

Préparation à la chirurgie **Se rétablir mieux et plus rapidement**



Recommandations du Royal College of Anaesthetists
Approuvé par :

Votre rôle dans la préparation de la chirurgie

Subir une intervention chirurgicale est un moment important dans la vie et il est normal de se sentir nerveux à ce moment-là.

Les patients en bonne santé et en mesure d'améliorer leur état de santé et leur niveau d'activité se remettent plus rapidement de leur opération. **Ce que vous faites maintenant peut avoir un impact considérable sur votre rétablissement.**

En étant actif dans la programmation et la préparation de votre opération, vous vous sentirez maître de la situation, vous quitterez l'hôpital plus tôt et vous retrouverez votre vie normale plus rapidement. Les temps d'attente pour une opération peuvent être plus longs dans certaines régions, mais vous pouvez utiliser ce temps pour vous préparer à votre intervention chirurgicale.

Ce dépliant contient des conseils généraux sur ce que vous pouvez faire pour optimiser les résultats de votre opération.

Une histoire de patient par Roger (nom fictif)

J'étais en surpoids et j'ai fumé toute ma vie. Le chirurgien et l'anesthésiste m'avaient déjà dit que mon opération serait plus complexe et que je devrais rester dans l'unité de haute dépendance (HDU) par la suite, ce qui pourrait retarder la date de mon opération si un lit n'était pas disponible.

*Mon anesthésiste m'a parlé de quelques changements que je pouvais commencer à faire pour faciliter mon rétablissement et m'a encouragé à lire les informations contenues dans le livret **Se rétablir mieux et plus rapidement**, ainsi qu'à regarder le petit film d'animation (sur [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Ce soir-là, j'ai regardé la vidéo d'animation en famille. Ma fille savait à quel point j'étais vraiment inquiet. Ma famille m'a encouragé à essayer de changer mon mode de vie.*

Je voulais arrêter de fumer depuis longtemps, mais je n'ai jamais eu la volonté nécessaire pour le faire. Ça a été difficile, mais j'ai fini par y arriver. J'ai également décidé de me mettre à la marche et j'ai essayé de marcher un peu plus loin chaque jour. Avant, je n'allais nulle part à pied sauf si c'était indispensable, mais j'ai vraiment commencé à y prendre plaisir. Je me suis senti plus en forme et j'ai également appris à connaître les personnes qui habitent dans mon quartier.

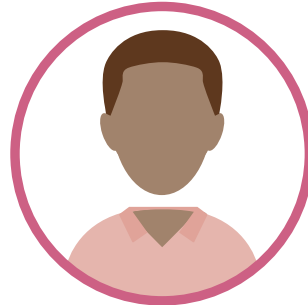
Je suis diabétique, mais je ne le prenais pas très au sérieux. J'ai pris rendez-vous avec mon généraliste. L'infirmière m'a aidé à mieux comprendre quels aliments je devais manger pour mieux contrôler mon diabète et m'a encouragé à perdre du poids petit à petit. Elle m'a donné un appareil pour m'aider à garder un œil sur le taux de sucre dans mon sang. J'ai perdu 4 kg au cours des six semaines qui ont précédé mon opération. Me sentir en meilleure santé et en meilleure forme m'a redonné confiance pour mon opération. Avant, j'étais plutôt déprimé et inquiet à ce sujet.

Préparation à la chirurgie | Se rétablir mieux et plus rapidement

Après mon opération, j'ai passé une journée à l'unité de soins intensifs, puis je suis retourné dans le service. J'ai été hospitalisé plus longtemps que je n'aurais dû l'être, car je n'ai pas bien cicatrisé au début, mais je n'ai pas eu de complications graves. Le kinésithérapeute de l'hôpital m'a donné des exercices de respiration et m'a encouragé à marcher dans les couloirs pour rester actif et accélérer mon rétablissement.



Infirmiers



Physiothérapeutes



Anesthésistes



Médecins
spécialistes



VOUS



Chirurgiens et
médecins de garde



Pharmaciens



Infirmière praticienne



GP

Trois mois après mon opération, je ressens toujours les bénéfices de ces changements. Je n'ai pas besoin de mon inhalateur aussi souvent qu'avant et il m'est plus facile de monter les escaliers. J'aime toujours autant me balader, mon poids continue de diminuer et je suis beaucoup plus optimiste pour l'avenir.

L'équipe soignante

De nombreux membres du personnel de différentes professions de santé travailleront conjointement pour que votre opération et votre rétablissement se déroulent sans encombre. Ils s'occuperont de vous avant, pendant et après votre opération. Cette équipe est communément appelée l'équipe péri-opératoire. Mais tout commence avec vous.

Tout au long de votre parcours chirurgical, vous rencontrerez de nombreuses personnes. Vous trouverez ci-dessous quelques membres de l'équipe péri-opératoire:

Préparer votre corps

Changements de mode de vie

Vous pouvez effectuer de nombreux changements pour limiter les aléas de la chirurgie. De petits changements, même sur une brève période, peuvent faire une grande différence.

Faire de l'exercice

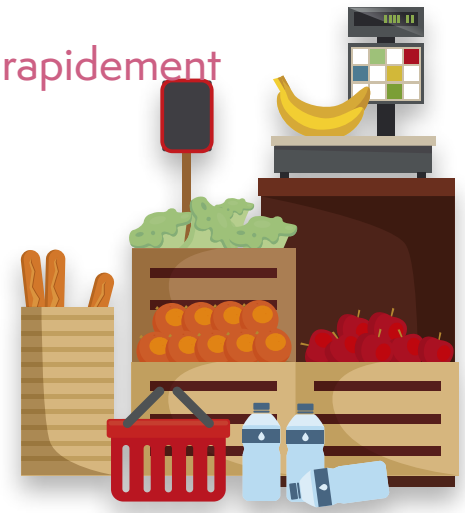
Après une opération, le cœur et les poumons doivent travailler davantage pour aider le corps à guérir. Si vous êtes déjà actif, vos organes y seront habitués. Pendant que vous attendez votre intervention chirurgicale, essayez d'accroître votre niveau d'activité.

La marche rapide, la natation, le vélo, le jardinage ou les jeux avec vos enfants ou petits-enfants sont toutes des activités utiles. La natation peut être bénéfique aux personnes souffrant d'obésité ou de douleurs articulaires. Essayez de pratiquer tout type d'activité qui vous essouffle au moins trois fois par semaine. Commencez lentement et ne dépassez pas vos limites. Demandez des conseils si vous éprouvez des difficultés à faire de l'exercice. Arrêtez et demandez conseil à votre médecin si vous présentez de nouveaux troubles, notamment des douleurs thoraciques, des étourdissements ou si votre rythme cardiaque devient irrégulier. Les activités qui améliorent votre force et votre équilibre seront également utiles pour votre rétablissement, ainsi que les exercices quotidiens "assis-debout".

Vous pouvez en voir quelques exemples ici : <https://bit.ly/39gX5jF>

Qui peut m'aider ?

- Il existe un certain nombre d'applications mobiles pour vous aider à fixer des objectifs et à suivre vos progrès, comme « Active 10 » et « Couch to 5K » (en anglais). Plus d'informations sur <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Essayez de rejoindre un groupe de marche local ou communautaire gratuit ou un programme de bénévolat environnemental dans votre région. En plus de vous encourager et de vous soutenir pour vous mettre à marcher et à faire de l'exercice, ces activités sont agréables et amélioreront votre moral. Demandez conseil auprès de votre cabinet médical pour savoir ce qui est disponible dans votre région.



- Si vous souffrez de douleurs dorsales ou articulaires et que vous consultez un kinésithérapeute, demandez-lui de vous indiquer des exercices à pratiquer. Vous trouverez également des informations sur la pratique de l'exercice avec de l'arthrite ici : <https://bit.ly/3bBUi65>
- Pour les personnes fragiles, une petite promenade quotidienne, des exercices assis-debout, la montée d'escaliers et réduire le temps passé assis sont un bon début.
- Selon l'endroit où vous vivez, il est possible que vous ayez la possibilité de faire appel à des « formateurs de santé » du NHS qui peuvent vous aider à vous motiver et vous conseiller.

Il ne s'agit que de quelques suggestions et il existe de nombreux programmes de santé et de remise en forme à découvrir dans votre région.

Une alimentation saine

Après une opération, votre corps a besoin de se réparer. Une alimentation saine avant et après votre intervention chirurgicale peut réellement vous aider. Pour ce faire, il faut consommer suffisamment de protéines et au moins 5 fruits et légumes par jour. Ces aliments contribuent à la cicatrisation des plaies et à la protection de votre système immunitaire.

Qui peut m'aider ?

Le site web ci-dessous propose des ressources et des informations utiles :

- NHS – Eat well : <http://bit.ly/2N1xoDi>

Votre médecin généraliste peut vous donner des conseils et des informations sur une alimentation saine s'il a accès à un programme de diététique.

Poids

Si vous êtes en surpoids, perdre du poids peut vous permettre de limiter le stress sur votre cœur et vos poumons. Vous pouvez savoir si votre poids est idéal en utilisant le NHS BMI healthy weight calculator : <https://bit.ly/3bBTZIt>

Perdre du poids peut également vous aider à :

- abaisser votre tension artérielle
- améliorer votre taux de glycémie
- limiter les douleurs dans vos articulations
- limiter le risque de formation de caillots sanguins après une intervention chirurgicale
- limiter le risque d'infection de la plaie après une intervention chirurgicale
- faire de l'exercice plus facilement
- limiter les risques liés à une anesthésie.

Vous trouverez ici de plus amples informations sur les bienfaits d'une perte de poids avant une opération et sur les risques accrus d'une opération en cas d'obésité :

coa.ac.uk/patient-information/translations/french



Qui peut m'aider ?

Vous trouverez des programmes locaux de perte de poids et des possibilités d'exercice dans votre région. Le NHS dispose d'une application « Weight Loss Plan » (en anglais). Votre médecin généraliste ou votre pharmacie peuvent vous peser et vous orienter en matière de conseils pour une alimentation saine. Si vous souffrez d'obésité, votre médecin généraliste peut également vous orienter vers une chirurgie bariatrique (perte de poids) pour limiter les risques et améliorer vos résultats avant de vous orienter vers d'autres procédures. Certaines municipalités proposent également des programmes qui peuvent vous aider. Il est donc conseillé de consulter le site web de votre municipalité ou de les contacter directement.

Vous jugerez peut-être utile de vous inscrire à un programme de perte de poids. Dans certaines régions, des formateurs en santé relevant du NHS peuvent être disponibles pour vous aider.

Vous trouverez de plus amples informations et des ressources supplémentaires sur le site Better Health - Lose weight :

<https://bit.ly/3xSsO3i>

Alcool

L'alcool peut engendrer de nombreux effets sur l'organisme, mais il peut notamment réduire la capacité du foie à produire les éléments nutritifs nécessaires à la guérison. Si vous buvez régulièrement, assurez-vous que votre consommation se situe dans les limites recommandées ou plus bas. Si vous buvez plus que cela, efforcez-vous de réduire votre consommation avant votre opération afin d'améliorer la capacité de votre corps à guérir après l'opération et d'éviter les symptômes de manque pendant votre séjour à l'hôpital.



Qui peut m'aider ?

Vous trouverez des informations sur les seuils recommandés et sur la manière de restreindre la quantité d'alcool que vous consommez sur les sites web suivants :

- NHS tips on cutting down : <https://bit.ly/3A9NJBK> (en anglais)
- NHS Better Health – Drink less : <https://bit.ly/3yk7T9V> (en anglais)

Tabagisme

Il est difficile d'arrêter de fumer, mais la bonne nouvelle est que l'arrêt ou la réduction de consommation de tabac peut, avant une opération, raccourcir la durée de votre hospitalisation et améliorer la cicatrisation des plaies ainsi que la fonction pulmonaire. La préparation à une opération chirurgicale offre une réelle opportunité de s'engager à arrêter de fumer.

Qui peut m'aider ?

Renseignez-vous pour savoir s'il existe un service d'arrêt du tabagisme local dans votre région. Vous pouvez vérifier ici : <https://bit.ly/3QVBnDt>

Les organisations suivantes fournissent des informations utiles sur les bienfaits de l'arrêt du tabac avant une intervention chirurgicale :

- The Cure Project - un coup de pouce pour arrêter de fumer : ce site publie des informations utiles sur les bienfaits supplémentaires d'un arrêt de la consommation de tabac avant une intervention chirurgicale : <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Action on Smoking and Health (ASH):
 - Stopping Smoking Guide : <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Briefing : smoking and surgery : <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Conditions médicales existantes

De nombreuses conditions médicales peuvent affecter votre rétablissement après une opération. Il est important de s'assurer que toute condition connue est contrôlée au mieux avant votre opération.

Vous pouvez également prendre rendez-vous pour un bilan de santé général NHS auprès de votre médecin généraliste si vous avez entre 40 et 74 ans.



Diabète

Pour que les risques d'infections après une opération soient les plus faibles possible, il est essentiel de bien contrôler votre glycémie. Si votre taux de glycémie ou la valeur HbA1c (un test sanguin qui vérifie votre contrôle du diabète à plus long terme) est élevé, il peut être utile de modifier votre traitement ou votre régime alimentaire.

Pensez également à votre régime alimentaire et à votre poids. Votre régulation du diabète s'améliorera si vous perdez du poids. Pour les patients atteints de diabète de type 2, avec ou sans obésité, un régime méditerranéen ou à faible teneur en glucides peut être bénéfique. Vous trouverez de plus amples informations sur le diabète et le régime alimentaire à l'adresse suivante : <https://bit.ly/3u8pDn3>

Si vous n'avez pas fait contrôler votre HbA1c au cours des six derniers mois, vous pouvez demander un test à votre médecin généraliste. Si nécessaire, l'équipe peut recommander des modifications bien avant l'opération. De cette manière, le risque que votre opération soit retardée sera plus faible.



Pression artérielle élevée (hypertension)

La pression artérielle doit être contrôlée pour s'assurer qu'elle reste à des niveaux conformes afin de limiter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il arrive que les opérations soient retardées si elle est trop élevée. Si vous n'avez pas fait contrôler votre tension artérielle au cours de l'année écoulée, ou si vous savez que votre tension artérielle est mal contrôlée, demandez à ce qu'elle soit vérifiée par votre médecin généraliste suffisamment longtemps avant votre opération. Certaines pharmacies proposent également des contrôles de la tension artérielle.

Si vous possédez ou empruntez un appareil de mesure de la tension artérielle, vous pouvez communiquer le résultat à votre cabinet médical. Certains cabinets de médecins généralistes disposent de machines automatisées et vous n'aurez peut-être pas besoin de prendre rendez-vous pour les utiliser.

Préparation à la chirurgie | Se rétablir mieux et plus rapidement

Si votre tension artérielle est élevée, votre médecin généraliste peut revoir les traitements que vous prenez et effectuer les modifications nécessaires avant l'opération.

Des changements dans votre mode de vie peuvent aider à contrôler et à limiter l'hypertension artérielle. Vous trouverez plus d'informations ici : <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anémie (faible taux de fer dans le sang)

Traiter votre anémie avant l'opération limite le risque de recourir à une transfusion sanguine. Cela facilitera également votre rétablissement et vous vous sentirez moins fatigué après votre opération.

Un tiers des adultes devant subir une intervention chirurgicale majeure sont anémiques. Si vous avez eu des saignements ou si vous souffrez d'une affection de longue durée, demandez un bilan sanguin à votre médecin généraliste pour vérifier si vous êtes anémique.

L'anémie doit être diagnostiquée le plus tôt possible pour que le traitement soit efficace. Si vous pensez être anémique, vous devez en parler à votre médecin généraliste, à votre pharmacien ou à l'équipe chirurgicale et envisager un traitement pour améliorer votre numération globulaire bien avant l'opération.

De nombreuses personnes souffrent d'anémie ferriprive et un régime composé d'aliments riches en fer, comme les légumes à feuilles vertes, la viande et les noix, peut vous être bénéfique. Certaines personnes ont également besoin de recevoir plus de vitamine B12 et d'acide folique :

- Le fer se trouve dans : la viande rouge, les haricots et les noix.
- La vitamine B12 se trouve dans : la viande, le poisson, le fromage ou les œufs.
- L'acide folique se trouve dans : les légumes à feuilles vertes, le brocoli, les choux de Bruxelles, les asperges, les petits pois, les pois chiches, le riz brun et le foie.

Si elle est détectée tôt, l'anémie est généralement traitée avec des comprimés de fer et une alimentation riche en fer. Dans certains cas, on peut vous proposer une dose de fer par voie intraveineuse administrée par perfusion directement dans vos veines. Cela fonctionne plus rapidement que les comprimés, mais il y a des risques supplémentaires. Une perfusion est généralement proposée si la chirurgie ne peut pas être retardée.

Vous pouvez trouver plus d'informations ici : <https://bit.ly/3OMo0DD>



Troubles cardiaques, pulmonaires et autres problèmes médicaux

Si vous avez d'autres problèmes médicaux à long terme, envisagez de demander à votre médecin généraliste de revoir vos médicaments, surtout si vous pensez que votre santé n'est pas aussi bonne qu'elle pourrait l'être.

Anxiété et santé mentale

La plupart des gens ressentent une certaine anxiété à l'idée de subir une intervention chirurgicale. Si l'idée d'aller à l'hôpital vous rend très anxieux ou bouleversé, il peut être utile de parler de vos préoccupations avec votre médecin généraliste. Dans certains cas, les médecins généralistes peuvent vous référer pour une assistance spécifique.

Vous trouverez plus d'informations sur la façon de gérer l'anxiété avant une opération ici : [rcog.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://www.rcog.ac.uk/managing-anxiety-operation) (en anglais)

De nombreuses techniques telles que la pleine conscience, la relaxation, les exercices de respiration ou le yoga peuvent vous aider à vous détendre avant et après votre chirurgie.

Si vous prenez des médicaments pour votre santé mentale, il est important d'en informer l'équipe de l'hôpital lors de votre évaluation préopératoire (clinique). Ils vous demanderont généralement de continuer à prendre ce médicament tout au long de votre séjour à l'hôpital. Il est important de l'emmener à l'hôpital avec vous. Ils peuvent également vous aider à organiser toute assistance spécifique dont vous pourriez avoir besoin pour votre séjour à l'hôpital ou votre retour à domicile.

Vous pouvez trouver plus d'informations et d'assistance sur NHS Better Health - every mind matters : <https://bit.ly/3ymSS8n>

Santé dentaire

Si vous avez des dents ou des couronnes mobiles, une visite chez le dentiste peut réduire le risque de dommages à vos dents lors d'une opération.

Il est également important d'avoir une bonne hygiène dentaire et que vos dents et vos gencives soient en bon état avant la chirurgie, car cela réduira le risque d'infection.

Plus d'informations peuvent être trouvées ici : <https://bit.ly/3QPMTjA>

Préparation pratique de votre opération

Nous savons que venir à l'hôpital pour une intervention chirurgicale peut être source d'anxiété. Parlez à votre famille et à vos amis de l'hospitalisation et dites-leur comment ils peuvent vous aider. Ne sous-estimez pas votre degré de fatigue après l'opération.

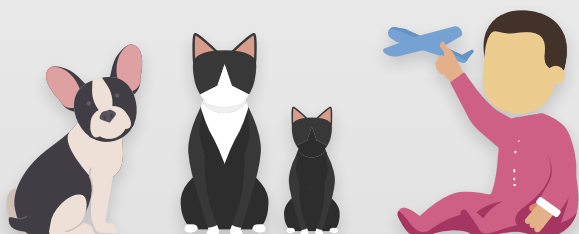
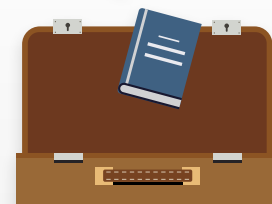
Examinez la liste ci-dessous bien avant l'opération.

- 🕒 **Comment vais-je passer le temps ?** : préparez des écouteurs et de la musique, des livres, une tablette ou des puzzles. N'oubliez pas les chargeurs.





- ☑ **Que puis-je faire pour me détendre ?** : apprenez des techniques de respiration et de pleine conscience, essayez le yoga ou écoutez de la musique relaxante et des applications de détente.
- ☑ **Que dois-je préparer à la maison ?** : vous aurez peut-être du mal à vous déplacer lorsque vous reviendrez de l'hôpital ; vous pourriez envisager de dormir au rez-de-chaussée et d'obtenir des aides à la mobilité si vous pensez en avoir besoin, mais en général, vous récupérerez plus rapidement si vous continuez à bouger après l'opération.
- ☑ **Qui peut s'occuper de mes proches âgés ?** : si les amis et la famille ne peuvent pas aider, contactez les autorités locales et votre service d'assistance local : carers.org.
- ☑ **Comment vais-je me rendre à l'hôpital et en revenir ?** : Quelqu'un peut-il vous conduire ? Si vous avez droit au transport hospitalier, l'hôpital peut être en mesure d'organiser le transport pour vous.
- ☑ **Est-ce que j'ai assez de repas faciles à cuisiner et de collations saines en vue de mon retour à domicile ?** – pensez à qui pourrait vous aider à préparer les repas ou à faire vos courses par la suite. Vous pourriez peut-être souscrire à un service de livraison à domicile auprès d'un supermarché ou stocker des repas dans votre congélateur avant d'aller à l'hôpital.
- ☑ **Qui peut s'occuper de mes enfants ou de mes animaux ?** : demandez à vos amis et à votre famille de vous aider ou à se tenir prêts. Pour vous aider avec la garde des enfants, ils pourraient également avoir besoin d'organiser des congés. Si vous rencontrez des difficultés importantes pour vous occuper de vos enfants suite à une opération, parlez-en aux autorités locales ou à votre infirmier à domicile.



- ☑ **Est-ce que j'ai suffisamment de médicaments et de piles pour que mon appareil auditif puisse durer le temps de mon séjour à l'hôpital et à mon retour à domicile ?** : il vous sera généralement demandé d'apporter vos médicaments habituels à l'hôpital avec vous dans l'emballage d'origine. N'oubliez pas de les ramener chez vous ainsi que tous vos effets personnels à votre sortie d'hôpital .
- ☑ **Est-ce que j'ai des analgésiques en vente libre à la maison ?** : vous devrez peut-être en prendre pendant votre convalescence, conformément aux instructions de l'hôpital.
- ☑ **Que dois-je emporter ?** : si vous restez à l'hôpital pendant la nuit ,vous pensez à emporter des articles de toilette, des vêtements de nuit, des vêtements confortables et des chaussures solides mais faciles à enfiler. Il est important de sortir du lit, de s'habiller et de commencer à bouger dès que votre opération le permet ; ceux qui le font rentrent plus tôt à leur domicile et récupèrent plus rapidement. Les températures à l'hôpital peuvent varier, il peut donc être utile de porter plusieurs couches de vêtements. Voir NHS Choices pour plus d'informations: <http://bit.ly/2KV68Ks>

- ✔ **Que serait-il aussi utile de faire ?** : mettez de l'ordre dans votre maison et votre jardin . Tenez-vous à jour de vos affaires générales et de vos finances. Ainsi vous n'aurez pas à vous en soucier pendant votre convalescence.
- ✔ **Qui dois-je informer de mon séjour à l'hôpital ?** : les amis et la famille peuvent généralement vous apporter un soutien pratique. Il est également bon d'avoir des gens avec qui parler pendant que vous êtes en convalescence à votre domicile. De nombreuses personnes voudront vous aider à vous rétablir, alors faites-leur savoir suffisamment à l'avance comment elles peuvent vous aider.
- ✔ **Dois-je prendre une douche/un bain avant d'aller à l'hôpital ?** Ceci est important pour minimiser le risque d'infection. On pourra également vous remettre un savon antiseptique à utiliser pour aider à réduire davantage le risque.
- ✔ **Que se passe-t-il si mon opération est retardée ?** – l'équipe d'évaluation préopératoire (clinique) vous contactera si votre intervention doit être reportée et vous conseillera sur la reprise de tout médicament qui aurait pu être arrêté.

Questions pratiques à poser à votre équipe péri-opératoire concernant votre chirurgie

Les membres de l'équipe péri-opératoire de l'hôpital discuteront de votre anesthésie, de votre opération et de récupération. Ils aborderont tous les risques particuliers que vous pourriez rencontrer tant du fait de votre anesthésie que de votre opération et de tous les choix que vous avez. Ils vous fourniront des informations à lire à la maison. Un numéro de contact à appeler sera disponible si vous avez des questions supplémentaires.

Mieux vous vous êtes préparés, plus le processus sera facile.



“À quelle heure
dois-je cesser
de manger et de boire
avant l’opération ?”

Préparation à la chirurgie | Se rétablir mieux et plus rapidement

Vous trouverez ci-dessous quelques questions que vous pourriez poser à l'équipe péri-opératoire.

- À quel moment dois-je arrêter de manger et de boire avant l'opération ?
- Faut-il modifier mes médicaments avant et le jour de l'opération ?
- Que dois-je emporter pour l'hôpital ?
- Dois-je enlever le vernis à ongles, les ongles gels ou les piercings ?
- Puis-je avoir des visiteurs ? Quels sont les horaires de visite ?
- Quelqu'un de l'hôpital me rasera-t-il si nécessaire avant mon opération ?
- Quand pourrai-je boire, manger et me déplacer (me lever et marcher) après mon opération (DrEaMing) ? J'ai entendu dire que cela pouvait m'aider à rentrer chez moi plus tôt ?
- Quand puis-je espérer rentrer chez moi ?
- De quelle aide dois-je m'attendre à avoir besoin à la maison par la suite ?
- Combien de temps faudra-t-il avant que je puisse à nouveau prendre une douche ou un bain ?
- Existe-t-il des choses importantes à faire et à ne pas faire pour ma rétablissement ?
- Devrai-je enlever des points de suture ou des agrafes ?
- De combien de temps aurai-je besoin pour organiser mon congé maladie ?
- Qui me donnera un certificat d'aptitude/médical pour mon employeur ?
- Aurai-je un examen après l'opération ?
- Combien de temps faudra-t-il avant que je puisse marcher, nager, jouer au golf ou courir à nouveau ?
- Quand puis-je conduire après tout cela ?
- Combien de temps faudra-t-il pour que ma vie redevienne à peu près normale ?

Vous pouvez également lire notre FAQ sur l'anesthésie : rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



À quoi dois-je m'attendre pendant ma convalescence ?

Votre rétablissement commence immédiatement après votre opération, alors que vous êtes encore à l'hôpital. Pour de nombreuses interventions chirurgicales, il n'est plus nécessaire de rester au lit pendant une longue période après l'opération, ni d'être « à jeun » en postopératoire. De nombreux hôpitaux s'efforcent de vous faire boire, manger et vous déplacer dans les 24 heures suivant l'opération, ce que l'on appelle le DrEaMing. Les patients qui le font ont des séjours hospitaliers plus courts et des complications réduites. Demandez à l'équipe soignante quand vous pourrez boire, manger ou vous déplacer après l'opération.

Avant que vous ne quittiez l'hôpital, votre infirmière vous donnera des informations écrites sur ce à quoi vous devez vous attendre pendant votre convalescence à domicile et sur la façon de gérer la douleur que vous pourriez ressentir. Vous y trouverez également les points à surveiller et un numéro à appeler en cas d'inquiétude.

Nos fiches sur certaines des opérations chirurgicales les plus courantes donnent des informations plus détaillées sur la façon de se préparer aux différents types d'opérations et sur ce à quoi il faut s'attendre après.

Une aide pratique pour garder votre motivation pendant votre rétablissement

En fonction de l'opération que vous subissez, votre rétablissement peut prendre plusieurs semaines. Ne vous inquiétez pas si certains jours se passent mieux que d'autres, c'est normal. Il peut être utile de tenir un journal de rétablissement que vous pourrez compléter à votre retour à la maison. Essayez d'instaurer une routine et de vous lever le matin à une heure régulière. Une liste d'objectifs quotidiens peut donner une structure à votre journée et vous aider à suivre vos progrès.

Les visites et les appels téléphoniques de la famille et des amis peuvent vous remonter le moral et vous encourager à atteindre vos objectifs. Si vous disposez de la technologie nécessaire, utilisez WhatsApp, Facetime et des plateformes en ligne comme Zoom pour rester en contact avec les gens. Veillez toutefois à ne pas vous fatiguer.



Ressources supplémentaires disponibles en ligne

Royal College of Anaesthetists (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/french)

- Préparation à l'opération : L'animation « Se rétablir mieux et plus rapidement » et les brochures spécifiques aux procédures.
- Prendre soin d'une personne se remettant d'une anesthésie générale ou d'une sédation.
- Risques liés à votre anesthésie.
- Série d'informations sur les patients.
- Informations pour les enfants, les soignants et les parents.

Centre de soins péri-opératoires

- Ressources sur la prise de décision partagée : <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Guide pour les patients adultes devant subir une opération pendant le COVID-19 : <https://bit.ly/3NrmcPe>.

Le NHS s'améliore plus rapidement

- Mon rôle et mes responsabilités dans l'amélioration de ma récupération : <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Association britannique des diététiciens

- Informations sur le régime alimentaire et la nutrition : <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Collège royal des chirurgiens d'Angleterre

- Récupération après une opération : <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Que signifie le terme « récupération assistée » ?

La récupération assistée est le nom donné à un programme qui vise à vous faire retrouver votre état de santé normal le plus rapidement possible après une opération majeure. Le personnel hospitalier examine toutes les preuves de ce que vous et lui pouvez faire avant, pendant et après votre opération pour vous donner les meilleures chances d'une récupération rapide et complète. Cela devrait vous permettre de rentrer chez vous plus rapidement.

Les programmes varient en fonction de l'opération que vous subissez et de l'hôpital dans lequel vous êtes traité, mais ils peuvent inclure les éléments suivants :

- améliorer votre condition physique avant votre opération, si vous en avez le temps
- traiter toute autre affection longue durée
- réduire la durée de votre jeûne en vous donnant de l'eau et des boissons glucidiques avant votre opération
- vous donner des médicaments pour prévenir les maladies après une opération

- envisager les meilleurs moyens de soulager la douleur pendant l'opération
- utiliser des blocs anesthésiques locaux ou des anesthésiques régionaux dès que possible
- vous donner le meilleur soulagement de la douleur après coup pour vous permettre de bouger plus rapidement
- vous encourager à boire, manger et vous déplacer dans les 24 heures suivant l'opération (DrEaMing)
- réduire la durée des cathéters et des perfusions
- vous apprendre des exercices pour vous aider à récupérer après votre opération.

En suivant un programme de récupération assistée, les complications après l'opération sont généralement moins nombreuses. Il y a également moins de risques que vous deviez retourner à l'hôpital.

Notice légale

Nous mettons tout en œuvre pour garder ce dépliant précis et à jour, sans pour autant le garantir, mais nous ne pouvons garantir l'exactitude des informations. Nous n'attendons pas de ces informations générales qu'elles couvrent toutes les questions que vous pourriez vous poser ou qu'elles traitent de tout ce qui pourrait être important pour vous. Nous vous invitons à faire part de vos choix et de vos inquiétudes à votre équipe médicale, tout en vous servant de ce dépliant comme guide. Ce dépliant ne doit pas être considéré comme un conseil en soi. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales ou lucratives. Pour consulter le texte intégral de la clause de non-responsabilité, veuillez cliquer ici (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/french).

Toutes les traductions sont fournies par la communauté de Translators without Borders (Traducteurs Sans Frontières). La qualité de ces traductions est contrôlée afin de garantir la plus grande exactitude possible. Cependant, il existe un risque d'inexactitudes et de mauvaise interprétation de certaines informations.

Votre avis nous intéresse

Toutes les suggestions visant à améliorer cette brochure sont les bienvenues. Si vous avez des commentaires, veuillez les envoyer par courriel à l'adresse suivante :

patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Deuxième édition, mai 2022

Cette brochure sera révisée dans les cinq ans suivant sa date de publication.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Cette brochure peut être copiée dans le but de produire des documents d'information destinés aux patients. Veuillez citer cette source originale. Si vous souhaitez utiliser une partie de cette brochure dans une autre publication, il convient d'en faire mention et de retirer les logos, marques, images et icônes. Pour plus d'informations, veuillez nous contacter.