

RÉHABILITATION AMÉLIORÉE APRÈS CHIRURGIE

**Patient 3D :
DIGNE
DEBOUT
DÉTENDU**



Je suis acteur de ma prise en charge :

Préparation avant
hospitalisation

- ✓ Prise de décision partagée avec le chirurgien
- ✓ Rendez-vous RAAC
- ✓ Règles du jeûne moderne
- ✓ Préparation de ma sortie

Déroulement de
l'hospitalisation

- ✓ Entrée le jour du bloc
- ✓ Patient debout
- ✓ Mobilisation précoce
- ✓ Réalimentation précoce
- ✓ Gestion de la douleur
- ✓ Critères de sortie

Le retour
à domicile

- ✓ Surveillance
- ✓ Soins prescrits
- ✓ Appels

Retrouvez rapidement votre autonomie :

LEVER ET MOBILISATION



Lever le jour de l'intervention pour maintenir le tonus musculaire et la bonne respiration.

ALIMENTATION HYDRATION



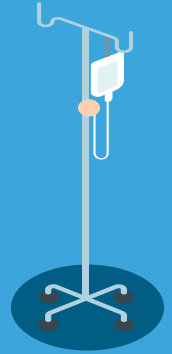
S'alimenter et s'hydrater le plus tard possible avant l'intervention et reprendre le plus tôt possible.

GESTION DE LA DOULEUR



Prise en charge optimale de la douleur pour éviter qu'elle n'entrave votre retour rapide à l'autonomie.

PERFUSIONS ET SONDES



Arrêt et retrait le plus tôt possible.

Tout au long de votre parcours, nos équipes médicale et soignante restent à votre disposition pour répondre à vos questions.

Préparation de mon hospitalisation :

RAAC LA CONSULTATION RAAC

Après mon rendez-vous avec l'anesthésiste, je rencontre l'infirmière coordinatrice de RAAC qui m'accompagnera tout au long de ma prise en charge.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Je marche, si possible, 30 minutes à 1 heure quotidiennement.
J'arrête le tabac et l'alcool un mois avant l'intervention chirurgicale.



PRÉPARATION DES EFFETS PERSONNELS ET DES DOCUMENTS

Je vérifie avec ma feuille d'inventaire remise par les infirmières coordinatrices de RAAC que j'ai bien tous mes effets personnels, mes documents médicaux et administratifs pour mon hospitalisation.



Et je me suis organisé(e) pour ma sortie (soins, transport, etc.).

Déroulement de mon hospitalisation :



J-1 : La veille de mon intervention, je serai contacté(e) pour m'indiquer mon heure d'arrivée.

Je respecte les consignes :

- de jeûne :   6h  2h - d'hygiène :



J-0 : Mon entrée à la clinique se fera le jour de mon opération.

Dans ma chambre, je trouverai une tenue pour l'intervention.

Accompagné(e) d'un brancardier, j'irai à pied ou en fauteuil au bloc opératoire.



Ensuite, je serai pris(e) en charge par les équipes d'anesthésie et de chirurgie. Après l'intervention, je serai surveillé(e) en salle de réveil avant ma remontée en chambre.



Très rapidement après mon réveil, je pourrai boire et manger. Le soir de l'intervention je pourrai me lever avec l'aide du kinésithérapeute ou d'un professionnel.



J+1 et les jours suivants : Mes perfusions, éventuels drains et sondes me seront retirés rapidement. Ma douleur sera contrôlée et gérée (par voie orale).

Sans contre-indication médicale et dès que mon état de santé le permettra, ma sortie sera envisagée.

Mon retour à domicile :

A ma sortie, je partirai avec des ordonnances nécessaires à ma convalescence.

Après ma sortie, une infirmière coordinatrice de RAAC me contactera afin de s'assurer que tout se passe correctement et répondre à mes questions. Je pourrais la contacter si je rencontre un soucis.

Le chirurgien me recevra en consultation post-opératoire environ un mois après l'intervention chirurgicale.



RÉHABILITATION AMÉLIORÉE APRÈS CHIRURGIE

**Patient 3D :
DIGNE
DEBOUT
DÉTENDU**



QUELQUES CONSEILS À PRÉVOIR POUR VOTRE RETOUR À DOMICILE :



Je fais des courses en quantité suffisante pour 3 semaines ou je prévois des portages de repas.

Si besoin, je prends contact avec une aide-ménagère (voir la possibilité de prise en charge par la mutuelle).



J'évite de porter des charges lourdes (supérieures à 3kg)

Je prends contact avec une infirmière libérale (et un kinésithérapeute si des séances sont prescrites) pour la suite des soins à ma sortie.



Je marche régulièrement.

INFIRMIÈRES COORDINATRICES DE RAAC



03 22 33 32 29



9h à 17h du lundi au jeudi

9h à 13h le vendredi



raac@polyclinique-picardie.fr