de connaître les étapes de votre chirurgie.
- Écoutez de la musique douce.
- Respirez avec le ventre.
- Chantez.
Lorsque vous chantez, vous respirez avec le ventre sans vous en rendre compte.
- Bougez.
Faire de l'activité physique aide à libérer le surplus d'énergie produit par le stress.
- Parlez de vos inquiétudes à vos proches.
- Entourez-vous d'animaux.
Ils peuvent diminuer les hormones de stress.

Après la chirurgie

Mieux gérer votre stress vous aidera à vous sentir mieux, à avoir moins de douleur, à diminuer les risques de problèmes et à reprendre des forces plus vite.

Nous vous invitons à regarder les vidéos sur la gestion du stress de Dre Catherine Bouchard.



<https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/documentation/videos-trajectoires-cancero#toc-vid-os-gestion-du-stress-avec-dre-catherine-bouchard>

Arrêter de fumer

Si vous fumez ou vapotez, il est important d'arrêter maintenant. Cela vous aidera à améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Arrêter de fumer ou de vapoter au moins quatre semaines avant votre chirurgie aidera votre corps à mieux guérir. Votre plaie cicatrisera mieux. Les risques d'infections et de problèmes pulmonaires diminueront. Vous reprendrez des forces plus vite.

Plusieurs ressources peuvent vous aider à arrêter de fumer ou de vapoter.

- Appelez un des centres d'abandon du tabagisme au 1 833 611-4903.
- Téléphonnez à la ligne J'ARRÊTE au 1 866 JARRETE (527-7383).
- Consultez le site Internet J'ARRÊTE, à l'adresse quebecsanstabac.ca/jarrete/
- Consultez votre pharmacien pour qu'il vous prescrive un traitement antitabagique (timbre, gomme, pastille, comprimé Champix, Zyban, etc.)
Ce traitement sera remboursé par vos assurances privées ou par la Régie de l'assurance maladie du Québec.



<https://www.santemonteregie.qc.ca/services/centres-dabandon-du-tabagisme>

Si vous prenez la bonne médication et si vous suivez les conseils de professionnels de la santé, vous augmenterez de six fois vos chances d'arrêter de fumer.





Arrêter de consommer du cannabis et toutes les autres drogues

Au moins quatre semaines avant votre chirurgie, il est important d'arrêter toute consommation de drogues, y compris le cannabis (même comestible).

Consommer des drogues peut :

- diminuer l'efficacité des médicaments utilisés pour l'anesthésie et gérer la douleur;
- augmenter les risques de problèmes graves après la chirurgie, comme :
 - ◇ un arrêt cardiaque;
 - ◇ un accident vasculaire cérébral (AVC);
 - ◇ des problèmes respiratoires.

Ressources disponibles pour vous aider à arrêter de consommer des drogues :

Services d'intervention précoce en dépendance

- <https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/services-dintervention-precoce-en-dependance>
- <https://www.santemonteregie.qc.ca/services/dependances>

Drogue : aide et référence

- <https://www.aidedrogue.ca/> ou 1 800 265-2626

Aide ou services en dépendance et usage de drogue

- <https://www.trouvetoncentre.com/>



Arrêter de boire de l'alcool

L'alcool peut changer le mode de fonctionnement de certains médicaments. Il peut aussi augmenter le risque de saignements, d'infections, de problèmes cardiopulmonaires et retarder votre guérison.

Nous vous demandons de dire aux membres de l'équipe médicale combien de consommations alcoolisées vous buvez sur une base régulière.

Si vous buvez moins de 3 verres par jour

- Arrêtez de consommer de l'alcool 24 heures à 48 heures (1 à 2 jours) avant votre chirurgie.

Si vous buvez 3 verres et plus par jour

- **Arrêtez de consommer de l'alcool 4 semaines** avant votre chirurgie.
- Attention : Si vous buvez de l'alcool en grande quantité, il peut être dangereux d'arrêter d'un seul coup. L'aide d'un professionnel de la santé peut être utile.

Ressources disponibles pour vous aider à arrêter de boire de l'alcool :

Services d'intervention précoce en dépendance

- <https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/services-dintervention-precoce-en-dependance>

Éduc'alcool

- <https://www.educalcool.qc.ca/>

Alcochoix+

- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcochoix#c712>



Planifier à l'avance votre retour à la maison

Une fois votre chirurgie terminée, vous bougerez moins facilement.

Il est donc important de planifier plusieurs choses avant le jour de votre chirurgie. Cela vous aidera à diminuer votre stress et à assurer que votre retour à la maison se passe en sécurité.

N'oubliez pas que les personnes qui vous entourent peuvent vous aider. Demandez-leur de l'aide.

Au besoin, vous pouvez consulter la liste des ressources du territoire de la Montérégie-Centre à la page 66 du *Guide de chirurgie de remplacement du genou*.

Transport

- Prévoyez qui vous conduira à vos différents rendez-vous (avant et après votre chirurgie).
- Prévoyez qui vous ramènera chez vous après votre chirurgie.
- Il est obligatoire qu'une personne assure votre transport chez vous après votre chirurgie.**
Nous ne pouvons pas vous dire à quelle heure précise vous pourrez rentrer chez vous.
- Vous pouvez demander l'aide d'une personne de votre famille, d'un ami ou du centre d'action bénévole de votre région.

Repas

- Planifiez à l'avance des repas faciles à préparer ou à réchauffer.
- Assurez-vous d'avoir assez de repas au réfrigérateur et au congélateur.
- Des repas prêts-à-manger sont disponibles dans les services de popote roulante, les épiceries ou les traiteurs.



Épicerie

- Trouvez une épicerie qui offre un service de livraison ou de commande par Internet.

Sac de glace, de légumes congelés ou de gel

- Préparez un sac de glace, de légumes congelés ou de gel pour soulager la douleur, si l'équipe de soins vous permet de le faire.

Vous pouvez faire un sac de gel maison en suivant cette recette :

- Mélangez 1 tasse d'alcool à friction 70 % avec 3 tasses d'eau.
- Versez ce mélange dans un grand sac Ziploc® pour congélation.
- Placez ce sac à l'intérieur d'un deuxième sac Ziploc®.
- Gardez le tout au congélateur. Cela donnera l'effet d'une barbotine (*slush*)

Personne proche aidante (vous êtes responsable de quelqu'un d'autre)

- Après votre chirurgie, vous devrez compter sur l'aide d'une autre personne pour s'occuper de la personne dont vous êtes responsable.

Gestion des animaux de compagnie

- Trouvez quelqu'un pour garder vos animaux de compagnie ou pour en prendre soin.

Ménage, entretien et lessive

- Avant votre chirurgie, assurez-vous de faire le ménage et la lessive ou demandez de l'aide à quelqu'un.
- Prévoyez l'entretien chez vous pendant que vous reprenez des forces. Selon la saison, prévoyez la tonte de la pelouse ou le déneigement.



La veille de votre chirurgie

Hygiène



- Prenez un bain ou une douche.**
 - Lavez-vous avec un savon doux non parfumé (ex. : Dove®, Ivory®).
 - Assurez-vous de bien laver votre nombril, vos orteils, vos aisselles, vos parties génitales et sous vos ongles.
 - Lavez vos cheveux comme d'habitude.

- Ne rasez pas et n'épillez pas la zone qui sera opérée.**
 - Une irritation ou une blessure peut entraîner l'annulation de votre chirurgie en raison du risque d'infection.

- Ne mettez pas de crème, de poudre, de parfum ou de déodorant après votre douche ou votre bain.**

- Enlevez votre maquillage, vos faux cils, vos ongles artificiels et votre vernis à ongles.**
 - L'équipe soignante doit voir la coloration de vos ongles et de votre peau pour savoir si vous êtes bien oxygéné durant votre chirurgie.

- Enlevez tous les accessoires de métal que vous portez (bijoux, perçage corporel et rallonges de cheveux).**
 - La présence de métal augmente les risques de brûlure lorsque des appareils chirurgicaux électriques sont utilisés.

- Si vous avez des verres de contact, ne les portez pas, **mettez plutôt vos lunettes.**

Les femmes qui portent un pessaire gynécologique ne doivent pas le retirer avant la chirurgie, à moins que votre chirurgien vous le demande.

Jeûner avant votre chirurgie

La veille



- Mangez et buvez comme d'habitude

À partir de minuit



- Restez à jeun de nourriture



Vous pouvez boire des liquides clairs (transparents) parmi les suivants:

- Eau, glace
- Jus clairs sans pulpe ((jus de pomme, jus de canneberge, thé glacé du commerce, Gatorade®)
- Café ou thé noir *sans produits laitiers d'origine animale ou végétale
*sucre permis





Le jour de votre chirurgie

Garder une bonne température, c'est important pour votre chirurgie!

Avoir une température corporelle normale (appelée normothermie) avant, pendant et après votre chirurgie aide à diminuer les risques :

- de récupération plus lente;
- de saignement;
- d'infections;
- de frissons et d'inconfort à votre réveil.

Comment vous pouvez aider :

- Buvez les boissons sucrées recommandées (si c'est prévu dans votre plan de soins).
- Apportez des vêtements chauds (robe de chambre, veste, bas).
- Restez bien couvert en attendant la chirurgie.
- Si vous avez froid, dites-le : on peut vous donner une couverture chaude.



Le jeûne

Le matin de la chirurgie



- Prenez votre médication usuelle selon les consignes de votre équipe soignante
- Vous pouvez boire des liquides clairs tel que décrits plus bas.
- Vous ne devez pas manger



- Il est recommandé de boire des liquides clairs sucrés le matin de la chirurgie pour faire une réserve d'énergie (jus de pomme, jus de canneberge, Gatorade®).
- Si vous en buvez de façon régulière, nous vous encourageons à prendre un café ou thé noir *sans produits laitiers d'origine animale ou végétale
*sucre permis

Une heure avant l'heure d'arrivée à l'hôpital



- Vous ne devez plus rien boire ni manger

Quoi apporter à l'hôpital

- documents d'information que vous avez reçus
- carte d'assurance maladie valide
- liste à jour de vos médicaments, fournie par votre pharmacie
- formulaire d'absence/arrêt de travail pour votre employeur ou de la CNESST (parfois rempli au bureau de votre chirurgien)
- lunettes, prothèses dentaires, aides auditives et leurs étuis identifiés
- appareil respiratoire (CPAP, BiPAP) identifié à votre nom (si vous en avez)
- images (CD, carte mémoire ou clé USB) de vos examens d'imagerie médicale (si vous en avez)
- équipement spécifique si demandé par votre chirurgien (exemples : sandales orthopédiques, orthèse spécifique épaule, soutien-gorge)

Portez des vêtements amples et confortables le matin de votre chirurgie. Cela sera plus simple de vous changer. N'oubliez pas d'apporter des vêtements chauds.

Si votre chirurgie nécessite que vous dormiez à l'hôpital, vous devrez apporter, dans une petite valise :

- articles personnels (exemples : papiers mouchoirs, savon, brosse à dents et dentifrice, désodorisant, serviettes hygiéniques, au besoin)
- pyjama, robe de chambre, pantoufles ou chaussures confortables et antidérapantes (qui ne glissent pas) pour circuler dans le couloir
- aides à la marche, au besoin (exemples : canne, béquilles, déambulateur)

Quoi ne pas apporter à l'hôpital

- objets de valeur
- bijoux
- montre
- appareil électronique
- grosse somme d'argent comptant
- carte de crédit

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



La personne qui vous accompagne

- Elle peut être présente lors de votre admission avant la chirurgie.
- Si elle a un téléphone cellulaire, elle recevra automatiquement des textos pour l'informer, par exemple, quand vous partez en chirurgie et quand vous revenez du bloc opératoire.
- Pendant la chirurgie et votre réveil, elle peut attendre dans la salle d'attente.
- Après la chirurgie, elle peut vous accompagner à l'unité de soins, selon les heures de visite.





L'endroit où vous rendre le jour de votre chirurgie

Hôpital Charles-Le Moyne

- Chirurgie d'un jour
2e étage Nord
450 466-5000, poste 2499

Hôpital du Haut-Richelieu

- Chirurgie d'un jour
2e étage
450 359-5000, poste 3138

La journée de la chirurgie

1 Arrivée à l'hôpital

- Vous devez enlever tous vos vêtements, vos sous-vêtements et vos chaussettes. Vous devez mettre la jaquette d'hôpital. Vous pouvez garder une veste chaude ou une robe de chambre.
- Vous pouvez laisser vos objets personnels dans un casier barré.
- Vous devez répondre à des questions de sécurité d'une infirmière. Elle remplira ensuite une liste de vérification.
- Une infirmière prendra vos signes vitaux.
- Vous devez faire des prises de sang, au besoin.
- Selon votre situation, vous recevez des médicaments avant votre chirurgie.



2 Salle d'opération

- Une préposée aux bénéficiaires vient vous chercher.
- Vous vous allongez sur une civière. On vous conduit jusqu'à la salle d'opération.
- Une infirmière vous accueille. Vous devez encore répondre à des questions de sécurité.
- Vous rencontrez l'anesthésiologiste. Vous discutez avec lui de la meilleure façon de ne pas sentir de douleur pendant votre chirurgie.
- L'équipe se prépare. Le chirurgien pourra bientôt commencer la chirurgie.



4a Chambre d'hôpital

- Une équipe s'occupe de vous pendant quelques jours pour vous aider à guérir.
- Quand vous allez assez bien, le médecin vous laisse retourner à la maison.



OU

4b Chirurgie d'un jour

- Des infirmières s'assurent que vous allez bien pendant quelques heures.
- Un membre de l'équipe vous explique comment bien vous reposer et reprendre des forces.
- Quand vous allez assez bien, vous pouvez retourner à la maison.



3 Salle de réveil

- Une infirmière vérifie si vous allez bien.
- Si vous avez reçu un médicament pour dormir ou pour ne pas sentir une partie de votre corps, une infirmière s'assure que vous êtes réveillé ou que recommencez à sentir cette partie de votre corps.
- Vous décrivez votre douleur à une infirmière pour qu'elle vous aide à aller mieux.
- Vous pouvez dire à l'infirmière si vous avez froid, si vous avez mal au cœur ou si vous êtes inconfortable.
- Si vous êtes assez en forme, vous pouvez faire les exercices de respiration et ceux pour faire circuler votre sang.





La gestion de votre douleur après votre chirurgie

À quoi vous attendre

Il est normal de ressentir de la douleur dans les premiers jours après une chirurgie. Puisque vous êtes plus occupé pendant la journée, la douleur peut sembler plus importante le soir ou la nuit. Elle diminuera graduellement.

Comment évaluer votre douleur

L'infirmière vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10 (voir image à la page 31) pour bien choisir le traitement et pouvoir vous soulager.

Il est donc important de bien comprendre l'échelle de la douleur avant votre chirurgie. L'échelle de la douleur pourra vous servir comme guide pour vous soulager à votre retour à la maison.

Pourquoi soulager votre douleur

Bien soulager votre douleur vous permettra de :

- mieux respirer;
- mieux dormir;
- mieux manger;
- bouger plus facilement;
- guérir de manière efficace.

Objectif du soulagement

Après la chirurgie, le but n'est pas d'éliminer toute la douleur, mais de la maintenir à un niveau tolérable (moins de 4/10). Cela vous permet de dormir, bouger et faire vos activités de base. La douleur diminuera graduellement avec la guérison.

Comment soulager la douleur

Combinez plusieurs méthodes pour un meilleur effet. Cela réduit souvent le besoin de prendre des opioïdes, limite leurs effets secondaires et aide à récupérer plus vite.



Étape 1 – Douleur légère (1 à 3 sur 10)

N'attendez pas que la douleur devienne trop forte pour agir.

Il est plus facile de soulager la douleur lorsqu'elle est encore légère.

Lorsque la douleur est légère (1 à 3 sur 10), combinez les méthodes sans médicaments et les médicaments prescrits.

Sans médicaments

- Appliquez de la glace sur la plaie, 20 minutes toutes les 2 heures (si cela est permis).
- Gardez le membre opéré plus haut que votre cœur, si possible.
- Faites des activités relaxantes : respiration profonde, musique, méditation.
- Bougez doucement, selon vos limites.

Avec médicaments

- Prenez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol©) et un anti-inflammatoire (ex. : Celebrex) selon les délais prescrits.
- Continuez votre médication régulière pour éviter que la douleur augmente.

Étape 2 – Douleur modérée (4 sur 10 et plus)

Ajoutez un opioïde seulement si c'est nécessaire.

Prenez un opioïde prescrit, seulement si :

- votre douleur est de 4 sur 10 et plus,
ou;
- votre douleur n'est pas soulagée même si vous avez utilisé les méthodes de l'étape 1 et que vous avez pris la médication régulière.

IMPORTANT

L'opioïde est un complément temporaire.

Il faut l'utiliser seulement si c'est nécessaire.



Étape 3 – Douleur difficile à contrôler

Vous avez pris l'opioïde et votre douleur reste à plus de 4 sur 10?

- Appelez votre pharmacien ou votre médecin.

Ils pourront :

- vérifier la cause de la douleur;
- ajuster votre traitement;
- proposer d'autres solutions.

Comment prendre moins d'opioïdes

Après votre chirurgie, vous pourriez devoir prendre des opioïdes pour une courte période.

Jour après jour, votre douleur devrait diminuer. Vous aurez donc moins besoin de prendre ce médicament.

Quand votre douleur est **tolérable (en bas de 4 sur 10)** :

- **diminuez la dose**, ou
- **espaced les prises**, selon les instructions.

IMPORTANT

L'objectif est d'en prendre **le moins possible**, pour **la durée la plus courte**.

Si vous ne savez pas comment prendre moins d'opioïdes :

- **Appelez votre pharmacien**. Il pourra vous aider.



Si vous ne savez pas comment prendre moins d'opioïdes :

- **Appelez votre pharmacien.** Il pourra vous aider.

ATTENTION

Garder des opioïdes à la maison est **dangereux**.

- Rapportez les restes à la pharmacie quand la douleur est contrôlée.

Effets secondaires des opioïdes

Les opioïdes peuvent causer :

- des nausées ou des vomissements;
- des étourdissements;
- de la somnolence (envie de dormir);
- de la constipation.

Que faire?

Si ces effets vous dérangent :

- **Appelez votre pharmacien.**
Il pourra vous aider à ajuster votre traitement pour rester confortable et en sécurité.



Comprendre votre douleur

Douleur faible

- Vous avez mal, mais vous pouvez faire vos activités normales comme vous habiller, préparer un repas simple ou prendre une douche.
- Vous pouvez presque bien dormir.
- Des choses simples comme mettre de la glace ou relaxer vous aident.

Douleur modérée

- Vous avez plus mal et vous devez parfois faire les choses plus lentement ou les changer.
- Certaines tâches sont plus difficiles, comme faire la lessive, préparer un repas complet, monter des escaliers ou vous habiller.
- Vous dormez moins bien.
- Les trucs qui vous aidaient à avoir moins mal ne fonctionnent pas.

Douleur sévère

- Vous avez très mal.
- C'est difficile ou impossible de faire les choses simples comme vous laver, vous habiller, cuisiner, marcher ou vous concentrer pour parler.
- Vous ne dormez presque pas.
- Rien ne semble aider.

Échelle de douleur



Quoi faire si vous avez de la douleur?

Étape 1



Prendre **régulièrement** les médicaments prescrits (acétaminophène, anti-inflammatoire).



Faire des activités qui vous calment.



Mettre de la glace, si votre médecin le permet.



Garder le membre opéré plus haut que votre cœur, si possible.



Bouger doucement sans dépasser vos limites.

Étape 2



Si les moyens de l'étape 1 ne vous aident pas à soulager votre douleur et qu'elle reste à 4/10 et plus, prenez le médicament fort (opioïde), **seulement si votre médecin l'a prescrit**. Vous en aurez besoin seulement pour un court moment quand la douleur est modérée ou sévère.



Étape 3

Si ça ne va toujours pas, parlez à votre **médecin ou à votre pharmacien**.



Attention : Garder des opioïdes à la maison peut être dangereux.

- Rapportez les restes à la pharmacie quand la douleur est contrôlée.



Sommaire de votre parcours de soins





Rencontrer une infirmière et/ou un médecin spécialiste.
Faire des prises de sang ou d'autres examens, si c'est nécessaire.
Lire les informations pour bien vous préparer à votre chirurgie.
Poser vos questions.

Rendez-vous en clinique de préadmission
Selon votre condition de santé

4

- Décider qui vous accompagnera à votre chirurgie.
- Décider qui vous aidera quand vous retournerez à la maison.

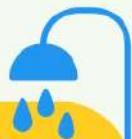


Préparation pour votre chirurgie

- Lire les documents d'information reçus.
- Obtenir le matériel nécessaire pour bien guérir.

6

- Préparer votre sac d'objets personnels.
- Prendre une douche ou un bain et suivre les conseils d'hygiène.
- Arrêter de manger des aliments solides après minuit.
- Boire seulement des liquides clairs.



5



- Faire le plus possible de choses (repas, ménage, etc.) avant votre chirurgie.



La veille de votre chirurgie

hôpital avec la personne qui vous
ne.
cher vos médicaments à la
.
ument sur la chirurgie pour
surveiller dans les premiers

Retour à la maison

9

- Faire les exercices conseillés et être actif.
- Bien manger.
- Ne pas boire d'alcool. Ne pas fumer. Ne pas prendre de drogue.
- Soulager votre douleur.
- Aller à vos rendez-vous de suivi.



Période de guérison



Annexe 1 – Ressources

Alimentation	
Regroupement des popotes roulantes 1 877 277-2722, poste 205 Liste complète disponible sur : popotes.org/trouver-une-popote	
Centre de Bénévolat de la Rive-Sud (Saint-Lambert) 450 465-6130 La petite Cuillère (Longueuil)	Voiles au vent (Halles de Saint-Jean-sur-Richelieu) 450 349-0333 En passant, comptoir santé (Saint-Jean-sur-Richelieu) 450 349-1750 Centre communautaire l'Entraide Plus (Chambly) 450 658-4469 À plat ventes (Saint-Jean-sur-Richelieu) www.aplatsventes.com 450 529-1219 La pique assiette (Saint-Jean-sur-Richelieu) www.lapiqueassiette.ca 450 895-1806
Aide à domicile (entretien ménage, préparation de repas, aide pour les courses, transport, autre)	
Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) 514 843-6312 www.fcabq.org/centres-d-action-benevole/liste-des-centres	
CAB Saint-Hubert 450 656-9110 CAB Saint-Lambert 450 465-6130 La Mosaïque 450 465-1803 Amélys 450 466-8444 Coop Aide Rive-Sud 450 679-2433	CAB Saint-Jean-sur-Richelieu 450 347-7527 CAB Iberville 450 347-1172 CAB Clarenceville 450 294-2646 CAB Marieville et Richelieu 450 460-2825 CAB Chambly 450 658-4325 CAB Saint-Césaire 450 469-3279

CLSC

Comment trouver votre CLSC?

sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

CLSC de Henryville
125, rue de l'Église
Henryville (Québec) J0J 1E0
450 299-2828

CLSC de la Vallée-des-Forts
978, boulevard du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1E5
450 358-2572

Point de services de Lacolle
(Services de prélèvements)
10, rue Sainte-Marie
Lacolle (Québec) J0J 1J0
450 299-2828

CLSC du Richelieu
300, chemin de Marieville
Richelieu (Québec) J3L 3V8
450 658-7561

CLSC Saint-Hubert
6800, boulevard Cousineau
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Z4
450 443-7400

CLSC Samuel-de-Champlain
5811, boulevard Taschereau, bureau 100
Brossard (Québec) J4Z 1A5
450 445-4452

CLSC de Saint-Césaire
1394, rue Notre-Dame
Saint-Césaire (Québec) J0L 1T0
450 469-0269

Code d'impression : 5407

© CISSS de la Montérégie-Centre, 2026

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec 