

CLINIQUE SAINTE-ELISABETH

Place Godin 5

5000 NAMUR

Service de Chirurgie Générale,

Digestive et Endocrinienne

Consignes pré opératoires

Ces consignes sont destinées à vous aider, à souligner quelques points clés et n'ont pas la présomption de vouloir penser à tout. N'hésitez pas à poser des questions que ce soit en consultation ou avant l'opération, soit à moi-même soit à votre médecin traitant. Un avis éclairé n'est jamais inutile.

Au travail

Avisez votre employeur que vous subirez une chirurgie et des délais de réservation et d'arrêt de travail prévus. Vérifiez si vous avez des formulaires à faire remplir par le chirurgien. Procurez-vous en d'avance, au travail ou auprès de la mutuelle par exemple. Contactez votre compagnie d'assurance si vous avez une assurance-santé complémentaire.

A éviter

A moins d'un avis contraire de votre médecin, il est préférable de ne pas prendre de médicaments contenant de l'**aspirine**. L'acide acétylsalicylique augmente les risques de saignement. Idem pour le Ticlid. Si nécessaire, optez plutôt pour des médicaments type Dafalgan par exemple.

Alcool et Tabac

Il est recommandé de diminuer votre consommation d'alcool et de tabac au moins une semaine avant votre chirurgie, afin d'éviter toute interaction avec les médicaments utilisés lors de l'opération et de prévenir les problèmes respiratoires. Il est recommandé de ne pas fumer 8 à 10 heures avant la chirurgie. La fumée de la cigarette est un irritant pour les voies respiratoires et augmente la production de sécrétions. Après une chirurgie ou une anesthésie, on éprouve plus de difficultés à évacuer les sécrétions, augmentant ainsi le risque d'infection pulmonaire telle qu'une pneumopathie.

Quelques jours avant votre chirurgie, vous devez **contacter la clinique pour confirmer votre chirurgie** (tel 081 72 04 30). Vous pouvez profiter de ce moment pour poser les questions que vous avez notées en cours de route. De plus, mentionnez tout symptôme de grippe, de rhume, de fièvre, de maux de gorge, de diarrhée, une possibilité de grossesse, etc.

Des questions ?

La veille de la chirurgie, il est normal de se poser un tas de questions auxquelles on n'avait pas pensé auparavant... Vous rencontrerez votre chirurgien le jour précédent l'intervention, et au plus tard le jour même. Notez bien toutes les questions que vous devrez lui poser.

Dois-je être à jeun ?

Habituellement, **vous devez être à jeun à partir de minuit**, la veille de votre chirurgie, ce qui signifie ne rien boire ni manger, même pas de l'eau. Si vous devez prendre des médicaments, vous les prendrez selon les directives de l'anesthésiste, avec tout au plus une gorgée d'eau. Soyez bien à jeun, car votre chirurgie peut être annulée si vous deviez être à jeun et que vous ne l'êtes pas.

En règle générale, vous devez cesser de prendre des aliments ou des liquides de 8 à 10 heures avant la chirurgie ; ceci inclut la gomme à mâcher et les bonbons durs, parce que le fait de mâcher ou de sucer un bonbon augmente la production des liquides digestifs. La raison d'une telle consigne est de prévenir la possibilité d'une aspiration du contenu de votre estomac, ce qui se produit lorsque les aliments et les liquides de votre estomac sont régurgités dans vos voies respiratoires. Le corps étranger qui se retrouve dans vos voies respiratoires peut nuire à votre respiration et parfois, dans les cas plus graves, provoquer la mort. Ainsi, si vous êtes à jeun tel que prescrit, ce risque est éliminé.

Que dois-je faire pour bien me préparer avant ma chirurgie ?

- Vous devez prendre une douche ou un bain la veille de votre chirurgie ou le matin même. N'utilisez pas de parfum ou de lotion après-rasage. Se laver avant la chirurgie permet de nettoyer la peau et de réduire les microbes présents sur celle-ci, diminuant ainsi les risques d'infection. Vous devez brosser vos dents sans avaler d'eau.
- Vous devez enlever tout vernis à ongles, faux ongles et tout maquillage avant la chirurgie. Il est important de les enlever car, lors de la chirurgie, la coloration de votre peau et de vos ongles est un bon indicateur pour vérifier votre oxygénation.
- Il faut enlever tous vos bijoux, chaînes, boucles d'oreilles, bague, piercings ou autres. Lors de la chirurgie, plusieurs instruments électriques sont utilisés et peuvent causer une électrocution s'il y a interférence avec d'autres métaux. Nous vous conseillons de les laisser à la maison, car les hôpitaux ne peuvent assurer la surveillance de vos effets personnels. N'apportez donc pas d'objets de valeur ni beaucoup d'argent à l'hôpital.
- Si vous avez les cheveux longs, faites une queue de cheval, mais sans utiliser d'attaches en métal, comme les barrettes et les pinces à cheveux, à cause des risques d'électrocution lors de la chirurgie. Si vous portez une perruque et que cette dernière ne contient pas de métal, vous pouvez la conserver pour la chirurgie.
- De façon générale, vous devez enlever vos lunettes, votre appareil auditif et vos prothèses dentaires juste avant d'entrer en salle d'opération.
- Il est défendu de porter des verres de contact quelle que soit la chirurgie.
- N'oubliez pas d'apporter votre contenant à prothèses dentaires, votre étui à lunettes ou autre contenant et de les identifier à votre nom

Qu'en est-il de mes médicaments ?

Si vous prenez des médicaments particuliers, votre médecin ou votre infirmière vous avisera comment et quand vous devez les prendre. Votre médecin et votre anesthésiste évaluent vos problèmes de santé particuliers pour lesquels vous prenez des médicaments. Ils vous donnent des consignes bien spécifiques selon votre condition. Si, à la suite des recommandations de votre médecin ou de l'anesthésiste, vous deviez les prendre la veille ou

le matin même de votre chirurgie, vous pouvez alors les prendre avec une petite gorgée d'eau. Apportez toujours vos médicaments à l'hôpital pour qu'ils puissent être vérifiés dès votre arrivée.

Je suis diabétique, y a-t-il des précautions particulières ?

Si vous êtes diabétique, apportez votre insuline ou vos hypoglycémifiants oraux à l'hôpital. Selon la décision du médecin, en général de l'anesthésiste, vos médicaments peuvent vous être administrés à l'unité. La prise de Glucophage doit être stoppée 1 semaine avant l'opération. En cas de doute et surtout si vous prenez de l'insuline, il faut en référer à l'avis du chirurgien ou de l'anesthésiste.

J'ai des problèmes respiratoires, y a-t-il des consignes spécifiques ?

Si vous avez une infection respiratoire, il faut absolument le mentionner à votre médecin ou à votre infirmière. Si vous utilisez des pompes pour l'asthme (la rouge, la bleue, la blanche...) régulièrement ou au besoin, apportez-les à l'hôpital la journée de l'opération. Il est important que vous suiviez bien les consignes qui vous ont été transmises par votre médecin ou votre infirmière quant à la prise de vos médicaments. Si vous avez des problèmes respiratoires, il est indispensable d'arrêter de fumer.

J'utilise un anticoagulant, y a-t-il des consignes spécifiques ?

Habituellement, on arrête de prendre les anticoagulants de quelques heures à quelques jours avant la chirurgie, selon votre état de santé. Il est très important de vérifier avec votre chirurgien et votre anesthésiste si vous devez cesser de les prendre. Si oui, ils doivent vous dire quand les arrêter et quand les reprendre.

En conclusion, continuer tout médicament, mais :

- stopper l'aspirine (Aspirine, Alka Seltzer, Aspro, Dispril, Acentérine, Asaflow, Cardioaspirine, Aspegic, Duvium)
- stopper le Ticlid 10 jours avant
- remplacer le Sintrom par de la Fraxiparine ou du Clexane car on ne peut opérer que si le Quick est de plus de 60 %
- stopper le glucophage

Ça y est, c'est le jour de l'entrée à la clinique
--

Dans ma valise, j'apporte :

- Carte de la mutuelle
- Radiographie ou autres résultats médicaux (prise de sang) s'il y a lieu
- Médicaments personnels dans les contenants originaux (pompes, insuline, médicaments dans leurs boîtes etc.)
- Etui à lunettes identifié à votre nom
- Contenant pour prothèses dentaires
- Papiers mouchoirs, pantoufles, serviettes hygiéniques si vous subissez une chirurgie gynécologique ou péri anale,

- Vêtements appropriés, amples et confortables pour votre retour. Portez de bons souliers de marche (pas de hauts talons !). Prévoyez des pantoufles, pas de mules (on peut plus facilement glisser...) Un pyjama avec une veste qui se boutonne sur l'avant de haut en bas sera le plus pratique.
- Argent : n'apportez qu'un peu d'argent de poche pour le retour à la maison. Toutefois, vous devez prévoir l'achat de médicaments pour votre convalescence si votre médecin vous en prescrit. Prévoyez l'argent nécessaire au règlement de l'acompte à l'admission, dont le montant varie, mais qui peut vous être communiqué lorsque vous réservez la chambre.
- Ne prenez pas d'objets de valeur comme des bijoux, des appareils hi-fi
- Les GSM sont interdits dans la clinique.

Que se passera-t-il lors de mon réveil ?

Vous vous réveillerez en salle de réveil, c'est à dire un endroit spécial de la salle d'opération où vous serez en observation pendant les premières heures qui suivent l'opération. C'est ce qui explique que le malade remonte dans sa chambre longtemps après que l'opération elle-même est finie.

Vous aurez un baxter, une perfusion à votre réveil. Habituellement vous le garderez jusqu'au moment où vous êtes capable de bien vous hydrater ou d'uriner.

Le plus souvent à votre réveil vous aurez un tube de drainage ou un drain installé dans la plaie opératoire. Le tube de drainage permet d'évacuer le sang et les autres liquides qui pourraient s'accumuler dans la plaie. On vous l'enlèvera probablement avant votre départ de l'hôpital. Sinon, votre infirmière vous donnera des indications plus précises quant aux soins à vous donner.

À votre retour de la chirurgie, votre infirmière vous aidera à vous asseoir au fauteuil. Par la suite, lorsque vous serez assez en forme, on vous fera marcher un peu. Dans certains cas, un kiné vous prendra en charge. Le jour de l'opération il est interdit de se lever seul. Par contre, dès le lendemain matin, il est très important de se lever et d'aller au fauteuil.

Il est possible que vous soyez incommodé par des gaz intestinaux ou que vous ayez des crampes. C'est normal. La marche est un excellent moyen de les faire passer et d'aider à reprendre l'activité intestinale. Il faut que vous repreniez graduellement votre alimentation en commençant par un repas à diète liquide, et seulement après accord du médecin. Vous ne pouvez d'ailleurs ni manger, ni boire, ni retirer de drains ou de perfusion sans accord formel du médecin. Si vous n'avez pas de nausées, c'est un signe que vos intestins fonctionnent bien. Vous pouvez alors reprendre une alimentation normale.

Si vous avez subi une chirurgie par laparotomie :

Dès votre retour à l'unité de chirurgie, il est important que vous débutiez vos exercices, 5 minutes aux heures. Si vous avez à faire d'autres types d'exercices respiratoires, votre infirmière ou votre kiné vous les enseignera. Continuez cette pratique à la maison, tant que la plaie n'est pas guérie. Il est important que vous sachiez bien vous mobiliser afin d'éviter la douleur lorsque vous bougez. N'oubliez pas que vous aurez une plaie abdominale.

Comment prendre soin de moi après mon retour à la maison

La convalescence :

- Par laparoscopie : de 3 à 4 semaines
- Par laparotomie : de 4 à 8 semaines
- Votre médecin traitant vous indiquera à quel moment vous pourrez reprendre votre travail

Ce que je peux faire et ne pas faire :

- Reprenez progressivement vos activités habituelles, selon votre tolérance
- Evitez de soulever des objets lourds
- Evitez les sports brusques ou de contact durant le temps de la convalescence, par exemple ski, tennis, judo, boxe etc... Si vous avez subi une intervention par laparoscopie, avec une anesthésie locale ou une hypnosédation, le temps de récupération est généralement moins long. Votre infirmière ou votre médecin vous donnerons des consignes plus spécifiques.
- Evitez de conduire la voiture pendant les 10 premiers jours

Soins de la plaie :

- Parfois, les points de suture utilisés pour refermer les plaies fondent d'eux-mêmes. S'il s'agit de points non fondants, votre médecin vous indiquera quand et comment les faire enlever.

Il est préférable de prendre une douche et d'éviter, pendant la première semaine, de prendre un bain. De même en cas de plaie ouverte avec pansements.

Soulagement de la douleur :

- Après une intervention par laparoscopie, il est possible que vous ressentiez une douleur aux épaules et dans le dos. Cet inconfort peut être causé par l'injection de gaz carbonique (CO2) dans votre abdomen au moment de la chirurgie. Pour aider au soulagement, gardez votre tête élevée de 45° lorsque vous êtes étendu. De plus, levez-vous et marchez souvent, cela aide à diminuer l'inconfort.
- Il vaut mieux éviter de prendre de l'aspirine, mais la remplacer par du Dafalgan ou du Dafalgan Codéine, le tout associé à un traitement anti inflammatoire (Feldène Lyotaps ou Bruffen par exemple) et une protection de l'estomac (nuardin par exemple).

Une approche préventive :

Une douleur moins vive est plus facile à soulager. Une approche préventive est beaucoup plus adéquate. Si vous prenez la médication telle que prescrite, vous ne courez pas de risque de devenir dépendant ou d'en encourir des effets secondaires. Il est très important que vous soyez soulagé, car vous devrez faire des exercices respiratoires et des mouvements.

Quand la douleur s'estompera-t-elle ?

La douleur s'estompera peu à peu après les 24 premières heures. Toutefois, elle diminuera progressivement, et vous pouvez éprouver une gêne ou une pointe de douleur parfois plusieurs semaines après l'opération. Commencez à diminuer graduellement votre prise d'analgésique selon votre tolérance. Si vous preniez un analgésique selon la prescription (Contramal, Dolzam par ex.), vous pouvez débiter le dafalgan en alternance : prenez une

fois le médicament prescrit (Contramal par ex.), puis 4 heures plus tard le dafalgan, puis le médicament prescrit, et ainsi de suite. Souvent la combinaison analgésique (Dafalgan par ex.) et anti-inflammatoires (Bruffen ou Feldène) peut aider à soulager la douleur. Habituellement, la douleur diminue assez après 48 heures pour pouvoir, selon les prescriptions, espacer de plus en plus les prises d'antidouleurs. Certaines personnes cessent même complètement la médication à ce moment.

Si vous n'êtes pas soulagé :

Si vous n'êtes pas soulagé par la médication prescrite ou que vous vous sentez trop endormi ou somnolent, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant, ou l'hôpital (081 72 04 11) pour faire modifier votre prescription. Si vous n'êtes pas soulagé par la médication prescrite, si vous présentez de la fièvre, des douleurs abdominales, des vomissements, des difficultés pour uriner, si vous vous posez quelque question que ce soit, vous pouvez joindre votre médecin traitant, la clinique (081 72 04 11), les urgences de la clinique (081 72 04 09) ou me joindre ((081 21 23 86).

N'oubliez pas qu'il y a une garde 24 heures sur 24 !

Quelques consignes simples en postopératoire

1. Vous avez subi une intervention et une anesthésie. Ces gestes ont un effet qui peut durer quelques semaines, en fonction de votre état général, de la gravité du geste qui a été réalisé et en fonction du repos que vous prendrez pendant votre convalescence. Vous devez vous reposer. Le jour du retour à domicile n'est pas celui de la guérison accomplie mais celui du début de la convalescence. Simplement, votre état ne nécessite plus de soins en hospitalisation.

2. La convalescence est une période de repos. Vous devez surtout éviter les efforts violents, les efforts de soulèvement, les longs trajets en voiture, les efforts prolongés. Vous ne pouvez pas conduire la voiture pendant 10 à 12 jours. Le repos n'est pas une absence d'efforts. Vous devez vous lever le matin chaque jour, aller au fauteuil, marcher et sortir de la maison au grand air le plus possible. Vous pouvez monter les escaliers, il ne faut pas prévoir un lit au rez-de-chaussée par exemple. Il faut prévoir une petite sieste l'après-midi chaque jour, et vous coucher tôt. En cas de nécessité, vous pouvez prendre un somnifère en début de soirée, si possible un médicament qui ne provoque pas d'accoutumance.

3. Pendant la période postopératoire, vous aurez peut-être un régime à suivre. Ce régime sera indiqué sur une feuille fournie par le service de diététique. C'est un aide-mémoire. Il faut faire preuve de bon sens, et essayer d'éviter les aliments interdits tout en variant votre alimentation. Dans certains cas, il n'y a pas de régime à suivre. Dans les premiers jours après le retour à la maison, il est toutefois souhaitable de privilégier une alimentation légère. Il faut manger à chaque repas, ne pas laisser passer de longue période sans vous alimenter. Si l'appétit n'est pas bon, il vaut mieux manger un peu régulièrement que sauter des repas.

Il est très important de bien s'hydrater et donc de boire suffisamment. Il faut prévoir de boire au moins 1.5 litres par jour, que ce soit de l'eau, de la soupe etc... L'alimentation pour être légère doit aussi être fractionnée. Il vaut mieux 6 petits repas, avec des collations entre les repas principaux, que 3 repas plus copieux et plus lourds comme c'est le cas en temps normal. Même si l'alimentation est légère, il faut qu'elle soit variée et de qualité. Il vaut mieux manger de la viande que des biscottes.

4. Le plus souvent, vous devrez porter des bas de contention, des bas blancs, assez serrés. Ces bas contribuent à vous protéger des risques de phlébite. Il faut les mettre dès le matin, alors que vous êtes encore couché. Il faut les porter tout le jour, et vous pourrez le plus souvent les enlever la nuit. La durée pendant laquelle vous devrez les porter vous sera précisée avant la sortie, mais il faut les porter au moins 3 à 4 semaines.

Dans certains cas, cette prévention sera renforcée par l'injection en sous cutané dans la peau du ventre, de Fraxiparine ou de clexane. Ces petites injections, à prévoir une fois par jour, dureront au moins 20 jours, parfois plus. Une infirmière indépendante ou la Croix Jaune et Blanche peuvent les assurer, sur la prescription qui vous sera remise avant la sortie. Vous pouvez aussi faire ces injections vous-même. Il faut prévoir cette injection chaque jour même le dimanche, si possible la même heure ou à peu près. L'injection doit commencer dès le retour à la maison.

5. En règle générale, vous reverrez votre médecin de famille pour les soins qui suivront votre retour à la maison. C'est lui qui vous aidera à apprécier le moment du retour à la maison, qui pourra suivre les soins infirmiers éventuels. C'est lui qui pourra mettre en musique votre traitement de sortie, les médicaments par exemple, et effectuer les prises de sang de contrôle éventuelles.

Toutefois, vous serez le plus souvent revu en consultation de chirurgie, à un délai qui dépendra de votre intervention, de votre état général, de vos soins et de votre chirurgien. En règle générale, une première consultation est à prévoir 6 semaines après l'intervention, en téléphonant pour prendre le rendez-vous au 72 05 80.

Une garde permanente est assurée à l'hôpital. Vous pouvez toujours soit me joindre (tel 72 04 11 bip 862 ou 21 23 86) soit joindre la garde de chirurgie. Aucune question ne doit être laissée dans l'ombre, et vous pouvez téléphoner pour tout renseignement, toute question ou toute inquiétude.

6. Sauf exception, il n'y aura pas de fils à enlever. Ce sont des fils résorbables qui sont utilisés. Ces fils se résolvent spontanément, parfois sous forme d'un liquide qui va suinter quelques jours de la plaie. La guérison sera complète en 10 à 12 jours. Si les fils ne se sont pas résorbés en quinze jours, il vaut mieux les faire enlever.

L'évolution doit être évaluée par un professionnel, et il faudra donc montrer les plaies à votre médecin traitant, au plus tard 2 jours après la sortie, puis après une semaine. Les plaies ne doivent pas être mouillées, et les pansements non plus, pendant une quinzaine de jours. Donc, pas de bains, de piscine... Si des croûtes persistent plus de 12 jours, vous pouvez les ramollir avec de l'alcool de pharmacie. Toutefois, vous pouvez prendre une douche dès que les plaies sont bien sèches.

7. Pendant la période de convalescence, vous avez droit une aide, qui varie selon votre mutuelle, une assurance complémentaire éventuelle, votre commune etc... Cette aide va depuis le séjour dans un centre de convalescence, comme Spa-Nivezée ou La Panne jusqu'à une aide-ménagère ou encore des repas à domicile. L'assistante sociale de la clinique ou de votre commune pourra vous informer et vous aider dans les démarches à effectuer.

Ceci est un aide-mémoire, un rappel qui doit s'adapter à chaque cas. Il faut le prendre avec bon sens et non pas au pied de la lettre. Si vous avez le moindre doute, un conseil à demander ou un problème à régler, vous pouvez toujours soit joindre votre médecin traitant, soit téléphoner ou venir à l'hôpital une garde permanente est assurée.

Bon retour