



Guérir vite et mieux

Guide de préparation à la chirurgie

Québec 

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Réalisation :

Comité d'amélioration continue, Programme « Patient partenaire de soins »,
équipe de chirurgie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont,
Direction des services multidisciplinaires

Mise en page et photos:

Service des techniques audiovisuelles de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Révision des textes :

Nicole Brien, agente d'information, Direction des ressources humaines, commu-
nications et affaires juridiques

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

ISBN 978-2-550-78770-9

Tous droits réservés © CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2019

CP-CHR-111

Table des matières

Introduction	1
Témoignages de patients	2
1. Bien jouer son rôle	3
2. Votre chirurgie approche	4
• Se préparer mentalement	4
• Se préparer physiquement	5
• Préparer son retour avec ses proches	5
• Témoignages des professionnels	6
• Directives avant la chirurgie	7
3. Quelques consignes à suivre	8
• Quoi apporter à l'hôpital	8
• Comment nous joindre	9
4. Bien se préparer, étape par étape	14
• Préparation avec votre équipe	15
• Avant la chirurgie	16
• Le matin de la chirurgie et durant votre séjour	17
• Votre convalescence	18
5. Avant de quitter l'hôpital	19
6. De retour à la maison	20
Numéros de téléphone	21



Membres du comité d'amélioration continue. Programme « *Patients partenaires de soins* »

Guidées par l'approche « Patient partenaire de soins », les équipes des professionnels impliquent les personnes dans leurs soins et traitements. Elles animent des échanges avec leurs patients pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées et avoir une meilleure compréhension de leur maladie ou de leur état de santé.

Les patients du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île de Montréal peuvent bénéficier du Programme pour une récupération rapide (PURR), basé sur les meilleures pratiques de soins. Cette approche éprouvée vise à diminuer le stress du patient lié à la chirurgie ainsi qu'à permettre une guérison plus rapide.

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal est affilié à l'Université de Montréal et reconnu à l'échelle internationale dans plusieurs domaines de la santé, il inspire de nombreux établissements par ses programmes de soins, d'enseignement et de recherche médicale. Ses employés et médecins y travaillent avec un incomparable dévouement et disposent des meilleures formations et technologies, à la fine pointe de l'innovation pour vous soigner.

Introduction

Vous venez d'apprendre que vous allez bientôt être opéré et peut-être que cette nouvelle soulève des craintes, du stress et toutes sortes d'émotions. Ces réactions sont normales et voilà pourquoi notre équipe tient à vous soutenir dès le départ.

Bien jouer son rôle dans une équipe est essentiel et la participation active de chacun des membres demande une bonne préparation. Comme partenaires de soins, nous veillerons à vous mettre en confiance, en vous expliquant les étapes qui vous attendent et en répondant à vos questions. Nous désirons éloigner tout doute qui pourrait nuire à votre implication.

Notre objectif est que vous puissiez récupérer et guérir le plus vite possible.



Témoignages des patients

Annie Bouchard, patiente partenaire

Pour nous aider à démystifier l'univers de traitements, de médicaments, d'effets secondaires avant et après la chirurgie, on assiste à une classe d'enseignement pour chacune des phases. Le jour de la chirurgie, un infirmier m'a accompagnée jusqu'à la salle d'opération et je me suis couchée sur la table de chirurgie. Le stress et l'anxiété qui sommeillaient en moi se sont manifestés intensément quelques secondes avant l'anesthésie générale. L'instant suivant, j'étais dans la salle de réveil. Il est fascinant de réaliser que tout s'est déroulé à notre insu, un total trou noir du temps dans la mémoire. Puis, doucement et à notre rythme, le personnel infirmier s'affaire à notre bien-être et s'assure de nous donner toutes les indications à suivre pour une convalescence réussie. Finalement, l'ultime constatation est de ne pas perdre une minute pour jouir de la vie et, naturellement, elle se déploie et s'épanouit.

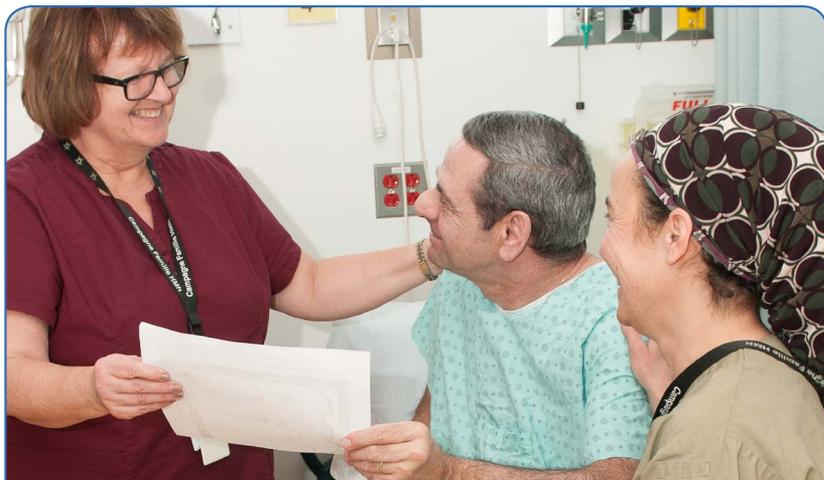


Roger Saddi, patient partenaire

À la suite de mes deux opérations majeure et mineure, je dois remercier l'équipe de chirurgie et admettre qu'elle a fait un travail impeccable, tant pour ses soins que pour ses attentions, avant et après mes opérations. Ma motivation était de voir un jour ma fille graduer de l'université et de fonder sa propre famille. Avec un but dans la vie, on peut surmonter ses difficultés, et on va plus loin que ses peurs. Je suis sûr que chacun de vous a un but dans sa vie.

Salutations !





1. Bien jouer son rôle

Bienvenue dans votre équipe !

Chacun des membres est entièrement dévoué à votre chirurgie et à votre rétablissement. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez chacun d'eux, avec un bref aperçu de leurs rôles. Vous aussi, vous avez un rôle à jouer à titre de partenaire de soins. Votre équipe est là pour bien vous préparer, vous accompagner et vous encourager.



2. Votre chirurgie approche

Une bonne préparation mentale et physique est essentielle pour aborder votre chirurgie de façon plus sereine. Votre famille et vos proches peuvent aussi vous aider à mieux vous préparer.

Se préparer mentalement

Le stress, à dose raisonnable, vous rend plus efficace et plus performant. À dose trop importante, il paralyse. Apprendre à maîtriser son stress, avec quelques méthodes de relaxation, favorisera votre détente.

- Réfléchissez à votre projet de vie ;
- Ayez des pensées positives, imaginez quelque chose de plaisant ;
- Prenez de grandes respirations abdominales, pratiquez le yoga, méditez ;
- Écoutez de la musique ou une émission de télévision, lisez ;
- Au besoin, demandez de l'aide. Un professionnel vous permettra d'exprimer vos inquiétudes et favorisera votre mieux-être.

Se préparer physiquement

Afin de préparer votre corps, avant et après la chirurgie, il est recommandé de maintenir ou d'augmenter votre niveau d'activités physiques. Cette préparation préviendra les risques de complications et vous aidera à mieux guérir.



- Marchez tous les jours, 15 minutes ou plus, selon votre capacité ;
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool ;
- Organisez votre arrêt du tabac dès maintenant. Il est important que vous utilisiez l'aide qui vous est offerte. Parlez-en avec votre infirmière ou votre chirurgien.
- Mangez des aliments riches en protéines et en énergie, à chaque repas ;
- Demandez à voir une nutritionniste si vous avez des difficultés ou si vous avez perdu du poids de façon involontaire.

Préparer son retour avec ses proches

N'attendez pas à la dernière minute !
Dès que possible, préparez votre retour à domicile avec vos proches.



- Prévoyez votre transport et de l'aide pour les tâches ménagères ;
- Préparez à l'avance des repas en format individuel que vous pourrez congeler ;
- Garnissez vos armoires et votre réfrigérateur d'aliments nutritifs, faciles à préparer ;
- Informez l'équipe si vous ne prévoyez pas retourner à la maison après votre chirurgie.

Témoignages des professionnels

D^{re} Margaret Henri, chirurgienne

Je vous explique votre chirurgie, en m'assurant que vous compreniez et en répondant à vos questions pour que vous puissiez envisager l'opération le plus sereinement possible. Pendant la chirurgie, je réalise l'opération avec toute une équipe spécialisée qui gravite autour de vous et vois à ce que tout se passe bien. Après l'opération, je vous informe de l'évolution de votre rétablissement. Mon unique objectif est de vous aider à guérir vite et mieux!



Guerdie Désir, infirmière clinicienne

Mon rôle est de vous expliquer en détail chacune des étapes à venir et de vérifier s'il vous reste encore des questions. Ensemble, nous révisons tout ce que vous devez savoir pour bien vous préparer. Je vous enseignerai de très bons trucs pour guérir vite et mieux! Ma priorité : dissiper vos craintes et vous rassurer!



Julie Dumas, nutritionniste

Avant et après la chirurgie, des professionnels font équipe avec le chirurgien : physiothérapeute, pharmacien, travailleur social, psychologue ou nutritionniste, notre rôle est d'évaluer votre condition et de vous donner les conseils et les outils nécessaires à votre récupération. Discutez avec lui de ce qui vous inquiète afin qu'il vous réfère à nous rapidement.



Directives avant la chirurgie

Médicaments à cesser :	Jours avant la chirurgie :
Le matin de la chirurgie, prendre les médicaments suivants avec de l'eau:	
Note de l'infirmière :	

3. Quelques consignes à suivre



Quoi apporter à l'hôpital

- Cette brochure : utilisez-la pour y inscrire vos questions, vos notes, etc.
- Vos cartes : carte d'assurance maladie et carte de l'hôpital.
- Vos médicaments : dans leur contenant d'origine.
- Gomme à mâcher préférée, etc.
- Vos articles de toilette : brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, déodorant, rince-bouche, savon, mouchoirs en papier, articles de rasage, bouchons d'oreilles, etc.
- Vos effets personnels : lunettes, verres de contact, prothèses auditives, dentier avec tous leurs étuis ou contenants.
- Vêtements confortables : robe de chambre, pyjama, pantoufles, etc.
- Votre équipement de marche : déambulateur, marchette, canne ou béquille.
- Spiromètre
- Autres : _____

IMPORTANT : veuillez laisser tous vos bijoux, cartes de crédit et autres objets de valeur à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Accompagnement : si vous ne parlez ni français ni anglais, veuillez venir avec une personne qui pourra traduire pour vous et vous aider.

Visites : pendant votre hospitalisation, nous vous suggérons de vous informer des heures de visite ou de dire à vos visiteurs de s'en informer auprès du personnel de votre unité de soins.

Comment nous joindre

Pour joindre un membre de l'équipe, ou la clinique d'investigation externe de pré-chirurgie, ou une unité, veuillez d'abord composer le numéro général de :

- Hôpital Maisonneuve-Rosemont (HMR) : 514 252-3400** suivi du **poste téléphonique désiré**, selon les indications du menu.
- Hôpital Santa Cabrini Ospedale (HSCO) : 514 252-6000** suivi du **poste téléphonique désiré**, selon les indications du menu.
- Votre chirurgien est _____
- Infirmière de la Clinique d'investigation externe de pré-chirurgie (CIEPC) à l'HMR ou Clinique de pré-admission (CPA) à HSCO

	# poste	
	HMR	HSCO
Pour joindre la Clinique d'investigation externe de pré-chirurgie (CIEPC) ou Clinique de préadmission (CPA) :		
Si votre état de santé change avant la chirurgie contactez-nous dès que possible :		
Le numéro du centre de rendez-vous est :	514 252-3578	514 252-6521

Votre admission en chirurgie à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

Il est important d'attendre l'appel du Service de la programmation opératoire.

Date de la chirurgie : _____
(AAAA/MM/JJ)

Heure d'arrivée à l'Hôpital : _____

Lieu d'admission : Service de l'admission
 Centre de soins ambulatoires (CSA)
 Aile **rouge**, au rez-de-chaussée

Si vous devez annuler la chirurgie :

Vous avez la grippe, êtes malade ou soupçonnez un début de grossesse, veuillez appeler le service de la programmation opératoire



514 251-7757 la veille AVANT 11 h.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont



Votre admission en chirurgie à l'Hôpital Santa Cabrini Ospedale

5655, rue Saint-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1P7

Il est important d'attendre l'appel du Service de la programmation opératoire.

Date de la chirurgie : _____
(AAAA/MM/JJ)

Heure d'arrivée à l'Hôpital : _____

Lieu d'admission : Service de l'admission
1^{er} étage

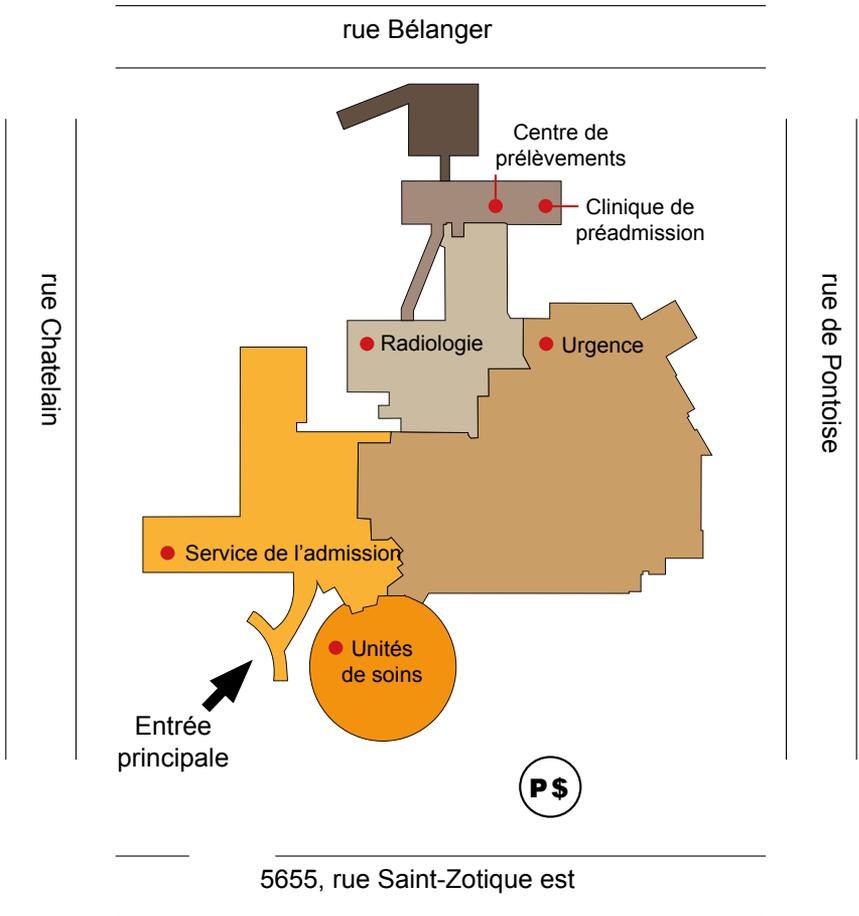
Si vous devez annuler la chirurgie :

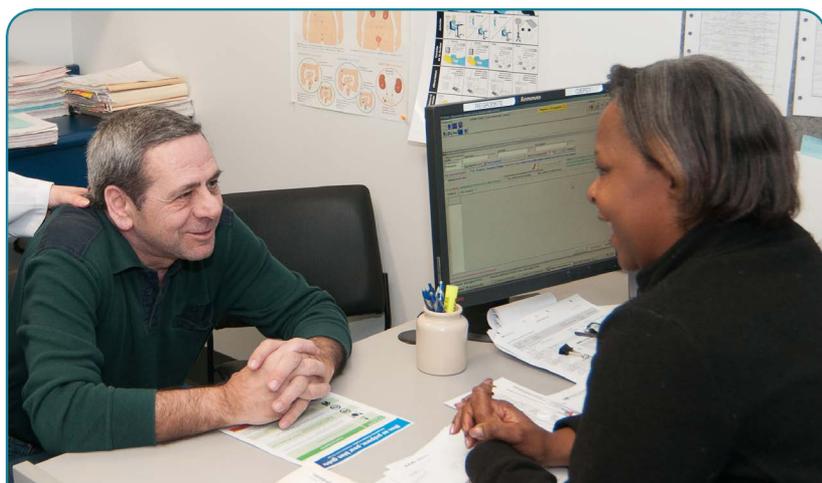
Vous avez la grippe, êtes malade ou soupçonnez un début de grossesse, veuillez appeler le service de la programmation opératoire



514 251-7757 la veille **AVANT** 11 h.

Hôpital Santa Cabrini Ospedale





4. Bien se préparer, étape par étape

Cette section vous présente les prochaines étapes dans le temps, que vous franchirez avant, pendant et après votre chirurgie. Préparez vos questions et n'hésitez pas à les poser à votre équipe. Elle se fera un plaisir de vous répondre.



Préparation avec votre équipe



1

Rendez-vous avec le chirurgien

Lors de votre rendez-vous :

- Vous recevrez ce guide. Conservez-le et apportez-le à chacune de vos visites.
- Le chirurgien vous informe sur l'opération et vous explique ce qu'il fera.
- Posez-lui vos questions et répétez ce que vous avez compris.

Après avoir vu le chirurgien

- Vous recevrez un appel pour fixer un rendez-vous à la clinique d'investigation externe de pré-chirurgie (CIEPC) ou clinique de préadmission (CPA).
- Avant de vous rendre, on vous demandera d'appeler votre pharmacie pour qu'elle transmette la liste de vos médicaments à ce numéro de télécopieur :

HMR : 514 252-3855
HSCO : 514 252-6260



2

Visite à la clinique d'investigation externe de pré-chirurgie (CIEPC) ou clinique de préadmission (CPA)

Durant cette journée complète :

- Vous aurez une évaluation de votre état de santé.
- Vous rencontrerez l'infirmière et le chirurgien, ainsi que des médecins spécialistes, au besoin.
- Vous obtiendrez des renseignements sur votre chirurgie. Avez-vous d'autres questions à poser ? Vous aurez l'occasion d'en parler.
- Vous passerez certains examens : prise de sang, électrocardiogramme, etc.
- Prévoyez de l'argent pour votre repas et votre stationnement.
- Prévoyez également une collation, de la lecture, entre les rencontres.
- Apportez les médicaments que vous devez prendre habituellement dans votre journée.

Avant la chirurgie



3

Deux semaines avant

- Attendez l'appel du Service de l'admission de l'hôpital.
- Cessez de prendre des produits naturels s'il y a lieu.
- Cessez de fumer, si cela n'est pas déjà fait.
- Ne rasez pas la région chirurgicale.

Une semaine avant

- Cessez de prendre de l'alcool.
- Cessez de prendre des médicaments anti-inflammatoires s'il y a lieu.
- Référez-vous à la page 7 « Directives avant la chirurgie ».



4

La veille

- Référez-vous à la feuille « Bien se préparer pour bien guérir » remise par le chirurgien ou l'infirmière.
- Avant de vous coucher, mettez un vêtement de nuit propre.

D^r Louis-Philippe Fortier Anesthésiologiste

Je suis responsable de votre sécurité et de votre confort. Avec mon équipe, je vérifie que tout est optimal pour la chirurgie avant de procéder à votre anesthésie. Pendant l'opération, je m'assure qu'en tout temps vous soyez calme et sans douleur. Lorsque c'est terminé, je vous fais transférer dans la salle de réveil et surveiller jusqu'à ce que vous soyez bien conscient et capable de communiquer.



Le matin de la chirurgie et durant votre séjour



5

Le matin de la chirurgie

Référez-vous à la feuille « Bien se préparer pour bien guérir », avant de vous rendre à l'hôpital.

Quand vous entrerez dans la salle d'opération l'équipe vous accueillera. Une discussion sur votre opération aura lieu en votre présence, afin de s'assurer que tout est en ordre. N'hésitez pas à y participer, vous faites partie de l'équipe de soins !

Monique Céréti, *préposée aux bénéficiaires*

Dans votre chambre, je vous soutiens, aussi bien émotionnellement que physiquement, en vous aidant à accomplir les gestes du quotidien pour récupérer vos forces. Je vous assiste dans vos soins d'hygiène, je vois à ce que vous mangiez et buviez bien et que vous fassiez les exercices pour guérir vite et mieux. Ma présence et mes conseils vous aideront à prendre en main votre guérison !



6

Durant votre hospitalisation

- Mangez selon votre appétit et prenez vos repas au fauteuil.
- Marchez trois fois par jour dans le corridor.
- Faites vos exercices respiratoires.
- Si vous avez des malaises ou de l'anxiété, parlez-en à votre infirmière.

Contrôle de la douleur

Votre douleur doit être au minimum : si vous avez mal, parlez-en à l'infirmière de référence après votre chirurgie. Elle vous apportera des médicaments pour soulager votre douleur.

Il est important de contrôler votre douleur pour :

- respirer et bouger ;
- mieux manger et dormir ;
- guérir plus rapidement.

Votre convalescence



7

Congé de l'hôpital

Votre hospitalisation sera de courte durée. Prévoyez votre retour à la maison avec vos proches.

Vous êtes prêt à partir lorsque :

- votre douleur est bien contrôlée ;
- vous vous alimentez et vous n'avez pas de nausées ;
- vous bougez et vous vous déplacez bien ;
- votre intestin a repris ses fonctions ;
- vous n'avez pas de complications après la chirurgie.

Si vous ne vous sentez pas prêt à retourner chez vous, parlez-en à votre infirmière.

Avant votre retour à la maison, prenez connaissance de tous les documents remis.

Un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien sera fixé.



8

De retour à la maison

- Suivez les conseils remis pour votre retour. Référez-vous à la feuille « De retour à la maison ».
- Au besoin, vous pouvez joindre un professionnel de la santé aux numéros de téléphone remis.
- Si vous n'arrivez pas à en joindre un et que vous ne vous sentez pas bien, présentez-vous à l'urgence de l'hôpital.

Sonia Cyr, infirmière

Mon rôle est de vous encourager et de vous accompagner, après votre chirurgie, dans toutes les étapes de votre rétablissement. Je m'assure que vous n'éprouviez pas de douleur, que vous êtes capable de bouger, de vous lever, de boire et de vous alimenter. Si vous participez et suivez mes conseils, vous éviterez des complications et serez plus vite fonctionnel pour votre retour !

5. Avant de quitter l'hôpital

Lorsque la date de votre congé sera déterminée par votre médecin traitant, n'hésitez pas à poser des questions sur les activités à faire ou à éviter, les signes à surveiller, vos nouvelles ordonnances de médicaments ou toute autre préoccupation que vous pourriez avoir. Si nécessaire, notez ces consignes dans ce guide.

Pour une chirurgie d'un jour, il est obligatoire d'être accompagné à votre congé.



À prévoir avant votre départ de l'hôpital :

- Demandez de l'information écrite sur ce que vous devez faire ou surveiller à la maison.
- Vérifiez si vous avez toutes les coordonnées nécessaires des personnes que vous pourrez appeler en cas d'urgence ou si vous êtes inquiet.
- Renseignez-vous auprès de l'infirmière sur les produits que vous aurez à utiliser de retour à la maison.
- Informez-vous si vous aurez besoin de soins à domicile du CLSC ou si vous devrez vous rendre sur place avec rendez-vous.
- Si vous travaillez, avant de quitter, demandez à l'infirmière de faire signer le formulaire d'arrêt de travail par votre médecin, en prévision de votre convalescence.



6. De retour à la maison

Pour la plupart des personnes, le retour à la maison se fait sans trop de difficulté. Cependant, la période de convalescence peut varier selon le type de chirurgie. N'oubliez pas de prendre connaissance de la documentation remise par votre équipe.

Suivez les consignes indiquées sur la feuille « De retour à la maison ».



Numéros de téléphone

Conservez près de vous les numéros de téléphone suivants :

**Cliniques externes de chirurgie du lundi au vendredi
de 8 h à 16 h**

	HMR (514) 252-3400	HSCO
	# poste	
<input type="radio"/> Chirurgie générale	7372	514 252-6521
<input type="radio"/> Chirurgie thoracique		
<input type="radio"/> Chirurgie vasculaire		
<input type="radio"/> Chirurgie gynécologique	3051	
<input type="radio"/> ORL	1563 ou 1564	
<input type="radio"/> Chirurgie urologique	1699	

- Ligne Info-Santé : 811
- CLSC de votre quartier :



- **Si la situation est URGENTE appelez le 911**

Bonne convalescence !

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

Hôpital Santa Cabrini

5655, rue Saint-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1P7

 514 252-6000

 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2019

ISBN 978-2-550-78770-9

CP-CHR-111

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 