

La Récupération Améliorée en Chirurgie

Date d'hospitalisation :/...../.... Date de l'intervention chirurgicale :/...../....

Les référents médicaux et paramédicaux

Spécialités	Noms
Chirurgien	
Anesthésiste	
Médecin traitant	
Infirmière coordinatrice RAC	
Kinésithérapeute à l'Hôpital	
Diététicienne à l'Hôpital	
Infirmière en ville	
Kinésithérapeute en ville	
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec
Le..... À	Avec

CONTACTS & LIENS

→ **HOPITAL SAINT CAMILLE :**

Tél : 01 49 83 10 10 Site internet : <https://www.ch-bry.com>

→ **Infirmière coordinatrice de la RAC (du lundi au vendredi de 8h à 17h)**

Me Tiffany CARREIRA Tél : 01 49 83 37 63 t.carreira@ch-bry.org

Chirurgie orthopédique	Chirurgie viscérale et urologique	Hôpital de Jour
(du lundi au vendredi de 8h à 17h) <u>Secrétariat du service :</u> Tél : 01 49 83 11 96 Fax : 01 49 83 11 48 <u>Secrétariat des consultations d'orthopédie :</u> Tél : 01 49 83 11 84 Fax : 01 49 83 13 85 secretariatortho@ch-bry.org	(du lundi au vendredi de 8h à 17h) <u>Secrétariat du service :</u> Tél : 01 49 83 12 96 Fax : 01 49 83 11 32 secretariatvisc-uro@ch-bry.org	<u>Secrétariat du service :</u> Tél : 01 49 83 11 79 Fax : 01 49 83 13 35 hopital-jour@ch-bry.org
<u>Service de chirurgie orthopédique :</u> Tél : 01 49 83 11 97	<u>Service de chirurgie viscérale et urologie :</u> Tél : 01 49 83 12 97	

CHECK-LIST des éléments à apporter pour l'hospitalisation

<p>1 - Administratif Documents à apporter lors de l'hospitalisation Carte d'identité <input type="checkbox"/> Carte vitale et mutuelle</p> <p>2 – Médical Apporter, lire, remplir et signer les documents fournis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ordonnance des traitements habituels <input type="checkbox"/> Consentement à la chirurgie <input type="checkbox"/> Consentement à l'anesthésie <input type="checkbox"/> Questionnaire de pré-anesthésie <input type="checkbox"/> Formulaire de désignation d'une personne de confiance <input type="checkbox"/> Apporter les résultats des examens <u>demandés récents</u> : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilans sanguins ○ Carte de groupe sanguin 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Résultats des analyses d'urines ○ Résultats PCR (sur papier si possible) ○ Scanner, radio, échographie, IRM... ○ Comptes rendus des spécialistes (cardiologue, dentiste etc...) <input type="checkbox"/> Matériels médicaux si prescrits : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bas de contention ○ Cannes ○ Poches de glaces <input type="checkbox"/> Affaires personnelles <ul style="list-style-type: none"> ○ Nécessaire de toilette, vêtements personnels, chaussons ○ Appareils auditifs, dentaires, lunettes ○ Chewing-gum
--	--

SOMMAIRE

- ❖ I - **RAC***, c'est-à-dire ?

- ❖ II – Votre parcours avant l'intervention

- ❖ III – La prise en charge pluridisciplinaire
 - 1 - La nutrition*
 - 2 - L'activité physique*
 - 3 - L'état psychologique*

- ❖ IV – La veille de l'hospitalisation, la préparation cutanée

- ❖ V – Pendant l'hospitalisation
 - JOUR J
 - Le lendemain
 - A la sortie, quelques conseils

- ❖ VI - L'après chirurgie, en ville

En cas de doute

I – RAC*, c'est-à-dire ?

La **R**écupération **A**méliorée en **C**hirurgie* (**RAC**) est un ensemble de mesures destinées à diminuer l'impact de la chirurgie et à améliorer la récupération post-opératoire.

Vous êtes **acteur et devez garder une autonomie** tout au long du parcours de chirurgie.

Votre participation est primordiale avant, pendant et après la chirurgie.

Pourquoi ? Ce programme vous permet de :

- Diminuer le risque et les conséquences de complications postopératoires (infections abdominales, pulmonaires, phlébites, ...)
- Proposer une hospitalisation plus confortable et plus courte
- Permettre un retour plus précoce aux activités quotidiennes, une diminution du nombre de jours de dépendance, une diminution de la durée d'arrêt de travail
- Améliorer la qualité de vie, le vécu de l'intervention et des soins péri opératoires

La prise en charge sera personnalisée grâce à **l'équipe pluridisciplinaire** présente. Vous serez guidé et suivi par **l'Infirmière Coordinatrice de la RAC*(IDE RAC)** tout au long du séjour, dès la consultation de chirurgie.

Ce parcours prévoit trois grands volets: **la nutrition, la condition physique et l'état psychologique.**

Au niveau médical

La **RAC** est également différente d'un point de vue médical avant, pendant et après l'opération.

Avant :

Un bilan complet de votre **état physique, mental et clinique** sera réalisé afin de vous préparer au mieux à la chirurgie. Cette prise en charge sera notamment organisée lors d'une journée en **Hôpital De Jour*** (HDJ).

Pendant :

Le chirurgien utilise des procédures standardisées appelées mini-invasives, définissant un geste opératoire le plus court possible et limitant la souffrance des organes et tissus du patient. Les drains, les perfusions et les sondes seront retirés dès que possible.

L'anesthésie sera ajustée pour un meilleur confort au réveil, la durée d'anesthésie sera la plus courte possible, tout en utilisant plusieurs médicaments qui prolongent l'effet anti-douleur de l'anesthésie sans l'effet de somnolence.

La gestion de votre douleur sera optimisée dès l'opération jusqu'à la prise en charge en ville.

Après :

Le suivi en ville coordonné par **l'IDE RAC** nous permettra de suivre l'évolution de l'état de votre santé. Si nécessaire, elle informera votre chirurgien en cas de problème.



II- Votre parcours avant l'intervention

Consultation avec le chirurgien



L'infirmière de coordination RAC vous appelle



Une journée en **Hôpital De Jour (HDJ*)** pour une prise en charge pluridisciplinaire avec = une **consultation avec l'anesthésiste** + une consultation avec **l'IDE RAC** (examens complémentaires, diététicienne, kinésithérapeute, psychologue, gériatre, assistante sociale etc.)



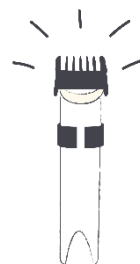
L'IDE RAC vous appelle à J-8 et J-2 de l'intervention chirurgicale



Entrée la veille ou le jour même de l'intervention chirurgicale



A l'arrivée, l'équipe soignante récupère les documents, examens et réalise une prise de sang si nécessaire, poids à l'admission et tonte si non faite.



III- La prise en charge pluridisciplinaire

1 - La nutrition

Une alimentation saine et équilibrée, adaptée à vos besoins est essentielle pour votre santé, que ça soit avant ou après la chirurgie.

Afin d'évaluer vos besoins, **un bilan** sera réalisé avec **une diététicienne** lors de votre journée en HDJ.

Des **compléments nutritionnels** peuvent être prescrits en fonction du résultat de l'évaluation.



2 - L'activité physique

Une **bonne condition physique est primordiale** pour la préparation à la chirurgie afin d'obtenir une meilleure récupération.



Un **bilan de compétence** physique sera réalisé lors de la journée en HDJ avec le kinésithérapeute de l'Hôpital Saint Camille.

Celui-ci permettra d'évaluer vos besoins afin de vous proposer le meilleur suivi pour vous préparer à l'opération.

Pour vous préparer au mieux **avant la chirurgie**, il s'agit d'exercices simples et faciles suivant votre préférence, les exercices physiques peuvent être de la **marche** ou du **vélo**.

Durée de l'exercice : 30 minutes fractionnées :

- 5 minutes d'effort facile et sans essoufflement,
-10 minutes d'effort plus difficile, provoquant un léger essoufflement

- 5 minutes d'effort facile et sans essoufflement
-10 minutes d'effort plus difficile, provoquant un léger essoufflement,
Retour au calme progressif en fin d'exercice.

2 fois par jour initialement puis 3 fois par jour

Conseils : la difficulté des exercices est obtenue :

- soit par augmentation de la vitesse
- soit par augmentation de la résistance (escalier, pente).

3 - L'état psychologique

Une **psychologue** ainsi qu'une assistante sociale sont disponibles sur l'hôpital si vous le souhaitez avant, pendant et après l'hospitalisation.



IV - LA VEILLE de l'hospitalisation

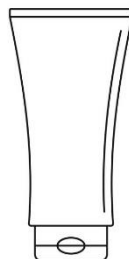
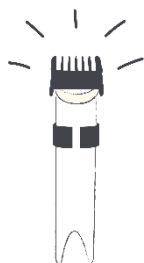
Vous pouvez procéder, **la veille de l'hospitalisation, une dépilation de la zone à opérer**. Sinon, cela sera fait le jour de votre hospitalisation. **Une douche antiseptique doit être réalisée la veille et le jour de l'opération.**

En utilisant à votre convenance une tondeuse propre ou une crème dépilatoire.

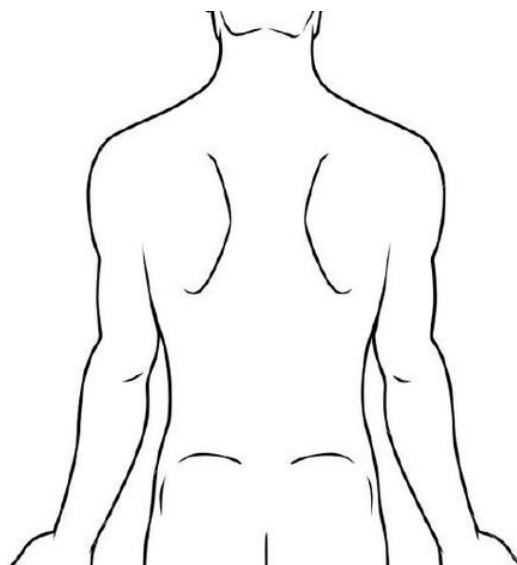
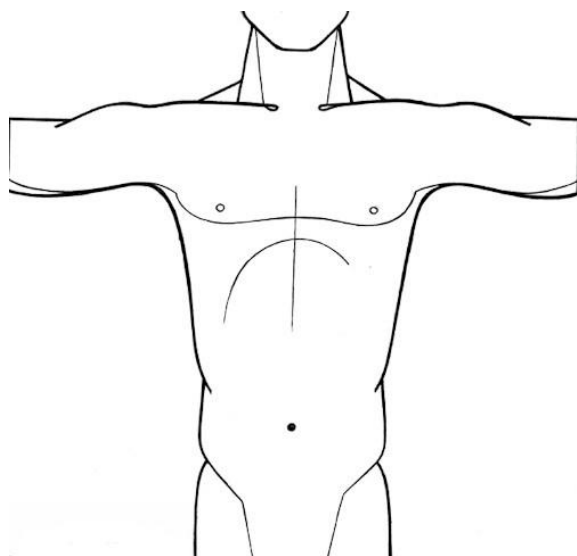
INTERDICTION D'UTILISER UN RASOIR POUR LA DEPILATION

(Cela peut provoquer des microcoupures et augmenter le risque d'infection)

ATTENTION : La dépilation avec une crème doit être précédée d'un test d'allergie 8 jours avant l'intervention. Vous pratiquerez ce test vous-même en déposant une noisette de produit à un endroit autre que le site de l'intervention (Par exemple, pour une intervention sur la hanche, faite un test sur le bras). En cas de réaction, ne pas utiliser de crème.



DEPILATION EN CHIRURGIE VISCERALE ET UROLOGIQUE



DEPILATION EN CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE



1) Chirurgie de l'épaule :
Epaule et aisselle comprise



2) Chirurgie poignet, main, doigts :
Main jusqu'en dessous du coude



3) Chirurgie de la hanche :
Pubis du côté à opérer jusqu'à mi-cuisse. En cas de changement de prothèse, jusqu'au genou.



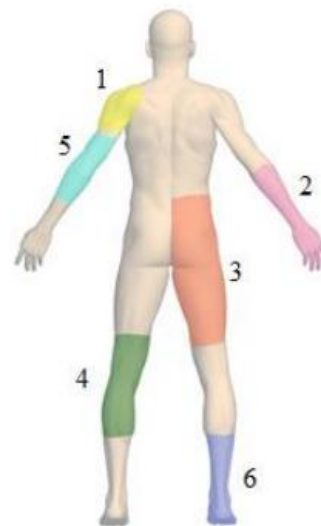
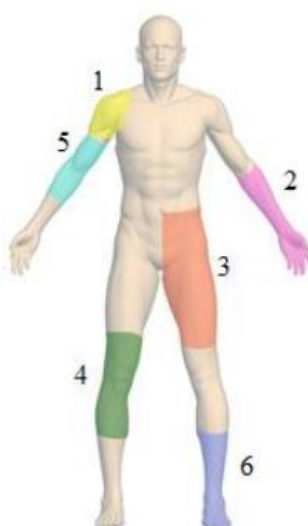
4) Chirurgie du genou
Mi-cuisse jusqu'à mi-mollet



5) Chirurgie du coude :
Mi-bras. mi-avant-bras



6) Chirurgie cheville et pied :
Du pied jusqu'au mi-mollet



V – Pendant l'hospitalisation

JOUR J



Douche au **savon antiseptique** le jour de l'opération



Vous avez le droit de :

MANGER jusqu'à **6h** avant l'intervention

BOIRE des liquides clairs (eau, jus de fruit sans pulpe, thé ou café sucré sans lait)
jusqu'à **2h** avant l'intervention



INTERVENTION CHIRURGICALE



Lever accompagné autorisé le soir



EAU + chewing-gum autorisée **4h** après
l'intervention chirurgicale



LE LENDEMAIN,

En fonction de votre intervention, **l'alimentation** sera reprise progressivement.

Un lever précoce au fauteuil puis une marche est fortement recommandée.

Il ne faudra pas hésiter à demander à l'infirmière dès qu'une douleur se manifeste.

La douleur doit être supportable, et ne pas limiter vos mouvements.



A LA SORTIE, quelques conseils...

Le chirurgien, ainsi que **l'IDE RAC**, passeront vous voir pour confirmer votre sortie.

- ⇒ La douche est autorisée (le bain et la piscine sont déconseillés durant un mois) sans oublier de **laver les cicatrices si celles-ci sont à l'air** avec un savon neutre. **S'il y a un pansement, ne pas le mouiller.**
- ⇒ Les bas de contention et la ceinture abdominale devront être gardés (si prescrits) la journée (autorisation de les enlever pour la nuit) durant un mois.
- ⇒ **Votre alimentation habituelle** est autorisée dès le retour à la maison. Vous pouvez déjà stimuler votre appétit avec des aliments que vous aimez, et faire des collations si vous n'arrivez pas à manger un plat entièrement.
- ⇒ Vous pourrez reprendre une **activité physique** sans porter de charges lourdes pendant un mois. En fonction de votre intervention certains sports sont déconseillés pendant quelques semaines, sur conseil de votre chirurgien.
- ⇒ **Un arrêt de travail** vous sera donné à la sortie d'hospitalisation.

VI – L'après chirurgie, En ville

La convalescence est organisée en amont lors de la consultation avec **l'IDE RAC**, des aides à domicile peuvent être mises en place en fonction de vos besoins.

L'IDE RAC vous contactera le lendemain de votre sortie, puis tous les 2 jours.

Votre **carnet de bord** sera votre outil principal pour noter au quotidien votre activité physique ainsi que vos repas. Il est **essentiel** pour réussir cette prise en charge.

En cas de doute

Pour pouvez contacter l'Infirmière RAC :

- Si vous avez des **difficultés à gérer votre douleur**
- En cas de **rougeur importante** autour de la cicatrice ou d'écoulement trouble
- Si votre **température est supérieure à 38.5°** et/ou si vous avez des frissons

Si **l'IDE RAC** n'est pas joignable, en fonction de votre intervention chirurgicale, vous pouvez contacter :

- Le service de chirurgie approprié à votre intervention chirurgicale

