

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

# GUIDE DE PRÉPARATION À UNE CHIRURGIE



## Informations générales

**Ce guide vous aidera à comprendre votre opération et à vous y préparer.**

**Lisez-le avec votre famille.**

**Apportez ce guide le jour de  
votre opération.**

Québec 

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2017

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

ISBN 978-2-550-78261-2 (version imprimée)

ISBN 978-2-550-78262-9 (PDF)

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 L'OPÉRATION</b> .....	<b>3</b>
Date et heure de l'admission .....	3
<b>PRÉPARATION AVANT L'OPÉRATION</b> .....	<b>3</b>
Les médicaments à arrêter ou à continuer .....	4
Restriction du tabac.....	5
Diète préopératoire.....	5
Hygiène préopératoire .....	7
Planification du congé .....	9
Chirurgie chez l'enfant.....	10
<b>LE JOUR DE L'OPÉRATION</b> .....	<b>11</b>
À la maison.....	11
Quoi apporter à l'hôpital .....	12
<b>ARRIVÉE SUR L'UNITÉ</b> .....	<b>13</b>
Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie .....	13
Salle d'opération.....	14
<b>RETOUR À L'UNITÉ DE CHIRURGIE D'UN JOUR OU À L'UNITÉ D'HOSPITALISATION</b> ....	<b>14</b>
Contrôle de la douleur .....	15
Techniques pour soulager la douleur .....	15
Exercices de respiration .....	16
Spirométrie .....	16
Exercices de circulation .....	18
Le lever.....	18
<b>DÉPART DE L'UNITÉ</b> .....	<b>19</b>
<b>RETOUR À LA MAISON</b> .....	<b>20</b>
Votre incision .....	20
Hygiène .....	20
Retour au travail .....	20
Allaitement maternel.....	20
Alimentation et hydratation .....	21
Activités .....	22
Complications .....	22
<b>LES RESSOURCES DISPONIBLES</b> .....	<b>24</b>
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>25</b>

## AVANT L'OPÉRATION

### Date et heure de l'admission

- Vous allez recevoir un appel de la préadmission de l'hôpital.
- La secrétaire vous dira le jour de votre opération.
- L'heure d'arrivée à l'hôpital vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.



### **ATTENTION**

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

- Maux de gorge, rhume ou grippe
- Température (fièvre)
- Prise d'antibiotiques
- Une maladie contagieuse (ex. varicelle) ou avez eu un contact récent avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse
- Une grossesse possible ou non confirmée
- Tout autre malaise

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

 Chirurgie dentaire :	450-975-5370
 Chirurgie générale :	450-975-5409
 Chirurgie vasculaire :	450-975-5409
 Gynécologie :	450-975-5584
 Ophtalmologie :	450-975-5370
 ORL :	450-975-5490
 Orthopédie :	450-975-5487
 Plastie :	450-975-5370
 Urologie :	450-975-5394



## PRÉPARATION AVANT L'OPÉRATION

### Les médicaments à arrêter ou à continuer



Lors votre rendez-vous avec le chirurgien ou l'infirmière de la 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>** :

Un pharmacien 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 que le service de la pharmacie aura reçu les résultats, il vous appellera de nouveau pour vous dire quand arrêter de prendre ce médicament.



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

## Restriction du tabac

Arrêter de fumer ou réduire votre consommation de tabac réduit 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, n'hésitez pas à contacter:

- votre CLSC au **450-978-8300 poste #3169** (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/)

## Diète préopératoire

### 1. La veille de l'opération:

- ❖ Vous pouvez manger normalement jusqu'à la veille de l'opération.



### 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



❖ **Selon les consignes de l'infirmière :**

- **Je dois rester à jeun** (rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération). Ne pas mâcher de gomme et manger des bonbons.  
Vous pouvez vous brosser les dents en évitant d'avaler l'eau.



**OU**

- **Je peux boire des liquides clairs** avant l'opération.

**Les liquides clairs permis sont :**

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



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

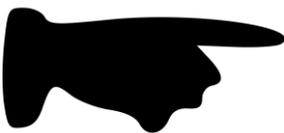


**Quand arrêter de boire des liquides clairs?**

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.

<b>Je dois arriver à l'hôpital à...</b>	<b>Je dois cesser de boire les liquides clairs à...</b>
Avant 10h00 du matin	6h00 du matin
Après 10h00 du matin	8h00 du matin
Je suis en attente à la maison, je n'ai pas d'heure d'arrivée, mon opération est sur appel	11h00

**IMPORTANT :**



**Le respect de ces consignes vous assure de subir votre opération 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 boutique cadeaux à l'entrée principale du bloc C ou du bloc D ou à la pharmacie. 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.

## 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<sup>MD</sup>. Ce lavement sert à vider et nettoyer l'ampoule rectale avant l'opération.

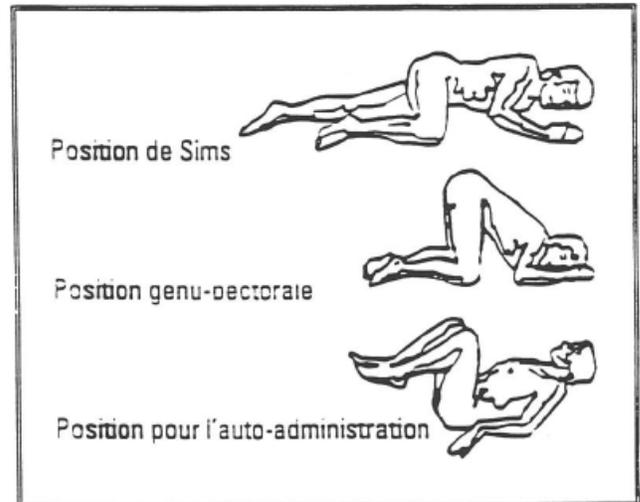
Faire 1 lavement : vers 20h la veille de l'opération

Faire 2 lavements (**chirurgies anales seulement**):

(1<sup>er</sup>: vers 20h la veille de l'opération 2<sup>e</sup>: 1h30 avant de partir de la maison le matin de l'opération)

### Comment faire :

- Acheter en pharmacie un ou deux lavement(s) Fleet<sup>MD</sup> régulier(s) (intra-rectal). Demandez au pharmacien si nécessaire.
- Administrez-vous le lavement de cette façon :
  - Choisir 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
  - Essayer 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)



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

## Planification du congé

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 à l'avance. Cette personne doit être disponible pour venir vous chercher au moment où votre congé est signé.
- Préparer des repas à l'avance 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, vous devez penser si vous allez avoir besoin qu'un adulte reste avec vous durant la convalescence.

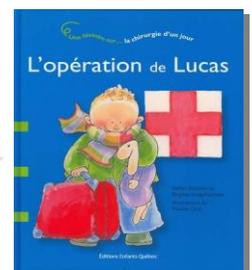
## Chirurgie chez l'enfant

- Les deux (2) 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.
- 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 en 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 au département 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.
- 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 livre jeunesse pour le volet "Chirurgie chez l'enfant" :

*Titre :* L'Opération de Lucas  
*Auteur :* Stefan Boonen & Brigitte Vangehuchten  
*Éditeur :* ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC  
*ISBN :* 978-2-923347-58-5



## LE JOUR DE L'OPÉRATION

---

### À la maison

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

-----

-----

-----

-----

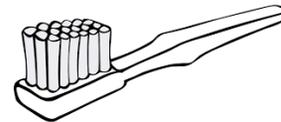
-----

-----

- Pas de maquillage
- Pas de vernis à ongles (doigts et orteils)
- Pas de faux ongles ;
- Pas de crème, de déodorant ou de parfum
- Pas de bijoux ou de piercing corporel
- Ne rasez pas la zone qui sera opérée

## 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 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 ;
- Si vous en avez besoin, apportez des serviettes hygiéniques, couches pour bébé ou culottes d'incontinence.



**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 clés)**

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

## ARRIVÉE SUR L'UNITÉ

---

☐ **Si l'opération se fait en chirurgie d'un jour (CDJ) :** allez directement à l'unité de chirurgie d'un jour (CDJ), au 1<sup>er</sup> étage du bloc B (Local 1.155). L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivé sur l'unité. **VOUS NE COUCHEZ PAS L'HÔPITAL !!**

☐ **Si vous devez rester à l'hôpital après votre opération :** allez à l'accueil au local RC-5. L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivé sur l'unité.

• **Une seule personne** peut vous accompagner.

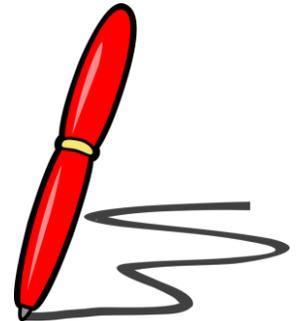
• Il faut prévoir un délai d'attente entre l'heure d'arrivée et l'heure de la chirurgie. Prévoir un divertissement au besoin (lecture, musique "avec écouteurs", etc...)



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

Pendant votre rencontre en préadmission, l'infirmière vous fera signer le 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 avec votre chirurgien. L'infirmière de la clinique de préadmission vous aidera dans cette démarche. Vous devrez signer la feuille de consentement le matin de votre opération.

**Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire le guide « *L'anesthésie et le soulagement de la douleur* » qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre en préadmission.**

## 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;



## 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



**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 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

### Analgsie (médicaments contre la douleur)

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

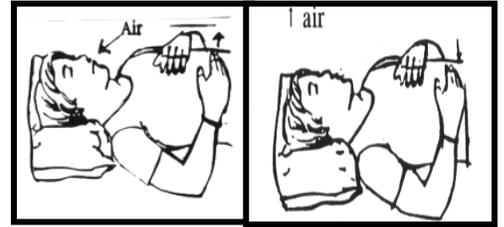


## Exercices de respiration

### Respirations profondes

**\*\*À faire dès votre réveil\*\***

1. Étendez-vous sur le dos, les jambes légèrement repliées. Placez une main sur votre ventre et l'autre en-dessous des seins.
2. **Inspirez lentement et profondément par le nez** comme si vous sentiez une fleur. À ce moment, vous sentez vos poumons se gonfler. Seule la main sur votre ventre doit se soulever.
3. 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.



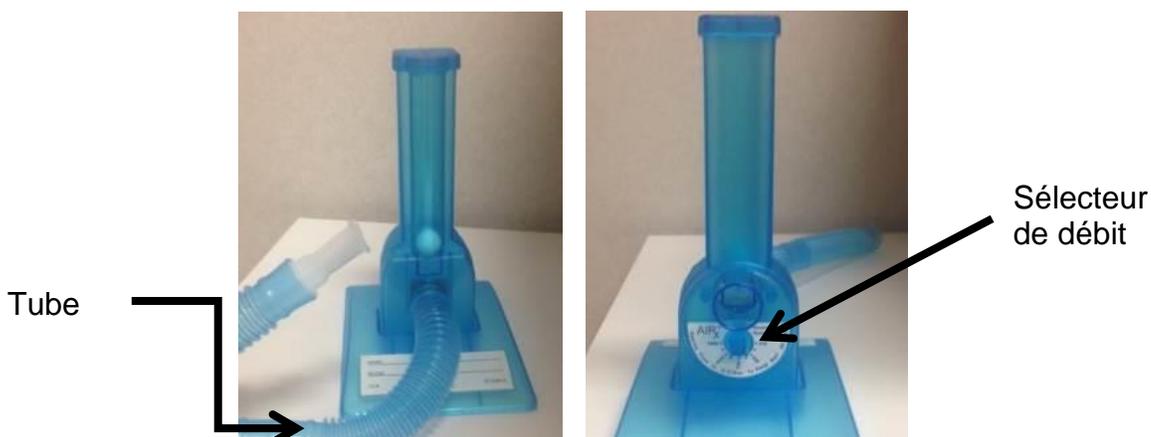
Cet exercice n'est pas facile à faire. Il faut donc vous pratiquer avant votre opération.

## Spirométrie

### 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.

1. Installez-vous confortablement en position assise;
2. Réglez le niveau d'inspiration en tournant le sélecteur du débit vers la droite pour augmenter la difficulté de l'exercice.



3. Tenez l'appareil droit devant vous (s'il est penché, c'est trop facile), expirez normalement;
4. Placez les lèvres autour de l'embout buccal de façon bien étanche, puis **inspirez** en prenant assez d'air pour faire lever la boule;
5. 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.
6. Puis, expirez par la bouche les lèvres pincées. Prenez un temps de pause pour respirer normalement, puis recommencez.
7. 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 de reprendre vos activités habituelles plus rapidement.

## Exercices de circulation<sup>1</sup>

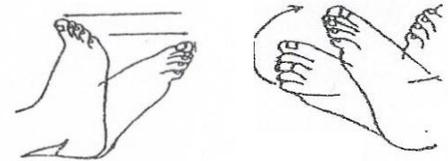
Ces exercices favorisent la circulation sanguine dans vos jambes pendant que vous êtes couché. Ils sont très importants car ils permettent d'éviter de graves complications, tels que des caillots dans les veines des jambes (thrombophlébite).

- **Flexion et extension des orteils**

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

- **Rotation des chevilles**

Couché sur le dos, 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.

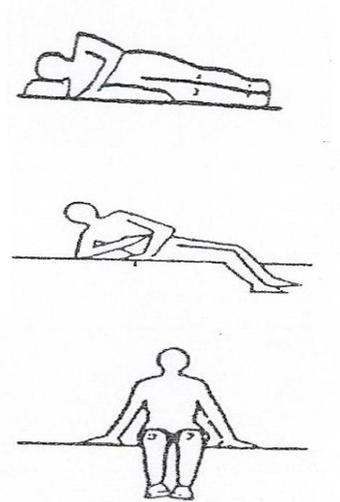


## Le lever

Lors de votre premier lever, le personnel sera là pour vous aider, 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. Tournez-vous sur le côté non opéré.
2. 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.
3. Restez dans cette position pour quelques minutes. Prenez de grandes respirations et bouger les pieds.
4. Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le tout de suite à l'infirmière ou au préposé.



Le personnel va vous aider à vous asseoir au fauteuil si vous avez besoin.

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

## 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 à l'avance.
- Si vous habitez seul(e), il serait bien de demander à une personne adulte de rester avec vous durant 24 h, par sécurité.
- L'infirmière vous donnera peut-être 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.
- Si vous avez des formulaires d'assurances à faire compléter, notez que vous ne les aurez pas le jour de l'opération car ça peut prendre plusieurs jours à remplir. Des frais peuvent s'appliquer.

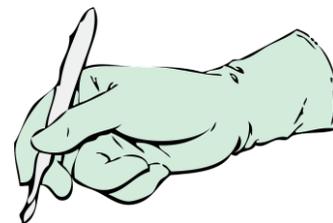


## RETOUR À LA MAISON

---

### **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 de la plaie est possible. Cette sensation disparaîtra progressivement.

### **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. Dès votre retour à la maison, vous pouvez allaiter si vous êtes bien éveillée et confortable.

## 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 devez ajuster votre diète suite à l'opération, le chirurgien et l'infirmière vous donneront les consignes nécessaires. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser.

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

**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> ou Prodiem<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 (médecin de famille, pharmacien, info santé au 811)**

## 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.**

- 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.
- 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
- 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 exercices, s'il y a lieu.
- La marche est l'un des meilleurs exercices, sauf si vous avez des restrictions de votre chirurgien (ex : certaines chirurgies orthopédiques). Augmentez la distance de marche à chaque jour et alternez avec des périodes de repos. Évitez les exercices vigoureux, des mouvements brusques ou des sports de contact.
- Les activités physiques doivent être arrêtées selon les consignes du chirurgien. Vous devez absolument suivre les consignes spécifiques à votre opération, s'il y a lieu.



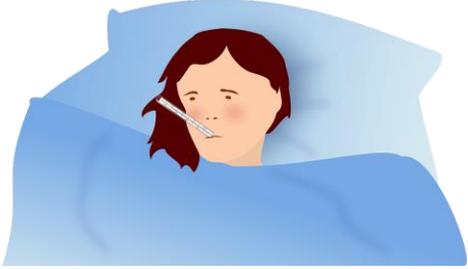
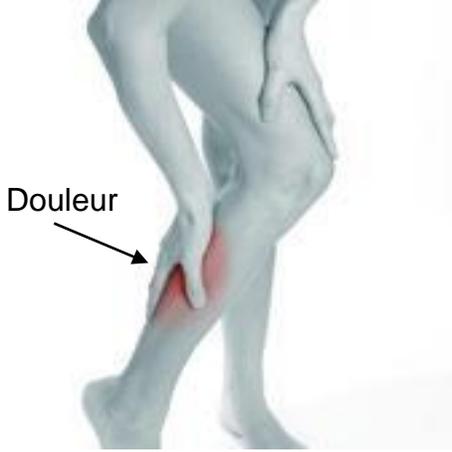
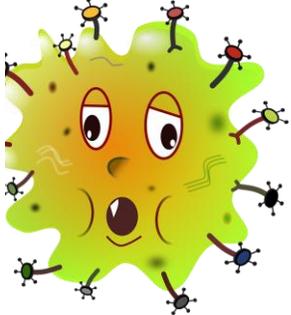
## Complications

**Si vous avez de la difficulté à respirer...**

**Appelez immédiatement  
Urgence Santé au 9-1-1**



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

 <p><b>Fièvre (38.5°C ou 101°F et plus) pendant plus de 24 heures</b></p>	 <p><b>Douleur qui augmente ou qui n'est pas soulagée par les médicaments</b></p>
 <p><b>Crampe ou douleur prolongée au mollet</b></p>	<p><b>Signes d'infection du site de l'opération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rougeur</li><li>➤ Douleur</li><li>➤ Enflure</li><li>➤ Écoulement jaunâtre ou verdâtre</li></ul>  <p><b>Saignement important de la région opérée</b></p>



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

**Pour toutes autres questions :**

**Contactez l'une des ressources mentionnées à la page 21.**



## LES RESSOURCES DISPONIBLES

Pour toute urgence, composez le 911  
Info Santé – CLSC composez le 811  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

### Clinique externe

Pré-admission (en préopératoire seulement) .....	450-975-5566
Chirurgie générale .....	450-975-5562
Orthopédie .....	450-975-5569
Urologie .....	450-975-5913
ORL .....	450-975-5570
Ophtalmologie .....	450-975-5344
Gynécologie .....	450-975-5563
CICL (Gynéco-oncologie) .....	450-975-5359
Chirurgie vasculaire .....	450-975-5350

### CLSC

#### Région de Laval

CLSC Accueil première ligne .....	450-627-2530 poste 64922
CLSC du Marigot .....	450-668-1803
CLSC des Mille-Îles .....	450-661-2572
CLSC du Ruisseau-Papineau .....	450-682-2952
CLSC Ste-Rose de Laval .....	450-622-5110

#### Région des Laurentides

Centre intégré de santé et de service sociaux des Laurentides :

Thérèse de Blainville .....	450-430-4553
Des sommets .....	819-324-4000
St-Jérôme .....	450-432-2777
Pays d'en haut .....	450-229-6601
Lac des Deux-Montagnes .....	450-473-6811
Argenteuil .....	450-562-3761
Antoine Labelle .....	819-623-1234

#### Région de Lanaudière

Centre intégré de santé et de service sociaux de Lanaudière .....	450-759-1157
.....	1-800-668-9229

## **RÉFÉRENCES**

---

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



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

**Québec** 

Hôpital de la Cité-de-la-Santé  
1755, boul. René-Laennec  
Laval (QC) H7M 3L9  
Tél. : 450 668-1010  
[www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com)

Mise à jour : Avril 2017  
Direction des soins infirmiers