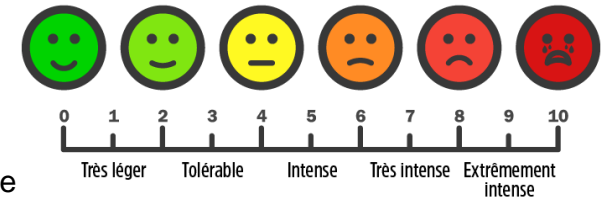


À quoi vous attendre dans les premiers jours

- Si vous avez eu une chirurgie d'un jour, des suivis téléphoniques seront faits par l'infirmière de trajectoire;
- Vous pouvez avoir des nausées dans les jours après la chirurgie en raison de l'anesthésie et des médicaments narcotiques (contre la douleur);
- Il est normal d'avoir de la diarrhée et plusieurs selles par jour après votre chirurgie. Avec le temps, le nombre et la consistance de vos selles vont s'améliorer. Cela peut prendre quelques mois (3 à 6 mois). **7 jours après la chirurgie, commencez l'Imodium^{MD} et le Métamucil^{MD} selon le nombre et la consistance de vos selles.** Référez-vous à la section des médicaments pour contrôler la diarrhée du guide d'enseignement;
- Lorsque vous irez à la selle dans les premiers jours, il sera normal de voir un peu de sang (léger) dans vos sous-vêtements, dans la toilette ou sur le papier. Si vous voyez beaucoup de sang ou des caillots, présentez-vous à l'urgence.

Gestion de la douleur

- Il est normal d'avoir de la douleur après la chirurgie. Elle sera plus forte les 2 premiers jours et diminuera par la suite. Des crampes sont possibles et souvent soulagées en allant à la selle;
- **Évaluez souvent votre douleur sur une échelle de 0 à 10** (0 = absence de douleur et 10 = pire douleur de votre vie). Prenez un médicament narcotique seulement lorsque la douleur est à **4/10 et plus**.



Médicaments (seulement si prescrits par le chirurgien)

- Acétaminophène (Tylenol^{MD}) : **4 fois par jour pendant 7 jours** (déjeuner, dîner, souper, coucher). Ensuite, prenez-le au besoin, selon votre douleur;
- Anti-inflammatoire (Célébrex^{MD}) : **2 fois par jour pendant 3 jours** (déjeuner et souper). Ensuite, prenez-le au besoin, selon votre douleur;
- Ondansétron/Zofran^{MD} (nausées) : **4 fois par jour pendant 1 jour** (déjeuner, dîner, souper, coucher). Ensuite, prenez-le au besoin, si vous avez des nausées;
- Médicament narcotique Morphine ou Hydromorphone (douleur) : **si la douleur n'est pas soulagée (4/10 et plus) malgré l'acétaminophène et l'anti-inflammatoire**, vous pouvez prendre un médicament narcotique selon la prescription de votre chirurgien;

Diète

- Soir de la chirurgie (si vous êtes à la maison) : **prenez seulement des liquides** (eau, jus, bouillon, boissons sportives de type Gatorade® ou Powerade®, Jello®, thé/café, etc.);
- Lendemain et jours après la chirurgie : **prenez des repas légers et collations** (gruau, potage, yogourt, etc.) **jusqu'à votre première selle**;
- Après votre première selle, augmentez progressivement la consistance et les portions de vos repas selon votre tolérance;
- Buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides (boissons sportives). Prenez environ 1,5 litres ou plus par jour.

Mobilisation

- Faites au moins 3 marches par jour, dès le lendemain de votre chirurgie, selon votre tolérance. Prenez tous vos repas et collations en position assise, à la table ou au fauteuil;
- Alternez les périodes d'exercices et périodes de repos : «Moins longtemps, mais plus souvent» ;
- Débutez les exercices d'intensité modérée à élevée (Ex : course / vélo / haltères) 4 semaines après la chirurgie.

Pansement et soins

- Douche : attendre 2 jours après la chirurgie;
- Bain : seulement lorsque la plaie est fermée et ne coule plus;
- Retirez le pansement 2 jours après la chirurgie et laissez la plaie à l'air. Si écoulement, mettre un nouveau pansement à tous les jours jusqu'à l'arrêt de l'écoulement. Lavez votre plaie tous les jours avec de l'eau et du savon ordinaire.

À surveiller

Communiquez avec l'**infirmière de trajectoire** OU 811 OU consultez à l'urgence si :

- Température buccale > 38,5°C
- Saignements (caillots) → Allez à l'urgence
- Nausées non soulagées
- Vomissements
- Ventre gonflé et dur
- Plaie : rougeur qui augmente, chaleur ou douleur

Contact

- Infirmière de trajectoire en chirurgie : 418-525-4444 #54552 ou chirurgieCDJ@chudequebec.ca
- Un retour sera fait dans les **24h suivant** votre message vocal ou courriel. Notez que les retours se font du **lundi au vendredi**, entre 8h et 16h, les **jours ouvrables**. Si une situation nécessite une assistance rapide et immédiate hors de ces heures, dirigez-vous à l'**urgence**.