

# Retour à la maison

## Après votre chirurgie



**Vous avez subi votre chirurgie au CHU de Québec-Université Laval.**  
**Ce guide contient de l'information sur :**

- Votre retour à la maison
- Votre guérison
- Les signes que vous devez surveiller

Il existe d'autres guides produits par le CHU de Québec-Université Laval, demandez lesquels pourraient répondre à vos besoins.

**Apportez ce guide à tous vos rendez-vous.**



### Votre retour à la maison

#### Comment se déroule votre départ à la maison ?

**L'équipe de soins vous dira à quelle heure vous allez partir de l'hôpital.**

**Vous devez organiser votre transport pour retourner à la maison.**

**Vous devez être accompagné pour votre départ.**

- Informez cette personne de l'heure de votre départ.
- Dites-lui de venir vous chercher avec une chaise roulante (disponible à l'entrée de l'hôpital).
- Si vous avez subi une chirurgie d'un jour, assurez-vous qu'une personne reste avec vous pendant les premières 24 heures.

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous d'avoir :

- ☐ Vos cartes d'assurance maladie et d'hôpital.
- ☐ Vos prescriptions médicales.
- ☐ Vos médicaments personnels, s'il y a lieu.
- ☐ Les conseils pour votre prochain rendez-vous avec votre médecin.

**Allez chercher vos médicaments à la pharmacie avant de rentrer à la maison.**



### Votre guérison

## Comment participer à votre guérison et diminuer vos risques de problèmes ?

### Sortez du lit et marchez !



#### Pourquoi ?

- Pour prévenir les problèmes de santé.

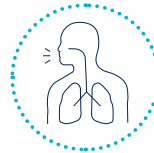
#### Quand ?

- Votre premier lever est fait dans les premières heures après votre chirurgie.
- Bougez à chaque 2 heures.
- Marchez au corridor.
- Assoyez-vous au fauteuil lors des repas, si votre chirurgie le permet.

#### Comment ?

1. Approchez-vous du bord du lit.
2. Pliez les genoux.
3. Tournez-vous sur le côté.
4. Glissez les jambes hors du lit.
5. Poussez sur le matelas avec une main pour vous soulever.
6. En position assise, posez les pieds sur le plancher.
7. Demandez de l'aide au besoin.

### Respirez !



#### Pourquoi ?

- Pour éviter les problèmes aux poumons, comme les infections respiratoires (pneumonie).

#### Quand ?

- Faites cet exercice de respiration 5 fois à chaque heure.

#### Comment ?

1. Assoyez-vous ou couchez-vous avec la tête de lit montée à la moitié.
2. Placez vos mains sur le ventre.
3. Inspirez lentement en gonflant le ventre.
4. Retenez la respiration pendant 3 secondes.
5. Expirez lentement par la bouche.
6. Si vous avez une plaie sur votre ventre : utilisez un oreiller ou une couverture pliée pour faire une pression sur la plaie pendant vos exercices.

### Toussez !



#### Pourquoi ?

- Quand vous tousssez, vous dégager vos poumons.
- La toux aide à éviter les problèmes aux poumons.

#### Quand ?

- Faites cet exercice de toux après vos exercices de respiration.

#### Comment ?

1. Assoyez-vous ou couchez-vous avec la tête de lit montée de moitié.
2. Prenez 1 grande inspiration en vous penchant vers l'avant.
3. Utilisez les muscles de votre ventre et tousssez 2 à 3 fois par la bouche.
4. Si vous avez une plaie sur votre ventre : utilisez un oreiller ou une couverture pliée pour faire une pression sur la plaie pendant vos exercices.

### Bougez vos pieds !



#### Pourquoi ?

- Pour aider la circulation du sang.
- Pour diminuer le risque de caillot de sang dans vos veines (thrombophlébite).

#### Quand ?

- Répétez cet exercice 30 fois à chaque heure.

#### Comment ?

1. En position couchée sur le dos.
2. Pointez vos pieds le plus loin possible.
3. Tirez-les vers votre menton.
4. Répétez avec énergie.

### Utilisez un appareil à spirométrie



#### Pourquoi ?

- Vous serez informé si vous devez utiliser cet appareil.
- Pour éviter les problèmes aux poumons comme les infections respiratoires (pneumonie).

#### Quand ?

- Faites cet exercice avec l'appareil 5 fois à chaque heure.

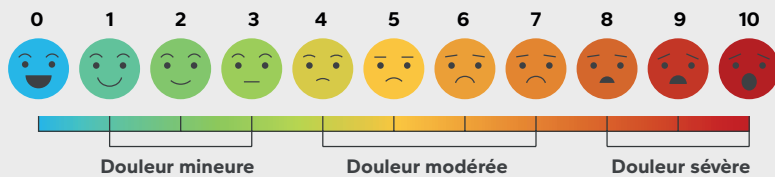
#### Comment ?

1. Assoyez-vous ou couchez-vous avec la tête de lit montée de moitié.
2. Expirez pour vider l'air de vos poumons.
3. Placez l'embout de l'appareil dans votre bouche.
4. Inspirez lentement et profondément pour faire monter la bille de l'appareil pendant 3 secondes.
5. Expirez lentement.

### Pourquoi soulager votre douleur ?

- **Il est normal d'avoir de la douleur après votre chirurgie.** La douleur est plus forte dans les premiers jours et elle diminue peu à peu par la suite. Vous recevrez de la médication pour soulager votre douleur. Utilisez cette échelle pour décrire votre douleur.

La valeur « 0 » signifie aucune douleur et « 10 » la pire douleur.



**À l'hôpital, dites à votre infirmière si :**

- Vous avez de la douleur
- Vous êtes incapable d'uriner
- Vous êtes constipé
- Vous êtes inconfortable

- **Il est important de soulager votre douleur.** Quand votre douleur est soulagée, vous pouvez bouger et marcher plus facilement, mieux respirer, mieux dormir et mieux manger. Vous allez guérir plus vite.
- Comment soulager votre douleur :
  - Prenez des médicaments non opiacés (ex. : Tylenol ou Advil, selon vos ordonnances)
  - Essayez des techniques pour vous relaxer (ex. : musique, massage, etc.)
  - Prenez vos médicaments opiacés si votre douleur est modérée (5/10 et plus) ET non soulagée par les médicaments non opiacés (ex. : Tylenol)
- Si votre chirurgie est faite avec des petites coupures dans le ventre (laparoscopie):
  - Vous pourrez vous sentir gonflé du ventre.
  - Vous pourrez avoir de la douleur aux épaules.
  - Ce sont des sensations normales après votre type de chirurgie.

Si vous avez de la difficulté à soulager votre douleur ou des inconforts, référez-vous à votre équipe de soins ou pharmacie communautaire, au besoin.

### Qu'est-ce que vous devez manger et boire après votre chirurgie ?

Votre corps a besoin de beaucoup d'énergie pour guérir après une chirurgie.

- Mangez trois repas par jour et prenez des collations.
- Choisissez des aliments riches en protéine comme :
  - Viandes, poissons, légumineuses, produits laitiers, noix et graines.
  - Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières.
  - Prenez une marche après le repas (exercice léger) à moins d'avis contraire de votre chirurgien.
  - Lorsque vous mangerez à nouveau, vous pourriez avoir des gaz et il ne faut pas les retenir.

### Comment soulager la constipation ?



- Certains médicaments utilisés pour soulager la douleur peuvent vous constiper (difficulté à faire une selle).
- Il est normal de ne pas avoir de selle les premiers jours.
- Suivez les conseils suivants pour vous aider à digérer :
  - Buvez beaucoup d'eau (6-8 verres par jour).
  - Mangez des fruits, des légumes et des céréales à grains entiers.
  - Prenez des boissons chaudes, bouillon, soupe, tisane pour aider à stimuler votre intestin.
  - Prenez une marche après le repas (exercice léger) à moins d'avis contraire de votre chirurgien.
  - Lorsque vous mangerez à nouveau, vous pourriez avoir des gaz et il ne faut pas les retenir.

## Quels conseils devez-vous suivre lorsque vous êtes de retour à la maison ?

### RECOMMANDATIONS



#### Pansement et/ou plaie

- Vos plaies peuvent être couvertes de différentes façons.
- Pour une période de 12 mois, protégez votre plaie chirurgicale du soleil.
- Appliquez un crème solaire ou mettez des vêtements.

- ☐ Vous n'avez pas de pansement, laissez votre plaie à l'air libre.
- ☐ Vous avez un pansement, retirez-le dans \_\_\_\_ jours.
- ☐ Vous avez un pansement, retirez-le 24h après votre chirurgie.
  - S'il n'y a pas d'écoulement, aucun pansement n'est nécessaire.
  - S'il y a un écoulement (liquide beige ou jaune clair), appliquez un pansement à tous les jours après votre hygiène\*.
- ☐ Vous devez laisser votre pansement en place en attendant votre prochain rendez-vous.
- ☐ Vous avez des bandes de rapprochement.
  - Elles doivent rester en place 7 à 10 jours après la chirurgie.
  - Si les bandes décollent par elles-mêmes, vous ne devez pas les remplacer.
  - Après 10 jours, vous devez les retirer.
- ☐ Vous avez des points de suture fondant. Vous n'avez rien à faire.
- ☐ Vous devez contacter le CLSC pour vos soins de plaie (ex. : le retrait de vos agrafes / points de suture).

#### Hygiène

Quand votre pansement est enlevé :

- Lavez votre plaie doucement.
- Utilisez des produits sans parfum.

#### Douche

- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant de prendre une douche.
- ☐ Attendez que le chirurgien vous autorise à prendre votre douche.

#### Bain

- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant de prendre un bain.
- ☐ Attendez que le chirurgien vous autorise à prendre votre douche.

#### Piscine, spas, saunas et toutes sortes de baignades

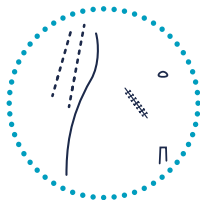
- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant d'aller dans ces installations.
- ☐ Attendez que le chirurgien vous autorise à aller dans ces installations.

\* Voici comment vous devez nettoyer votre plaie quand le pansement est retiré :



1

Lavez doucement avec de l'eau et du savon ordinaire sans frotter.



2

Rincez sans diriger le jet d'eau directement sur la plaie.



3

Asséchez votre plaie avec une serviette propre.



4

Ne pas utiliser de lotion, de crème ou de poudre tant que votre plaie n'est pas guérie.

### Reprise des activités sportives et loisirs

- Reprenez vos activités peu à peu.
- Faites plusieurs petites périodes d'activités au lieu d'une seule longue.
- Continuez de bouger, de respirer et de tousser comme expliqué dans ce guide.
- Respectez les conseils de votre chirurgien ou du guide d'enseignement de votre chirurgie.
- Pour les activités aquatiques (spa, piscine, baignade), suivez les conseils de la section hygiène.

- ☐ Aucune restriction s'applique.
- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant de reprendre les activités sportives.

### Reprise des activités sexuelles

- ☐ Aucune restriction s'applique.
- ☐ Vous pouvez reprendre les rapports sexuels si vous n'éprouvez pas d'inconfort après \_\_\_\_ semaines.
- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant de reprendre les activités sexuelles.

### Conduite automobile

- Certains médicaments peuvent vous endormir ou altérer vos réflexes.
- Vous pouvez avoir certains conseils à suivre selon votre chirurgien.
- Demandez au personnel de soins ou à votre médecin.

- ☐ Attendez \_\_\_\_ jours avant de conduire un automobile.

### Retour au travail

- Si vous avez un arrêt de travail, votre chirurgien vous informera.

### Médication

- Vous pouvez reprendre vos médicaments à moins des conseils différents de votre chirurgien.
- Assurez-vous de respecter les nouvelles prescriptions que vous avez.

## Rendez-vous de suivi

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien quelques semaines après votre chirurgie. Vous aurez les informations pour ce rendez-vous le jour de votre départ de l'hôpital.



**Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence si vous voyez l'un des signes suivants :**



### **Douleurs**

- Votre douleur augmente même avec les médicaments.

### **Changement de votre plaie**

- Rougeur qui augmente.
- Gonflement.
- Pus qui coule.
- Douleur.
- Chaleur.
- Beaucoup de sang sur vos pansements.

### **Fièvre (température prise dans la bouche)**

- Adulte âgé de moins de 65 ans = 38,5°C et plus (ou 101,3°F et plus).
- Adulte âgé de 65 ans et plus = 37,8°C et plus (100°F et plus).

### **Nausées ou vomissements :**

- Vous êtes incapable de boire ou de manger.
- Vous vomissez beaucoup.

### **Difficulté à aller à la toilette**

- Vous avez une sensation de brûlure quand vous faites pipi.
- Vous avez de la difficulté ou vous ne pouvez pas faire pipi.
- Vous êtes constipé (ne pouvez pas aller à la selle) malgré que vous suiviez les conseils de ce document.

### **Signes d'un caillot de sang**

- Rougeur, chaleur, enflure et/ou douleur à la jambe qui augmente à la marche.
- Souffle court ou une difficulté à respirer.
- Douleur à la poitrine.

**En cas d'urgence : composez le 911**



### **Notes personnelles**

---

---

---

---

---

---

---

---

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.