



La **R**écupération
Améliorée
en **C**hirurgie



Livret de réhabilitation



****Vous êtes l'acteur principal
de votre santé,
grâce à une équipe pluridisciplinaire
pour prendre soin de vous !****



****Pour en
savoir plus !****

La Récupération Améliorée en Chirurgie (RAC)

La **R**écupération **A**méliorée en **C**hirurgie 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 !**

Ce programme vous permet de :

- Diminuer le risque et les complications post-opératoires (infections abdominale, pulmonaire, phlébite, ...).
- Proposer une hospitalisation plus confortable et plus courte.
- Permettre un retour plus précoce aux activités quotidiennes, une diminution du nombre de jours de dépendance.
- 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.



L'Infirmière Coordinatrice de la RAC (IDE RAC)
vous guidera et vous suivra
tout au long de votre séjour, jusqu'à votre sortie.



Contacts et numéros utiles en dernière page de ce livret

Les grands principes de la RAC

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

La nutrition

La reprise alimentaire se fera progressivement sur avis médical en fonction de votre tolérance (nausées ou vomissement, transit : gaz ou selles).

Une alimentation saine et équilibrée, adaptée à vos besoins est essentielle pour votre santé, surtout après une chirurgie.

Un **entretien avec la diététicienne** aura lieu pendant l'hospitalisation, des **compléments nutritionnels** peuvent être prescrits si nécessaire.

L'activité physique

Une **activité physique adaptée** après la chirurgie permet une meilleure récupération de votre autonomie et diminue les risques post opératoires.

Un **kinésithérapeute** passera lors de votre hospitalisation pour initier votre rééducation. Il s'agira d'exercices simples et faciles suivant vos capacités (marche, exercices de renforcement musculaire adaptés, respiratoire etc.).

L'état psychologique

Une **psychologue**, l'équipe d'addictologie (tabac, alcool...) ainsi que le service social sont disponibles sur l'hôpital si vous le souhaitez.

Pendant l'hospitalisation



Après la chirurgie

Le soir de l'intervention, un **lever accompagné** est autorisé et une **alimentation adaptée** est proposée (eau, puis bouillon/yaourt/compote, puis alimentation légère).

Les drains, les perfusions et les sondes seront retirés dès que possible.

Votre **douleur** sera contrôlée par la prise de médicaments oraux de préférence. Elle doit être supportable et ne pas limiter vos mouvements.

L'IDE RAC passera vous voir pendant l'hospitalisation, ainsi que les différents intervenants qui peuvent vous aider dans votre réhabilitation (kinésithérapeute, diététicienne, psychologue etc.).

Dès que votre état de santé le permet, le chirurgien confirmera **votre sortie**, et en informera l'IDE RAC.

Elle vous accompagnera dans les démarches en fonction de vos besoins (soit un retour à la maison soit en établissement de soins médicaux et de réadaptation).

Votre sortie



Pour une sortie à domicile,
il faudra prendre contact
avec les soignants de ville,
afin de débiter la prise en charge chez vous.



L'IDE RAC passera le jour de votre sortie
pour faire le point et vous donner des conseils.

Après l'hospitalisation



Un suivi téléphonique régulier
sera assuré par **L'IDE RAC**
afin de suivre l'évolution de votre état de santé.
Si nécessaire, elle informera votre chirurgien
en cas de problème.



1 à 2 mois après la sortie :
Consultation avec votre **chirurgien**.

Après l'hospitalisation, quelques conseils



La **douche au savon neutre** est autorisée sans oublier de laver les cicatrices qui sont à l'air. S'il y a un pansement, ne pas le mouiller. Il est important de **bien sécher** sans frotter.

Votre **alimentation habituelle** est autorisée dès le retour à domicile (sauf s'il y a une prescription particulière de votre chirurgien). Privilégiez les aliments que vous appréciez et faire des collations si vous n'arrivez pas à manger un plat entièrement.



Vous pourrez reprendre une **activité physique adaptée** : la marche par exemple.

Pendant quelques mois, il est recommandé de ne pas porter de charges lourdes.



Certains sports seront déconseillés pendant quelques semaines car ils peuvent augmenter le risque de douleurs ou de complications (sur avis de votre chirurgien).

En effet, il est préférable d'éviter les sports qui impliquent des mouvements brusques ou une sollicitation des muscles abdominaux (sports de combats, de contact, musculation intensive...).

En cas de doute...



Si la **douleur** n'est pas calmée
par les médicaments prescrits par le médecin,

en cas de **rougeur importante**
ou d'**écoulement** de la cicatrice,



si votre **température** est supérieure à 38,5°C
et/ou que vous avez des **frissons**,



Contactez l'IDE RAC



01 49 83 37 63



IDE-RAC@ch-bry.org

du lundi au vendredi de 8h à 17h

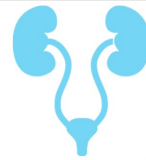
Si l'IDE RAC n'est pas joignable,



**vous pouvez contacter le service
de chirurgie digestive et urologique**



01 49 83 12 97



OU

**vous présenter
aux urgences**



2, rue des Pères Camilliens
94362 Bry-sur-Marne
01 49 83 10 10
ch-bry.org



#hopitalsaintcamille
Suivez nous sur les réseaux !

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....