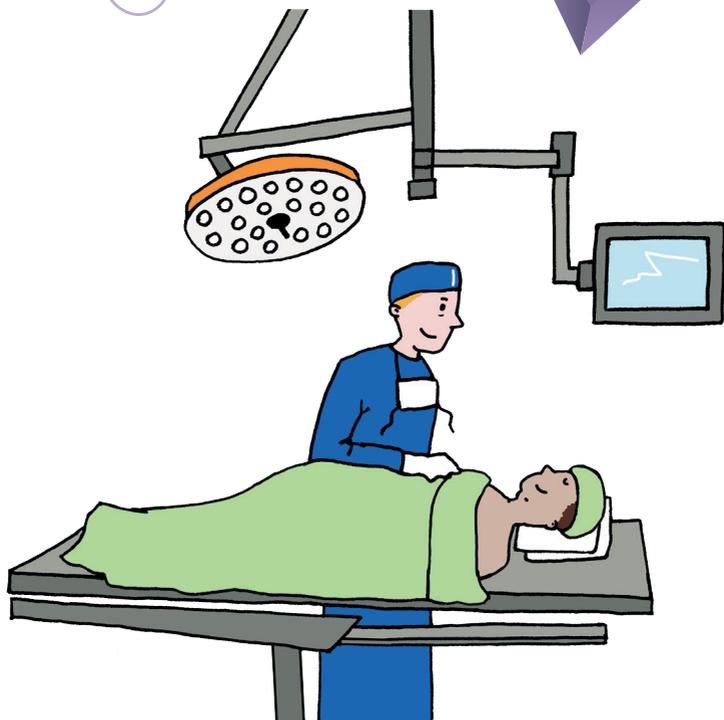


# Comment être ACTEUR de mon opération du système digestif ?



# La Réhabilitation Améliorée de ma Chirurgie (RAC)



Mon chirurgien me propose un «programme de **“Réhabilitation Améliorée après Chirurgie”** .



Groupe francophone  
de Réhabilitation  
Améliorée après Chirurgie

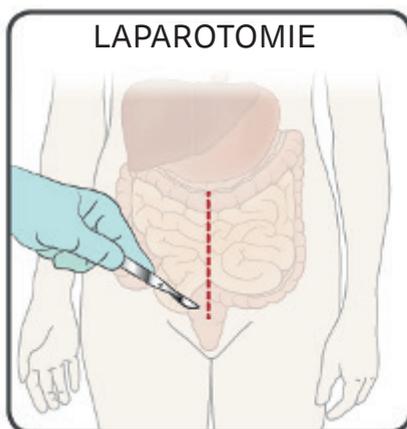
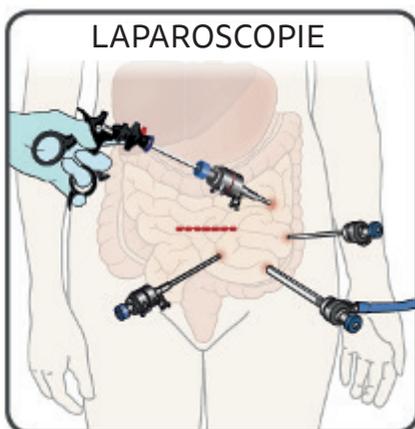
Cela signifie : rendre l'opération moins agressive

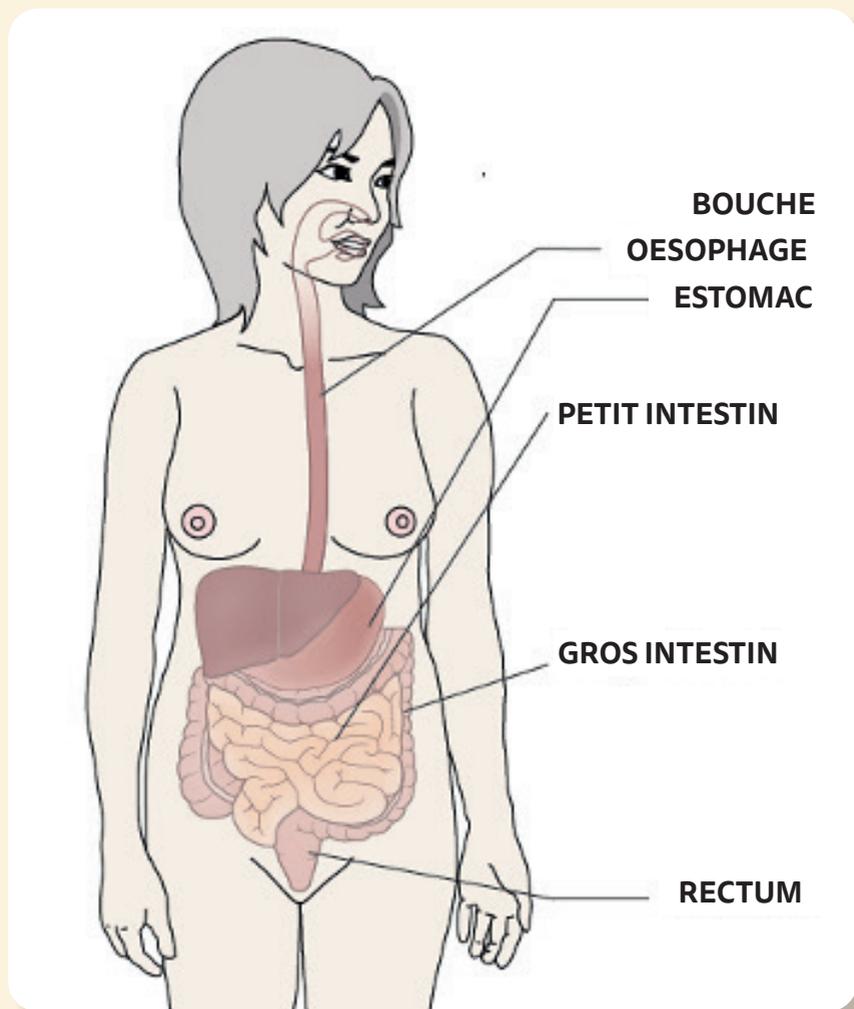
Les avantages :

- Accélération de la récupération après l'opération
- Moins de complications
- Moins de jours d'hospitalisation

## Lors de la consultation chez mon chirurgien

Il ou elle m'explique la technique de l'opération et ses risques.





Les sondes et les drains sont évités  
dans la mesure du possible.

## Les examens et les rendez-vous à prévoir

Examens/ Consultations	Téléphone	Date/heure	Lieu (route)
<input type="radio"/> Consultation chez l'anesthésiste	071 37 96 91 (secrétariat de chirurgie de 9h à 12h)	Le ...../...../..... à .....h.....	Route 002
<input type="radio"/> Infirmier.ère réfèrent.e		Le ...../...../..... à .....h.....	Route 002
<input type="radio"/> .....		Le ...../...../..... à .....h.....	Route 002
<input type="radio"/> .....		Le ...../...../..... à .....h.....	Route 002

## Les rendez-vous déjà pris

<input type="radio"/> Analyse de sang à jeun dès que possible	071/37 91 92 (Laboratoire)	Sans RV - de 7h à 18h30 du lundi au vendredi	Route 075
<input type="radio"/> .....		Le ...../...../..... à .....h.....	Route
<input type="radio"/> .....		Le ...../...../..... à .....h.....	Route
<input type="radio"/> .....		Le ...../...../..... à .....h.....	Route

# Je réserve ma chambre

- **Où ?** Aux admissions **Route 004**  
du lundi au vendredi de 8h à 17h30
- **Quand ?** Le plus tôt possible
- **Je prévois :**

  
**Je vais en personne  
aux admissions  
Pas de formalités  
par téléphone !**



Le document  
« pré-admission et  
réservation de  
chambre » fourni  
par mon médecin



Mes cartes ou  
documents de  
mon assurance  
hospitalisation/  
éventuels documents  
reçus du médecin



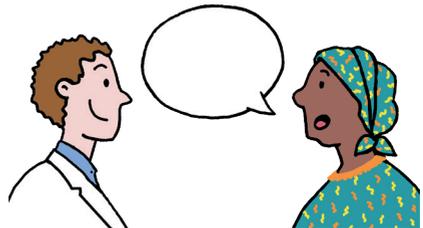
Ma carte  
d'identité



Ma carte  
de banque

# Lors de la consultation chez mon infirmier.ère référent.e

- On me réexplique le principe de la RAC
- On discute avec moi du retour à la maison après l'opération
- Si j'ai besoin que des aides soient mises en place, on commence l'organisation de celles-ci
- Notes: .....



## Lors de la consultation chez mon anesthésiste

### Je donne

- Mon questionnaire médical **REMPLI** (feuille jaune)
- Ma liste de médicaments **REMPLE** (feuille bleue recto/verso)
- Mon consentement **LU ET SIGNÉ**

Ces documents peuvent être rempli avec l'aide du médecin traitant

### Il ou elle m'explique

- L'anesthésie générale**
- la **T**echnique d'**A**nesthésie de la **P**aroi abdominale (=TAP bloc) qui dure entre 24h et 32 h
  - Cela limite les douleurs après l'opération

- Ma **prise de médicaments**

Les modifications seront expliquées :

- ceux à continuer
- ceux à remplacer
- ceux à arrêter



### Les examens et les rendez-vous que je dois prévoir

Examens/ Consultations	Téléphone	Date/heure	Lieu (route)
<input type="radio"/> Radiologie: .....	071/37 90 50 (service Radiologie)	Le ...../...../..... à .....h.....	Route 060
<input type="radio"/> Consultation .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	
<input type="radio"/> Autres examens .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	
<input type="radio"/> Autres examens .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	

Les rendez-vous déjà pris

Examens/ Consultations	Téléphone	Date/heure	Lieu (route)
○ Analyse de sang à jeun dès que possible	071/37 91 92 (Laboratoire)	Sans RV - de 7h à 18h30 du lundi au vendredi	<b>Route 075</b> Rez-de-Chaussée
○ Electrocardiogramme (un examen pour contrôler le cœur)	071/37 90 03 (service accueil)	Sans RV juste après la consultation d'anesthésie	<b>Route 040</b> Rez-de-Chaussée
○ .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	<b>Route 002</b>
○ .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	<b>Route 002</b>
○ .....	071/37 90 03 (service accueil)	Le ...../...../..... à .....h.....	<b>Route 002</b>

## A la maison – 1 mois avant

Si possible j'arrête

→ De fumer

- pour aider la cicatrisation de l'intestin
- pour éviter les infections des poumons



→ De boire de l'alcool

- Pour diminuer les risques d'infection



Chaque jour, j'ai une activité physique

(exemple : marcher 30 minutes par jour)

- pour préparer mes muscles et mes poumons
- pour prévenir les phlébites



## A la maison – 10 jours avant

### Mon alimentation

- J'arrête de manger, autant que possible, les sucreries et les graisses
- Je mange des protéines (poulet, poissons, ...)
- Si nécessaire, un régime alimentaire m'est conseillé par mon chirurgien



## A la maison – 7 jours avant

- Si nécessaire, un complément alimentaire m'est prescrit :
  - ORAL IMPACT** (reçu via le chirurgien)
    - À prendre le matin et le soir
- Je vais à la pharmacie acheter le savon désinfectant



Je prends  
une douche



- En fonction des consignes, je tonds la région indiquée avec une **tondeuse électrique** (pas un rasoir !)



- Je prends une douche avec le **savon désinfectant**, (pas un bain). **Gant de toilette et essuies propres**



- Je mets des sous-vêtements et des vêtements de nuit **propres**



- Je change mon lit avec des draps **propres**



BONNE HYGIÈNE  
=  
MOINS D'INFECTION

Pour éviter les nausées



à partir DE MINUIT

Ne pas manger  
Ne pas fumer  
Ne pas boire (sauf avis  
contraire de l'anesthésiste)



## Je reprends une douche



- Suivant l'avis de l'anesthésiste, je prends **certains** de mes médicaments



- Je prends une douche avec le **savon désinfectant** (pas un bain). **Gant de toilette et essuies propres**



- Je me brosse les dents



- Je mets des sous-vêtements et des vêtements **propres**



Pas de  
lentilles



Pas de  
bijoux



Pas de  
maquillage



Pas de crème,  
ni de parfum



Pas de  
vernis

## A la maison – la veille

Je prépare ma valise et mes documents administratifs demandés lors de l'admission (voir document «Check-list Admission»)

En cas de fièvre, de doute sur mon état de santé, j'appelle le service pour éviter de venir à l'hôpital le lendemain pour rien !



Ce que je dois prévoir : Voir « Carnet de bord de mon hospitalisation »

Page 8



+ 1 **boisson sucrée** non pétillante et sans résidu (Oasis, Iced tea plat, jus de pomme - 1 litre)

## A mon arrivée à l'hôpital

Route 004

Je me réfère au document «**check-list admission**» (heure d'arrivée, documents à prendre, ...)

JE VAIS aux admissions

Je suis appelé-e dans l'ordre du planning médical et non dans l'ordre d'arrivée

- Je donne mes documents
- Je déclare mon NOM/PRENOM et ma DATE de NAISSANCE
- On me pose un bracelet d'identification



JE VÉRIFIE

## JE VAIS dans l'unité de soins

- Je me présente au bureau d'accueil de l'unité de soins
- Je donne :



Ma liste de médicaments  
*(si je ne l'ai pas donnée à l'anesthésiste)*



Mon consentement  
lu et **signé**



Mes documents d'assurance, de mutuelle, certificats médicaux spécifiques, ...

- Un membre de l'équipe soignante m'accompagne jusqu'à ma chambre



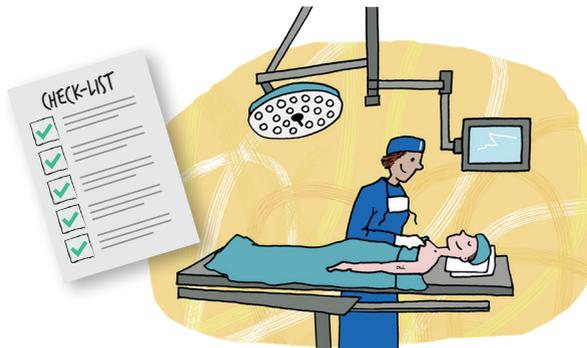
## Dans ma chambre avant l'opération

- L'infirmier-ière me dit quand je dois **boire 400 ml** de boisson sucrée non pétillante et sans résidu (Oasis, Iced tea plat, jus de pomme)
- **Le rasage :**  
L'infirmier-ière vient vérifier ou faire le rasage de la région indiquée (bas ventre...)
- Je reprends **une douche** avec un savon désinfectant (fourni par l'hôpital)



## Au bloc opératoire

- Mon bracelet est scanné, je décline mon identité à la demande
- J'attends dans la salle d'accueil du bloc opératoire que la salle d'opération soit prête
- L'équipe qui va me prendre en charge m'accueille
- Une check-list est remplie par tous les membres de l'équipe. Toute une série de questions me seront posées plusieurs fois



## Au bloc opératoire – après l'opération en salle de réveil

- Un kinésithérapeute me fait bouger (mains, poignets, chevilles, pieds, ..)
  - Pour déjà activer mes muscles

## Dans ma chambre après l'opération

- J'ai une perfusion pour quelques heures qui peut contenir une hydratation, des antidouleurs et des antibiotiques
- J'appelle à l'aide de la sonnette

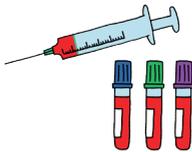


- Si j'ai mal
- Si j'ai des nausées
- Si j'observe des saignements
- Pour le premier lever
- Pour aller aux toilettes

- Si je suis capable, je suis installé(e) au fauteuil
- Si je n'ai pas de nausées, je bois une boisson sucrée non pétillante et sans résidu (Oasis, Iced tea plat, jus de pomme)
- Si je tolère bien cette boisson, je mange un repas léger

## Dans ma chambre les jours après l'opération

- J'ose dire si j'ai mal dès les premiers signes de douleur
  - afin de mieux la soulager
- Avec le kinésithérapeute
  - Je marche et je monte les escaliers
  - Je fais des exercices respiratoires
- Si cela est nécessaire, le chirurgien demande une prise de sang



- Mes paramètres sont pris régulièrement (tension, température, ...)
- Je mange selon un régime prescrit
- Je mets des bas de contention (bas en général blancs)
- Selon mon évolution, le chirurgien estime le jour de ma sortie



## Le jour de ma sortie



- Des documents me sont remis dans une enveloppe
  - Un rapport d'hospitalisation
  - Une ordonnance pour les médicaments
  - Les informations pour le rendez-vous avec le chirurgien (10 à 15 jours après l'opération)
  - Si nécessaire, un certificat médical d'arrêt de travail
  - Si nécessaire, une prescription de soins infirmiers
  - Si nécessaire, un régime alimentaire (prescrit par une diététicienne)
  
- Avant de sortir,
  - je m'assure d'avoir reçu mon enveloppe et je vérifie le contenu
  - je remplis le questionnaire expérience patient
  
- Je rentre accompagné



## À la maison

- Si
- j'ai de la fièvre ( $T^{\circ} > 38^{\circ}\text{C}$ )
  - les douleurs augmentent
  - je vomis
  - je ne vais pas à selles
  - mon cœur bat vite
  - j'ai des difficultés à respirer



Je contacte mon chirurgien  
ou son équipe rapidement

(numéros au verso et sur la  
lettre d'hospitalisation).

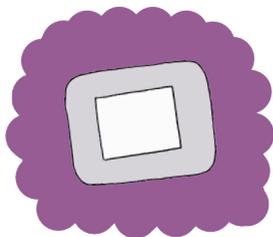
## Pour une bonne guérison :

- Les plaies sont protégées par un pansement imperméable.
- Je peux prendre une douche



**Attention :** je ne prends  
pas de bain jusqu'à la  
consultation chez  
mon chirurgien

- Je surveille mon pansement :



Si le pansement est tâché, j'en mets un nouveau jusqu'au moment où le pansement est propre

- Si indiqué, j'ai des injections de fraxiparine® ou Clexane® : 1x/j durant 10 à 20 jours
  - pour éviter une phlébite (caillot dans une veine)

→ Je mange selon le régime prescrit

→ Je bouge normalement à la maison

→ Durant 1 mois,

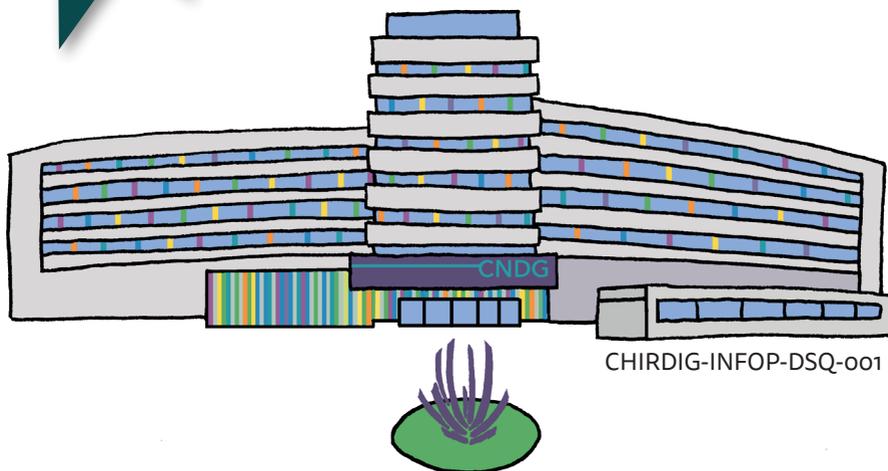
- Je ne peux pas porter des objets de plus de 5kg
- Je ne peux pas faire d'activités sportives

*Pour prévenir les hernies au niveau de l'abdomen*

- Au besoin, je prends les antidouleurs prescrits pour soulager les douleurs postopératoires



Pour votre sécurité, toutes les consignes données dans cette brochure et celles individuelles données par l'anesthésiste et le chirurgien doivent être respectées sous risque d'annulation de l'opération



**Clinique Notre-Dame de Grâce**  
Chaussée de Nivelles, 212  
6041 Gosselies

Unité de soins : **071/37.92.20**  
Service médical : **071/37.99.71**  
Secrétariat : **071/37.96.91** (9-12h)  
Urgences : **071/37.91.00**

[www.cndg.be](http://www.cndg.be)



Reconnu par  
Groupe francophone  
de Réhabilitation  
Améliorée après Chirurgie