

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

# GUIDE DE PRÉPARATION À UNE CHIRURGIE

**APPORTEZ CE GUIDE  
LE JOUR DE VOTRE  
OPÉRATION**



## Informations générales

**Ce guide vous aidera à comprendre votre opération et à vous y préparer.  
Lisez-le avec votre famille.**

Québec 

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2020

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

ISBN 978-2-550-85830-0 (version imprimée, 2<sup>e</sup> édition, 2020)

ISBN 978-2-550-78261-2 (version imprimée, 1<sup>re</sup> édition, 2017)

ISBN 978-2-550-85831-7 (PDF, 2<sup>e</sup> édition, 2020)

ISBN 978-2-550-78262-9 (PDF, 1<sup>re</sup> édition, 2017)

La reproduction d'un extrait quelconque de ce feuillet, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

## Table des matières

<b>AVANT LA CHIRURGIE</b> .....	<b>5</b>
Date et heure de l'admission .....	5
.....	5
<b>Les médicaments à arrêter ou à continuer</b> .....	<b>6</b>
<b>Diète préopératoire</b> .....	<b>6</b>
<b>Visite en clinique de préadmission</b> .....	<b>8</b>
Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie .....	8
Restriction du tabac.....	9
Alcool.....	9
Planification .....	9
<b>Diète préopératoire</b> .....	<b>10</b>
<b>La soirée avant la chirurgie</b> .....	<b>11</b>
<b>La journée de la chirurgie</b> .....	<b>12</b>
À la maison.....	12
<b>Hygiène préopératoire</b> .....	<b>13</b>
<input type="checkbox"/> <b>Préparation intestinale</b> .....	<b>14</b>
<b>Chirurgie chez l'enfant</b> .....	<b>15</b>
<b>Quoi apporter à l'hôpital</b> .....	<b>16</b>
<b>Arrivée sur l'unité</b> .....	<b>17</b>
<b>L'unité de chirurgie d'un jour ou l'unité de soins</b> .....	<b>17</b>
<b>Salle d'opération</b> .....	<b>18</b>
<b>Dans la salle de réveil</b> .....	<b>19</b>
<b>Retour à l'unité de chirurgie d'un jour ou à l'unité d'hospitalisation</b> .....	<b>19</b>
<b>Contrôle de la douleur</b> .....	<b>20</b>
Techniques pour soulager la douleur .....	20
<b>Exercices de respiration</b> .....	<b>21</b>
Spirométrie .....	21
<b>Exercices de circulation</b> .....	<b>23</b>
<b>Le lever</b> .....	<b>24</b>
<b>Départ de l'unité</b> .....	<b>25</b>
<b>Retour à la maison</b> .....	<b>26</b>
<b>Consignes</b> .....	<b>26</b>
Votre incision .....	26
Hygiène .....	26
Retour au travail .....	26
Allaitement maternel.....	26

<b>Alimentation et hydratation.....</b>	<b>27</b>
<b>Activités .....</b>	<b>28</b>
<b>Complications .....</b>	<b>29</b>
<b>Les ressources disponibles .....</b>	<b>30</b>
<b>Références.....</b>	<b>31</b>
<b>Notes et questions .....</b>	<b>32</b>

## AVANT LA CHIRURGIE

### Date et heure de l'admission

Vous allez recevoir un appel du personnel de la clinique de la préadmission de l'hôpital. L'agente administrative vous indiquera le jour de votre opération. L'heure d'arrivée à l'hôpital vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.

Date de la chirurgie : Heure d'arrivée : \_\_\_\_\_

### **ATTENTION**

Une semaine avant la date de votre opération, si vous avez ces symptômes :

- Maux de gorge, rhume ou grippe
- Température (fièvre)
- Prise d'antibiotiques
- Une maladie contagieuse (exemple : varicelle) ou avez eu un contact récent avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse
- Une grossesse possible ou non confirmée
- Rougeur, inflammation, écoulement, plaie ou toute autre problématique à la partie du corps opérée.

**Appelez sans tarder**  
pour informer l'agente administrative

 Chirurgie dentaire .....	450 975-5370
 Chirurgie générale.....	450 975-5409
 Chirurgie vasculaire.....	450 975-5598
 Gynécologie.....	450 975-5598
 Ophtalmologie .....	450 975-5370
 ORL.....	450 975-5394
 Orthopédie .....	450 975-5487
 Plastie.....	450 975-5370
 Urologie.....	450 975-5394



Image : canada2011.unblog.fr

## Les médicaments à arrêter ou à continuer



Lors de votre rendez-vous avec le chirurgien ou l'infirmière de la clinique de préadmission, nous vous aviserons si vous devez arrêter ou continuer ces médicaments avant votre opération.

- Aspirine<sup>MD</sup>,  Asaphen<sup>MD</sup>,  Rivasa<sup>MD</sup>,  Entrophen<sup>MD</sup>,  Novasen<sup>MD</sup>,  Persantin<sup>MD</sup>, MSD  
 AAS<sup>MD</sup>,  Aggrenox<sup>MD</sup> (Dipyridamole/AAS), etc.
  - Arrêter \_\_\_\_\_ jours avant la chirurgie
  - Ne pas arrêter
- Plavix<sup>MD</sup> (clopidogrel)
  - Arrêter \_\_\_\_\_ jours avant la chirurgie
  - Ne pas arrêter
- Prasugrel<sup>MD</sup> (Effient),  Ticlid<sup>MD</sup> (Ticlopidine)
- Ticagrelor<sup>MD</sup> (Brilinta)
  - Arrêter \_\_\_\_\_ jours avant la chirurgie
  - Ne pas arrêter
- **Anti-inflammatoires** (ex. Advil<sup>MD</sup>, Ibuprofène<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup> incluant pour enfant, Celebrex<sup>MD</sup>, Maxidol<sup>MD</sup>, Aleve<sup>MD</sup>, Naprosyn<sup>MD</sup>, etc.)
  - Arrêter   2   jours avant la chirurgie
- **Tous les produits naturels** (glucosamine, oméga 3, vitamine E, etc.)
  - Arrêter   7   jours avant la chirurgie

*Vous pouvez prendre des médicaments comme Tyléno<sup>MD</sup>, Tyléno<sup>MD</sup> extra-fort, acétaminophène et Tempra<sup>MD</sup> jusqu'à minuit la veille de l'opération.*

Si vous prenez du **Coumadin<sup>MD</sup>, Sintrom<sup>MD</sup>, Pradaxa<sup>MD</sup>, Xarelto<sup>MD</sup>, Eliquis<sup>MD</sup>, Lixiana<sup>MD</sup>**

Un(e) pharmacien(ne) de l'hôpital vous appellera environ 1 à 3 semaines avant l'opération et vous demandera peut-être de faire une prise de sang.

Lorsque le département de la pharmacie aura reçu les résultats, un(e) pharmacien(ne) vous appellera de nouveau pour vous dire quand arrêter de prendre ce médicament.



**C'est obligatoire de bien respecter cette consigne.**

## Visite en clinique de préadmission

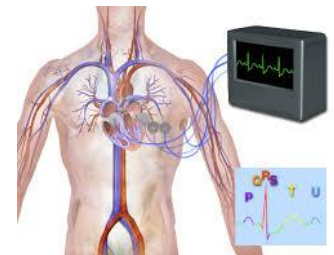
Votre dossier sera transféré à la clinique de préadmission de l'hôpital. Vous recevrez un appel pour vous indiquer la date et l'heure de votre rendez-vous en clinique de préadmission.

Date et heure de mon rendez-vous : \_\_\_\_\_

### Pendant la visite en clinique de préadmission

#### Vous allez :

- Rencontrer une infirmière qui vous expliquera comment vous préparer pour la chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
- Passer en électrocardiogramme (ECG) si l'infirmière détermine que c'est nécessaire.
- Faire des prises de sang si requis pour vous. Vous serez dirigé vers le centre de prélèvements de l'hôpital.
- L'infirmière vous dira si vous avez besoin de faire d'autres examens ou de rencontrer d'autres médecins ou professionnels.



Images : wikimedia commons

### Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie



Pendant votre rencontre à la clinique de préadmission, l'infirmière vous fera signer le formulaire de consentement à la chirurgie et à l'anesthésie.

Ceci veut dire que le chirurgien vous a clairement expliqué pourquoi vous avez besoin de cette opération, son déroulement, les risques possibles et les résultats souhaités de l'opération lorsqu'il vous a annoncé que vous serez opéré.

S'il vous manque des informations, vous devez les vérifier auprès de votre chirurgien. L'infirmière de la clinique de préadmission vous aidera dans cette démarche. Vous devrez signer le formulaire de consentement le matin de votre opération.

**Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire le guide « Rôle de l'anesthésie - feuillet d'enseignement », qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre en préadmission.**

L'anesthésiste discutera avec vous le matin de l'opération de l'anesthésie préférable pour vous.

## Restriction du tabac

Arrêter de fumer ou réduire votre consommation de tabac diminue les risques de problèmes respiratoires après l'opération, aide la guérison de la plaie et aide à mieux gérer la douleur.

Pour trouver de l'aide pour arrêter de fumer, vous pouvez contacter:

- le Centre de services ambulatoires de Laval au **450 978-8300, option 1, poste 13169**  
(pour les personnes qui vivent à Laval)
- votre pharmacien ou votre médecin de famille
- le centre d'abandon du tabac le plus près de chez vous au  
**1 866-JARRETE (527-7383)**.site internet : [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca)



## Alcool

Éviter de boire de l'alcool **7 jours avant la chirurgie**. L'alcool peut interagir avec certains médicaments, augmenter le risque de saignement et de complication.

**Pour obtenir de l'aide dès maintenant** contactez la ligne régionale (pour les résidents de Laval) :

Alcochoix+Laval au 450-622-5110, poste 64005

[www.alcochoixplus.gouv.qc.ca](http://www.alcochoixplus.gouv.qc.ca)



Images : pixabay

## Planification

Avant votre opération, il est important de bien préparer votre retour à domicile. Vous devez prévoir plusieurs choses :



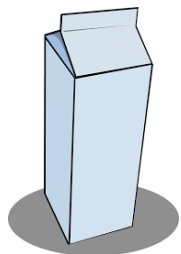
- Trouver une personne adulte pour venir vous chercher à l'hôpital. Il faut prévoir ce transport. Cette personne doit être disponible pour venir vous chercher au moment où votre congé est signé.
- Préparer des repas pour les jours après l'opération.
- Prévoir de l'aide pour les courses, le ménage et les rendez-vous au besoin.
- Si vous vivez seul et que votre opération peut réduire votre mobilité, prévoyez qu'un adulte reste avec vous durant la convalescence.

Image : Wikimedia Commons, 2013



## DIÈTE PRÉOPÉRATOIRE

### Suggestions pour enrichir l'apport en protéines



#### Ajouter ceci

#### À cela

Lait écrémé en poudre ou supplément de poudre de protéines (Bénéprotéine de Nestlé)

Céréales cuites, œufs brouillés, sauces, pommes de terre en purée, soupes, sauces à la crème, laits, laits frappés, crèmes dessert, flans, etc.

Lait (2 % ou 3,25 % de matières grasses)

Céréales chaudes, soupes, plats en cocotte, chocolat chaud (au lieu de l'eau)

Boisson de soya

Boissons fouettées (smoothies), soupes

Yogourt grec

Fruits frais ou en conserve, légumes, pommes de terre, riz, crêpes, plats en cocotte, ragoûts, soupes, trempettes de légumes ou de fruits

Œufs durs

Sandwiches, salades, légumes, pommes de terre, sauces et soupes

Beurre d'arachide ou beurre de noix

Biscuits, laits frappés, sandwiches, craquelins, muffins, tranches de fruits, rôties, crème glacée

Tofu

Laits frappés, soupes, plats en cocotte ou sautés, salades

Pois ou haricots secs, légumineuses et lentilles en conserve (selon tolérance)

Plats en cocotte, soupes, ragoûts, salades, riz, pâtes et trempettes

Graines et noix (selon tolérance)

Salades, céréales, crème glacée, yogourt

Morceaux de viande, de volaille, de fruits de mer ou de poisson cuit

Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pommes de terre au four, pâtes



Pour compléter votre alimentation, vous pouvez aussi prendre un supplément de type Ensure ou Boost

## LA SOIRÉE AVANT LA CHIRURGIE

### 1. La veille de l'opération

- ❖ Vous pouvez manger normalement.



### 2. Jour de l'opération

#### **Pour tous les usagers :**

À partir de minuit la veille de l'opération :

- Ne pas manger de nourriture solide
- Ne pas manger ou boire des produits laitiers
- Ne pas consommer d'alcool et ne pas fumer
- Pour la consommation de liquides clairs, référez-vous aux tableaux de la page suivante



Image : pixabay

## LA JOURNÉE DE LA CHIRURGIE

### À la maison

L'infirmière vous indiquera si vous devez suivre la consigne suivante concernant les breuvages :

○ **Je dois rester à jeun** (ne rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération). Ne pas mâcher de gomme ni manger des bonbons.

Vous pouvez vous brosser les dents en évitant d'avaler l'eau.



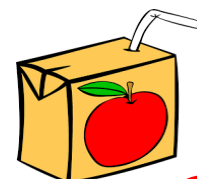
**OU**

Image : Wikimedia Commons, 2006

○ **Je DOIS boire des liquides clairs** avant l'opération.

Les liquides clairs permis sont :

- eau
- jus sans pulpe (obligatoirement)
- café ou thé noir (aucun lait)



Images : pixabay



Attention de boire **SEULEMENT** ces liquides clairs et rien d'autre.

### Quand arrêter de boire des liquides clairs?

Il faut arrêter de boire ces liquides le matin de l'opération. Le moment précis d'arrêt dépend de l'heure à laquelle vous devez arriver à l'hôpital le matin de l'opération. Rappelez-vous que l'heure d'arrivée vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.

Je dois arriver à l'hôpital à...	Je dois cesser de boire les liquides clairs à...
Avant 10 h	6 h
Après 10 h	8 h
Je suis en attente à la maison, je n'ai pas d'heure d'arrivée, mon opération est sur appel.	11 h

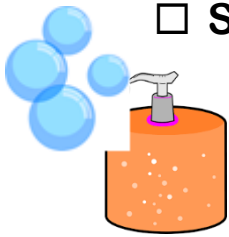


**IMPORTANT**

Le respect de ces consignes vous permet d'être opéré de façon sécuritaire et d'éviter des complications graves.

Si vous n'avez pas bien respecté cette consigne, vous devez aviser l'infirmière en arrivant à l'hôpital.

## HYGIÈNE PRÉOPÉRATOIRE



**Savon désinfectant** (Dexidin 4 %) : Le matin de votre opération, vous devez prendre une douche avec le savon antimicrobien acheté à la pharmacie ou à la boutique-cadeaux à l'entrée principale du bloc C ou du bloc D. Vous devez vous savonner le corps du menton jusqu'aux orteils et rincer par la suite.

**Hygiène habituelle** : Le matin de votre opération, vous devez faire votre hygiène personnelle comme à l'habitude

Mettez des **vêtements propres** après votre douche



Images : pixabay



**Ne mettez pas de** maquillage, pas de faux cils, de vernis à ongles (doigts et orteils), de faux ongles, de crème, de déodorant, de parfum, de bijoux ou de piercings corporels.



**Ne rasez pas** la zone qui sera opérée

### Médicaments

Prenez **SEULEMENT** ces médicaments  
(avec une gorgée d'eau)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



**Si vous ne respectez pas toutes ces consignes, votre opération pourrait être annulée.**

Image : Wikimedia Commons. 2009

## □ PRÉPARATION INTESTINALE

---

**\*\*Faire cette préparation seulement si l’infirmière vous le demande; elle vous donnera les consignes plus précises. \*\***

Certaines opérations nécessitent un lavement Fleet®. Ce lavement sert à vider et nettoyer l’ampoule rectale avant l’opération.

□ Faire 1 lavement : vers 20 h la veille de l’opération

□ Faire 2 lavements (**chirurgies anales seulement**).

(Le premier vers 20 h la veille de l’opération, le deuxième sera fait 90 minutes avant de partir de la maison le matin de l’opération).

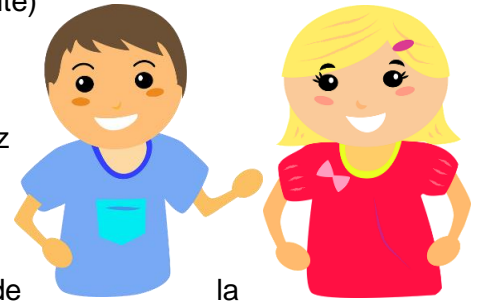
### Comment faire :

- Achetez en pharmacie un ou deux lavements Fleet® réguliers (intra-rectal). Demandez au pharmacien si nécessaire.
- Administrez-vous le lavement de cette façon :
  - Choisissez la position la plus confortable parmi celles proposées.
  - Enlevez le bouchon protecteur de l’embout lubrifié.
  - Insérez l’embout lubrifié dans l’anus.
  - Pressez sur la bouteille pour faire entrer le liquide dans votre rectum.
  - Retirez la bouteille.
  - Essayez de garder le contenu du lavement à l’intérieur de votre rectum jusqu’à ce que vous ressentiez un urgent besoin de l’évacuer (environ 5 minutes minimum).



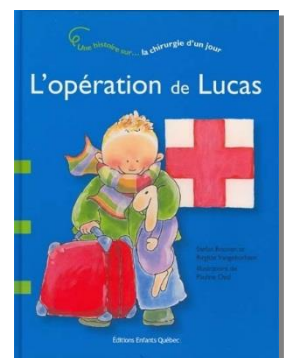
## CHIRURGIE CHEZ L'ENFANT

- Les deux parents (ou 1 parent et 1 accompagnateur adulte) peuvent accompagner l'enfant.
- Il est important de bien préparer l'enfant à l'opération. Adaptez votre discours en fonction de son âge. Utilisez des mots simples et positifs. Soyez honnêtes. Des livres peuvent vous aider (exemple. : L'opération de Lucas, voir référence au bas de page)
- Vous pouvez apporter un jouet, un jeu ou un objet important pour lui. Un film d'animation sera présenté dans l'espace réservé aux enfants à l'unité de chirurgie d'un jour. Des chaises berçantes sont aussi disponibles.
- Les parents ont accès à la salle d'attente du bloc opératoire pour rencontrer l'anesthésiste et le chirurgien. Vous pourrez donc poser vos questions.
- Ensuite, les parents doivent retourner à l'unité de chirurgie d'un jour ou dans la chambre d'hôpital de l'enfant, si elle est prête. Ce n'est pas toujours un instant facile, mais en avisant votre enfant du processus, cela devient plus facile pour vous et pour lui/elle.
- Les parents doivent rester disponibles pour rassurer l'enfant à la sortie de salle de réveil.
- L'infirmière sera là pour s'assurer que la récupération de l'enfant se déroule bien et pour répondre à vos questions.
- La personne responsable de l'enfant doit continuer à l'observer après son retour à la maison.



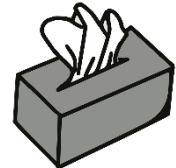
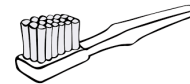
### **Suggestion de littérature jeunesse** pour le volet "Chirurgie chez l'enfant" :

*Titre : L'opération de Lucas*  
*Auteurs : Stefan Boonen et Brigitte Vangehuchten*  
*Éditeur : ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC*  
*ISBN : 978-2-923347-58-5*



## QUOI APPORTER À L'HÔPITAL

- Ce guide;
- Votre carte d'assurance maladie valide, non expirée;
- Votre carte de l'hôpital;
- Vos médicaments, gouttes et pompes dans leur pot d'origine;
- La liste complète à jour de vos médicaments : demander cette liste à votre pharmacien;
- Pantoufles, robe de chambre, vêtements et chaussures confortables;
- Mouchoirs, brosse à dents et savon;
- Calepin et crayon;
- Si vous portez des lunettes, des verres de contact, une prothèse auditive ou un dentier : apportez les trousseaux ou contenants appropriés et identifiés à votre nom;
- Si vous utilisez une canne, des béquilles ou une marchette, apportez-les à l'hôpital et identifiez-les à votre nom;
- Les femmes sont invitées à apporter des serviettes hygiéniques si nécessaire (pas de tampons).



Images : pixabay



**Veillez laisser tous vos bijoux et autres objets de valeur à la maison.**

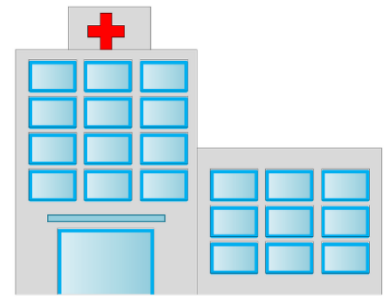
**L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés**

**(Les casiers ne sont pas sous clé)**

**Les bagues devront être coupées si non retirées**

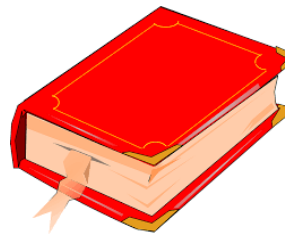
## ARRIVÉE SUR L'UNITÉ

- Si l'opération se fait à l'unité de chirurgie d'un jour (CDJ) :** allez directement à l'unité de chirurgie d'un jour (CDJ), au bloc B. 1<sup>er</sup> étage, local 1.165. L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivé sur l'unité. Vous ne couchez pas à l'hôpital!
- Si vous devez rester à l'hôpital après votre opération :** allez à l'accueil au bloc C, rez-de-chaussée, local RC.5.



**Une seule personne** peut vous accompagner.

- Il faut prévoir un délai d'attente entre l'heure d'arrivée et l'heure de la chirurgie. Prévoir un divertissement au besoin (lecture, musique avec écouteurs, etc.).



## L'unité de chirurgie d'un jour ou l'unité de soins

- À votre arrivée, l'infirmière vous aidera à vous préparer pour l'opération.
- Elle vous remettra une jaquette d'hôpital pour vous changer (vous devez retirer tout autre vêtement avant de quitter pour la salle d'opération).
- Elle fera des prises de sang ou des examens au besoin.
- Elle validera que vous avez bien suivi les consignes de préparation (brevages, jeûne, ...).



## SALLE D'OPÉRATION

Au moment de partir pour la salle d'opération, vous devez porter uniquement la jaquette d'hôpital et aucun autre vêtement personnel.

**Vous devez avoir enlevé :**

- lunettes, verres de contact;
- sous-vêtements, bijoux et piercings corporels;
- prothèses dentaires, auditives, capillaire.



Image : pixabay

On vous dirigera vers la salle d'opération

L'anesthésiste vous rencontrera une fois arrivé au bloc opératoire pour discuter avec vous des modalités d'anesthésie et de soulagement de la douleur les plus adaptées pour vous.

Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire « Rôle de l'anesthésie – feuillet d'enseignement » qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre à la clinique de préadmission.

**N.B. L'enfant peut conserver son toutou préféré et sa couche au besoin**

## **DANS LA SALLE DE RÉVEIL**

---

Vous allez vous réveiller à la salle de réveil.

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

Le personnel vous installera confortablement sur votre civière ou lit.

Vous ne pourrez pas boire ni manger tout de suite, l'infirmière vous le permettra lorsque votre état sera stable.

Lorsque votre état sera stable et que la douleur sera bien contrôlée, vous serez transféré à l'unité de chirurgie d'un jour.

## **RETOUR À L'UNITÉ DE CHIRURGIE D'UN JOUR OU À L'UNITÉ D'HOSPITALISATION**

---

Le personnel vous installera confortablement sur votre civière ou lit et prendra vos signes vitaux plusieurs fois.

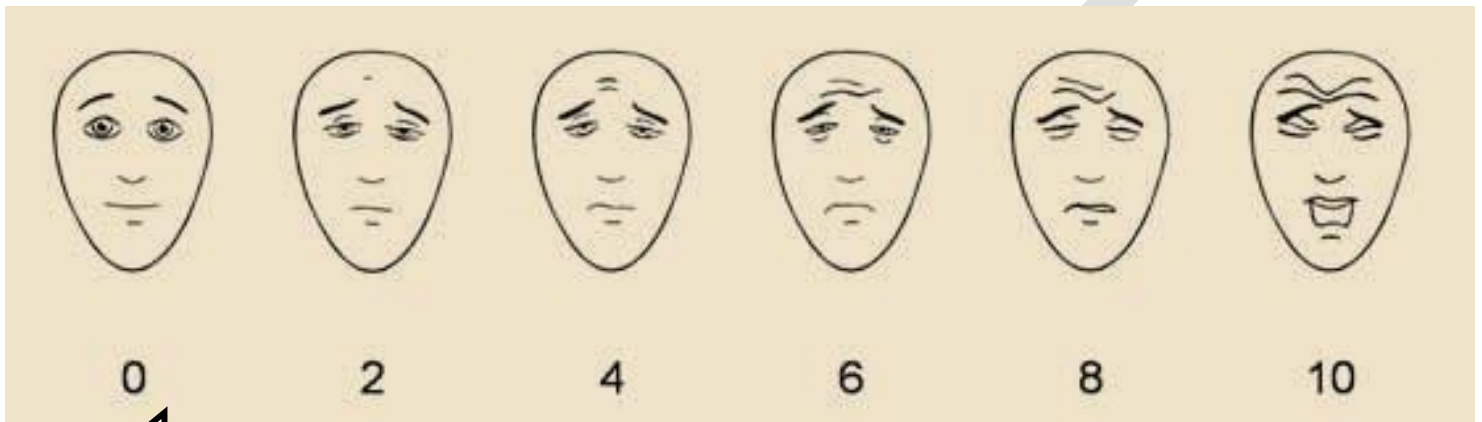
L'infirmière doit aussi vérifier vos pansements et vos drains s'il y a lieu.



## CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Il est normal d'avoir de la douleur après une opération. Le niveau de douleur est différent d'une personne à l'autre. Par contre, avec les médicaments contre la douleur, prescrits par le chirurgien, il est possible de bien contrôler la douleur.

On vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10



Zone cible de la douleur

Notre but est que  
votre douleur reste  
en bas de 4/10

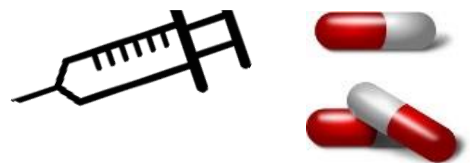
Le soulagement de la douleur est important car il vous aidera à :

- 👉 respirer plus facilement.
- 👉 bouger plus facilement.
- 👉 mieux dormir.
- 👉 mieux manger.
- 👉 guérir plus rapidement.
- 👉 faire les choses qui sont importantes pour vous.

### Techniques pour soulager la douleur

#### Analgésie (médicaments contre la douleur)

- Les médicaments en injection (piqûre) vous seront donnés si votre douleur est trop grande.
- Les médicaments en comprimé (pilule) vous seront donnés dès que vous pouvez le tolérer ou vous alimenter.

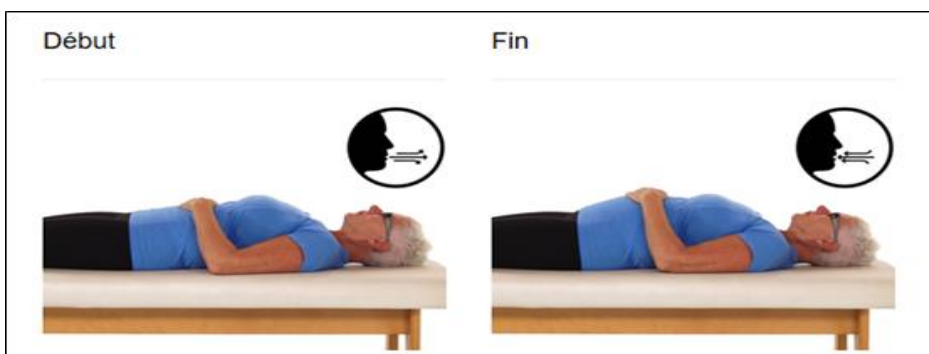


## EXERCICES DE RESPIRATION

### Respirations profondes

À faire dès  
votre réveil

Étendez-vous sur le dos, les jambes légèrement repliées.



Placez une main sur votre ventre et l'autre en dessous des seins.

**Inspirez lentement et profondément par le nez ou la bouche** comme si vous sentiez une fleur. À ce moment, vous sentez vos poumons se gonfler. Seule la main sur votre ventre doit se soulever.

En gardant les lèvres pincées, expirez **lentement** par la bouche à travers vos lèvres. Cela vous prendra alors 2 fois plus de temps. Expirez pour faire sortir l'air de vos poumons en rentrant le ventre.



Cet exercice n'est pas facile à faire. Il faut donc vous pratiquer avant votre opération.

### **Spirométrie**

\* *L'infirmière de la clinique de préadmission vous remettra l'appareil s'il est requis pour vous.*

#### **Comment faire?**

Enlever l'appareil de son emballage.  
Relier l'embout buccal au tube.  
Ensuite, relier le tube à l'embranchement de l'autre côté du sélecteur de débit.

Installez-vous confortablement en position assise.

Réglez le niveau d'inspiration en tournant le sélecteur du débit vers la droite pour augmenter la difficulté de l'exercice.



Sélecteur de débit

Tube

Tenez l'appareil droit devant vous (s'il est penché, c'est trop facile), expirez normalement.

Placez les lèvres autour de l'embout buccal de façon bien étanche, puis **inspirez** en prenant assez d'air pour faire lever la boule.

Continuez d'inspirer pour garder la boule élevée pour une durée de 3 secondes. Cette étape permet de bien gonfler vos poumons. Garder votre inspiration pendant 3 secondes même si la boule est descendue.

Puis, expirez par la bouche les lèvres pincées. Prenez un temps de pause pour respirer normalement, puis recommencez.

Répétez les étapes 4 à 6 environ 5 minutes par heure ou selon les directives de l'infirmière.

Laissez l'appareil près de vous pour vous encourager à faire ces exercices. Entre les utilisations, vous pouvez apposer l'embout buccal au bout du tube.

**Les exercices respiratoires de spirométrie (Respirex) permettent de :**

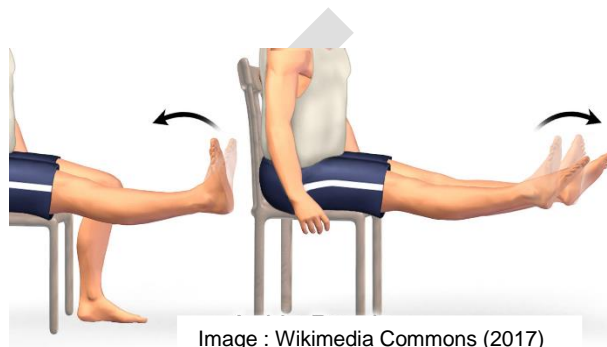
- Faciliter l'élimination des sécrétions dans les poumons pour prévenir les complications respiratoires.
- Retrouver et maintenir une bonne expansion des poumons.
- Stimuler le réflexe de respirer qui est ralenti par l'anesthésie et les médicaments contre la douleur.
- Favoriser le bien-être et vous aider à reprendre vos activités habituelles plus rapidement.

## EXERCICES DE CIRCULATION<sup>1</sup>

Ces exercices favorisent la circulation sanguine dans vos jambes pendant que vous êtes couché. Ils sont très importants car ils permettent d'éviter de graves complications, tels que des caillots dans les veines des jambes (thrombophlébite).

- **Flexion et extension des orteils**

Couché(e) sur le dos ou assis(e), les jambes allongées, pointez vos orteils vers le pied du lit, puis pointez-les vers votre menton. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.



- **Rotation des chevilles**

Couché(e) sur le dos ou assis(e), faites des cercles avec votre cheville, de gauche à droite, puis de droite à gauche. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.



<sup>1</sup> Les exercices circulatoires sont tirés de Paradis et Poissant

## LE LEVER

Le personnel sera présent pour vous aider au besoin à votre premier lever, mais faites-le seul à votre rythme. Il faut marcher et augmenter la distance de marche à chaque lever. Allez-y graduellement.

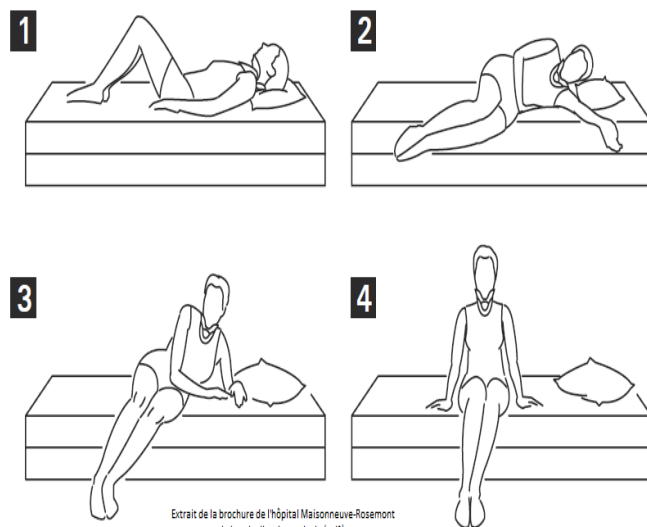
Pour vous aider à sortir et entrer dans le lit, il faut que la tête du lit soit un peu élevée.

1. Couché(e) sur le dos, pliez vos genoux.
2. Tournez-vous sur le côté non opéré.
3. Poussez contre le matelas avec le coude du côté non opéré et la main de l'autre côté afin de vous asseoir sur le bord du lit.

Glissez vos jambes hors du lit en même temps.

4. Restez dans cette position pour quelques minutes. Prenez de grandes respirations et bougez les pieds.

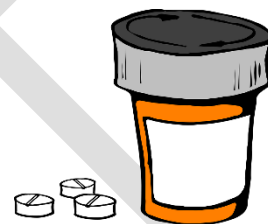
5. Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le tout de suite à l'infirmière ou au préposé.



Le personnel vous aidera à vous asseoir au fauteuil si vous avez besoin.

## DÉPART DE L'UNITÉ

- C'est votre chirurgien qui vous donnera votre congé.
- Demandez à une personne adulte de venir vous chercher, parce que vous ne pourrez pas conduire après l'opération. Il faut prévoir ce transport.
- Si vous habitez seul(e), il serait bien de demander à une personne adulte de rester avec vous durant 24 heures, par sécurité.
- L'infirmière vous donnera une prescription de médicaments contre la douleur que vous devrez aller chercher à votre pharmacie. Au besoin, elle vous donnera aussi un dépliant : « Ce que vous devez savoir si vous prenez un médicament narcotique pour la douleur ».
- L'infirmière vous donnera un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien. Il faut absolument aller à ce rendez-vous même si vous vous sentez bien.
- Un billet de présence à l'hôpital ou d'arrêt de travail vous seront donnés si vous en avez besoin. Il faut aviser votre chirurgien si vous avez besoin de ces documents.



Images : pixabay

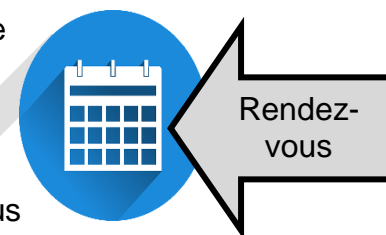


Image : pixabay

N.B. Si vous avez des formulaires d'assurances à faire compléter, notez que vous ne les aurez pas le jour de l'opération. L'infirmière de la clinique de préadmission vous donnera les consignes selon la marche à suivre de votre chirurgien. Des frais peuvent s'appliquer.



## RETOUR À LA MAISON

### Consignes

---

#### Votre incision

Selon votre intervention, votre chirurgien et l'infirmière vous expliqueront si vous aurez ou non des incisions.

Une sensation d'engourdissement ou de brûlure autour des plaies est possible. Cette sensation disparaîtra progressivement.

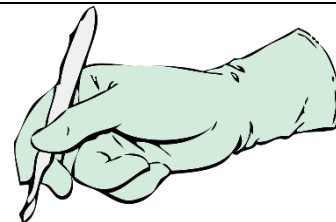


Image: Max Pixel

#### Hygiène

Ne pas mouiller les pansements.

Lorsque le pansement est retiré, la douche est permise.

La plaie peut être nettoyée avec un savon doux non parfumé, bien rincée et asséchée.



#### Retour au travail

Selon votre intervention, votre chirurgien et l'infirmière vous expliqueront les détails de votre convalescence. Cela dépend de l'opération et du type de travail que vous faites.



#### Allaitement maternel

Si vous allaitez, demandez au chirurgien ou à l'infirmière si vous pouvez continuer.



Généralement, il faut attendre 2 à 3 heures après une anesthésie générale pour allaiter votre bébé.

## ALIMENTATION ET HYDRATATION

Généralement, vous pouvez manger normalement après la chirurgie. Commencez par des repas légers et ajustez votre alimentation selon votre tolérance.



Si vous avez des nausées (maux de cœur), commencez par des liquides clairs et augmentez graduellement les quantités et la texture selon votre tolérance.



**Pour éviter la constipation** qui peut être causée par les médicaments contre la douleur :

- Mangez beaucoup de fibres (céréales, pain à grains entiers, fruits, légumes, etc.)
- Buvez 7 à 8 verres d'eau par jour (si aucune restriction médicale).
- La marche peut aider au fonctionnement des intestins.



Si, malgré ces conseils, vous n'arrivez pas à aller à la selle :



- Vous pouvez utiliser un laxatif doux comme Métamucil<sup>MD</sup>, Colace<sup>MD</sup>, Prodiurn<sup>MD</sup> ou Lax-A-Day<sup>MD</sup> en vente libre en pharmacie. Demandez conseil auprès de votre pharmacien.

**Si malgré toutes ces tentatives vous n'avez pas eu de selle depuis au moins 3 jours, consultez un professionnel de la santé (Info-Santé au 811, le pharmacien de votre quartier, votre médecin de famille).**

## ACTIVITÉS



**Vous pouvez conduire lorsque :**

-  **vous n'avez plus d'étourdissements;**
-  **vous n'aurez plus de douleur et que vous aurez cessé de prendre des médicaments narcotiques depuis au moins 24 heures.**

1. Selon votre intervention, il est possible que vous deviez respecter certaines consignes. Le chirurgien ou l'infirmière vous donneront les consignes nécessaires. N'hésitez pas à poser des questions.
2. Il faut continuer à rester actif après une opération, mais en alternant avec des périodes de repos. Il est normal de ressentir de la fatigue.
3. La douleur ne devrait pas vous empêcher de faire vos activités quotidiennes telles que vous habiller, vous laver ou manger. Prenez votre analgésique si la douleur est trop intense et au moins 30 minutes avant de faire vos activités, s'il y a lieu.
4. La marche est l'un des meilleurs exercices, sauf si vous avez des restrictions de votre chirurgien (exemple : certaines chirurgies orthopédiques). Augmentez la distance de marche chaque jour et alternez avec des périodes de repos. Évitez les exercices vigoureux, les mouvements brusques ou les sports de contact.
5. Les activités sexuelles peuvent être reprises après environ 2 semaines, quand les douleurs seront disparues.






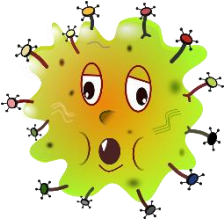
## COMPLICATIONS

Si vous avez de la difficulté à respirer...



**Appelez immédiatement  
Urgence-santé au 911**

Si vous présentez un ou plusieurs des signes ou symptômes tel que :

 <p>Image : Pixabay</p> <p>Fièvre (38,5°C ou 101°F et plus) pendant plus de 24 heures</p>	 <p>Image : bloggerbin56.blogspot.com</p> <p>Douleur qui augmente ou qui n'est pas soulagée par les médicaments.</p>
 <p>Image : flickr</p> <p>Crampe ou douleur prolongée au mollet</p>	 <p>Image : Pixabay</p> <p>Signes d'infection au site de l'opération :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rougeur</li><li>➤ Douleur</li><li>➤ Enflure</li><li>➤ Écoulement jaunâtre ou verdâtre</li></ul>



**Contactez une infirmière d'Info-Santé au 811 en tout temps (24 h/24)**

**Pour toutes autres questions : contactez l'une des ressources mentionnées à la page suivante.**



## LES RESSOURCES DISPONIBLES

Pour toute urgence, composez le 911.  
Pour des conseils de santé, composez le 811.  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

### Clinique externe

Préadmission (en préopératoire seulement) .....	450 975-5566
Chirurgie générale .....	450 975-5562
Chirurgie vasculaire .....	450 975-5330
CICL (Gynéco-oncologie) .....	450 975-5359
Gynécologie .....	450 975-5563
Ophtalmologie .....	450 975-5344
ORL .....	450 975-5570
Orthopédie .....	450 975-5569
Plastie .....	450 975-5330
Urologie .....	450 975-5913

### CLSC

#### Région de Laval

Accueil première ligne.....	450 627-2530, poste 64922
CLSC des Mille-Îles .....	450 661-2572
CLSC du Ruisseau-Papineau .....	450 682-5690
CLSC et CHSLD Sainte-Rose.....	450 622-5110
CLSC de l'Ouest de l'île .....	450 627-2530
CLSC et CHSLD Idola-Saint-Jean.....	450 668-1803

#### Région des Laurentides

Centre intégré de santé et de service sociaux des Laurentides :

Thérèse de Blainville.....	450 433-2777
Des sommets .....	819 324-4000
St-Jérôme .....	450 432-2777
Pays d'en haut .....	450 229-6601
Jean-Olivier Chenier .....	450 433-2777
Argenteuil.....	450 562-3761
Antoine Labelle .....	819 275-2118

#### Région de Lanaudière

Lanaudière Sud.....	450 654-2572
Lanaudière Nord .....	450 839-3864

## **RÉFÉRENCES**

---

Centre universitaire de santé McGill. Office d'éducation du patient (2013). Guide de préparation à la chirurgie d'hystérectomie totale par laparoscopie.



**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval**

**Québec** 

Mise à jour : Mars 2020  
Direction des soins infirmiers  
62-100-325