

À LA SUITE D'UN

PONTAGE PÉRIPHÉRIQUE



Prendre soin de soi à la maison

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone: (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.info

Tous droits réservés
©HMR, 2002

CP-CHR-019

Pour vous, pour la vie

Notes personnelles

[illegible]

Se sentir mieux

- Peut-être êtes-vous anxieux ? C'est normal après une chirurgie : Identifiez ce qui vous inquiète. Discutez-en avec votre famille, vos amis. Utilisez des techniques de relaxation et/ou de respiration contrôlée. Et poursuivez la lecture de cette brochure, les informations qu'elles contiennent peuvent vous aider. Sinon, vous trouverez les coordonnées pour nous rejoindre.

- Marchez à chaque jour de courtes distances, augmentez progressivement vos activités selon votre tolérance. Vous allez vous améliorer de jour en jour.



- Reposez-vous entre chaque activité.
- Évitez de rester en position debout trop longtemps.
- Ne croisez jamais vos jambes en position assise.
- Si vos jambes sont enflées (œdème), soulevez-les, que vous soyez en position assise ou couchée, et bougez vos pieds souvent. (*ex: en position couchée, mettez deux oreillers sous vos jambes pour les élever plus haut que votre cœur*)
- Évitez les températures extrêmes (trop chaud ou trop froid).

Important

. Prenez vos médicaments selon la posologie indiquée.

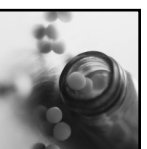
. C'est normal de se sentir fatigué, d'avoir une perte d'appétit les premières semaines suivant la chirurgie. Augmentez vos périodes de repos. Mangez 3 petits repas par jour avec des collations si nécessaire. Cela vous aidera à reprendre des forces graduellement.

. Assurez-vous de contrôler votre cholestérol. Modifiez votre alimentation pour qu'elle soit la plus équilibrée possible. Consultez une diététiste au besoin.

Vous avez de la douleur !

. Identifiez l'origine de votre douleur. Il est normal de ressentir des douleurs dans la région où vous avez été opéré. Elle diminuera graduellement de semaine en semaine.

. Prenez votre médication contre la douleur régulièrement.



. Continuez vos petites marches, cela vous aidera à long terme.

Avant toute intervention, chez un dentiste ou un chirurgien, vous devez l'aviser que vous êtes porteur d'un greffon. Il vous prescrira des antibiotiques pour éviter une infection.

Si vous prévoyez manquer de médicaments. Contactez votre médecin quelques jours avant pour qu'il puisse renouveler votre prescription.

Mon prochain rendez-vous est prévu le

_____ 20__ à ____h____

Endroit :

Ça ne va pas ! J'appelle mon médecin

- . Si la douleur persiste ou augmente brusquement même avec la médication.
- . Si ma jambe opérée change de température (devient froide) ou si ma peau change de couleur.
- . S'il y a une augmentation de la rougeur ou la présence d'un écoulement au niveau de la plaie.
- . Si ma température est supérieure à 38,5°C. (100°F)
- . Si mes jambes sont plus enflées le matin à mon lever.



Comment nous rejoindre ?

Les infirmières du 5e AB :
(514) 252-3400 poste 6570

Les infirmières de la clinique externe
(514) 252-3400 poste 4261
poste 4260 (boîte vocale)

Favorisez la guérison de plaie(s)

- . Nettoyez tous les jours votre ou vos plaie(s) avec de l'eau tiède (si les plaies sont fermées, la douche est permise après trois jours et le bain après une semaine).
- . Pour aider la cicatrisation, mangez 3 repas équilibrés par jour (avec des collations si nécessaire). Si vous êtes diabétique, une **glycémie contrôlée** favorise une meilleure guérison des plaies.
- . Cessez de fumer (la cigarette nuit à la guérison des plaies).
- . Si vous avez des agrafes (ou des points) sur votre plaie, n'oubliez pas de prendre rendez-vous à votre CLSC pour les faire enlever. Apportez avec vous la prescription remise lors de votre congé.
- . Vous avez des diachylons de rapprochement (stéri-strip) sur votre plaie. S'ils ne sont pas tombés après une semaine, enlevez les vous-même dans la douche.
- . Votre cicatrice est sensible au toucher, c'est normal, évitez de porter des vêtements ajustés.

Reprise des activités suivantes:

- . La conduite automobile : généralement, vous pourrez conduire votre véhicule après votre première visite à la clinique externe.
- . Les relations sexuelles : il est recommandé d'attendre après votre première visite à la clinique externe.
- . La baignade dans la piscine ou à la plage : Ces activités peuvent être reprises 3 semaines après votre sortie de l'hôpital si les plaies sont bien fermées



Observez tous les jours vos pieds

- . Inspectez avec attention vos pieds tous les jours (avec l'aide d'un miroir ou en demandant à quelqu'un d'autre de le faire pour vous).
- . Lavez vos pieds tous les jours avec de l'eau tiède et asséchez-les bien, surtout entre les orteils en évitant de frotter.

- . Portez des bas de coton propre, changez-les tous les jours.
- . Portez des souliers ajustés à vos pieds (non serrés, sans frottement ...).

- . Inspectez l'intérieur de vos chaussures avant de les mettre, afin de détecter si quelque chose pourrait vous blesser (ex : un caillou).
- . Ne jamais marcher pieds nus, même à la maison.
- . Portez une attention particulière aux soins de vos ongles d'orteil (consultez un professionnel en soins de pieds au besoin).
- . Rapportez immédiatement tous changements (rougeur, douleur, ampoule...) à votre médecin ou à l'infirmière.