

Guide

D'INFORMATION

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Se préparer pour sa chirurgie et planifier sa convalescence

À l'intention des usagers
et de leurs proches



Août 2023

Québec 



Vous subirez prochainement une chirurgie. Pour une meilleure guérison, vous devez vous préparer psychologiquement et physiquement. Comme un marathonien qui se prépare avant d'effectuer une course. Mettez-vous en action rapidement après l'annonce de votre chirurgie afin d'adopter un mode de vie sain en améliorant les habitudes de vie mentionnées dans ce document.

De plus, dès l'annonce de votre chirurgie, vous devez organiser votre retour à la maison ou votre convalescence. Votre sortie de l'hôpital doit être planifiée avant la chirurgie.

Ce guide a été conçu pour vous aider à:

- Être au meilleur de votre forme pour subir la chirurgie;
- Assumer votre rôle dans votre préparation à la chirurgie et la convalescence;
- Diminuer l'anxiété, l'insécurité face au retour à la maison après la chirurgie;
- Prévoir un retour à la maison sécuritaire.

Un répertoire de ressources a été joint pour vous guider dans vos recherches.

La préparation avant la chirurgie

Plusieurs chercheurs en santé étudient sur les effets d'une chirurgie sur le corps. Selon ces études, la façon de réduire le stress physique et psychologique de la chirurgie est de bien s'y préparer. Les bénéfices d'une bonne préparation sont:

- Diminuer le temps d'hospitalisation;
- Diminuer les complications;
- Améliorer la cicatrisation, la guérison;
- Reprendre vos capacités, vos activités et votre autonomie plus rapidement;
- Diminuer le risque de délirium (confusion) après la chirurgie;
- Avoir un meilleur contrôle de votre douleur.

Contrôlez vos maladies chroniques

Assurez-vous que vos autres problèmes de santé soient contrôlés. Vos maladies chroniques doivent être stables pour limiter les risques de la chirurgie. Voici quelques exemples de maladies chroniques: l'hypertension, le diabète, les problèmes cardiaques ou pulmonaires, l'apnée du sommeil, etc.

Pour ce faire :

- Respectez vos traitements ou ordonnances, le cas échéant;
- Consultez votre médecin de famille, si pertinent;
- Pour les gens atteints d'apnée du sommeil: portez votre appareil (CPAP) quotidiennement. Ceci est recommandé dans les semaines qui précèdent une chirurgie.

Pour un rétablissement plus rapide, l'accent est mis sur une reprise précoce des activités (manger, bouger) et la conservation de votre autonomie.

Soyez ouvert aux nouvelles pratiques et impliquez-vous activement dans votre parcours de soins. Suivez les recommandations de vos soignants.

Soyez actif

Bougez chaque jour! Trouvez une activité et une façon de la pratiquer que vous aimez (seul ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur). Visez 30 minutes d'activité physique chaque jour. Répartir l'activité sur de courtes périodes quotidiennement est tout aussi efficace qu'une période continue. Par exemple, 3 séances de 10 minutes sont équivalentes à une séance de 30 minutes.

Réduisez les périodes de sédentarité dans une journée. Effectuez un maximum de 3 heures de loisir devant un écran par jour. Lors de longues périodes assises, levez-vous régulièrement pour demeurer actif.

Pour les personnes sédentaires : intégrez une activité telle que la marche de façon progressive en respectant vos limitations et votre douleur.

**Se fixer un objectif
S.M.A.R.T.**

Spécifiques

Mesurables

Atteignables

Réalistes

Temporel (échéance)



Pour les personnes avec des douleurs intenses : effectuez des exercices sans impact ou des exercices en position assise. La natation, les exercices en piscine ou le pédalier en position assise sont de bons exemples.

L'activité physique :

- Contribue à diminuer/contrôler la douleur;
- Améliore l'endurance;
- Renforce les muscles;
- Diminue le risque de chute;
- Améliore le contrôle des problèmes de santé;
- Améliore le moral, l'estime personnelle;
- Diminue le stress.

Après une chirurgie, bouger est rarement contre-indiqué. Ainsi, l'importance de se mobiliser rapidement sera mise de l'avant par votre équipe soignante. Sachez que le repos au lit entraîne plus de pertes fonctionnelles que de bienfaits.

Des ressources gratuites en activité physique sont disponibles sur internet:

- Move 50+ mon objectif vieillir en forme :
<https://move50plus.ca/>
- Le go pour bouger :
<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>
- Vie active :
<https://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive/>
- Les recommandations de la société canadienne de physiologie de l'exercice :
<https://csepguidelines.ca/language/fr>

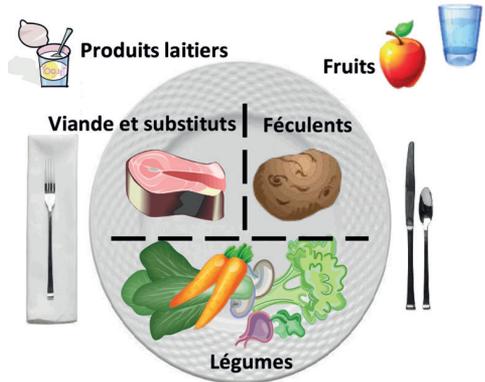


Mangez bien

Équilibrez le plus possible les repas. Inspirez-vous du modèle de l'assiette santé ci-contre.

Il est déconseillé de perdre du poids juste avant et après une chirurgie. Si vous avez de la difficulté à manger suffisamment, il est recommandé de :

- Mangez plus souvent (2-3 collations en plus des 3 repas);
- Évitez la soupe ou les liquides avant les repas pour ne pas couper l'appétit.
- Privilégiez les protéines que l'on retrouve principalement dans :
 - Viande, volaille, poisson, œuf;
 - Lait, smoothies, blanc-manger, yogourt, fromage, pouding au lait, boisson de soya;
 - Noix, graines, beurre d'arachide, beurre de noix;
 - Légumineuses (pois chiches, lentilles, gourganes...), tofu.
- Utilisez au besoin les suppléments nutritionnels en collations ou en compléments d'un repas. Ils ne remplacent pas un repas. Ils sont vendus par différentes compagnies en pharmacie ou en épicerie.



L'assiette santé, développée en 2016, par le département de nutrition de l'Hôpital de Chicoutimi

De plus, faites de l'eau votre boisson de choix. Une bonne hydratation est essentielle avant la chirurgie puisque cela contribue à réduire le risque de complications.

De bonnes réserves favorisent la récupération et la guérison. Au besoin, consultez une nutritionniste pour un suivi personnalisé.

Des conseils et recommandations pour une alimentation saine du guide alimentaire canadien sont disponibles:

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Évitez l'alcool et la drogue

Cessez au minimum la consommation d'alcool ou de drogue 48 h avant la chirurgie. Cette précaution diminue les risques d'agitation et de perte de contact avec la réalité après la chirurgie. Si possible, arrêtez plus longtemps.

Si vous êtes un grand consommateur ou un consommateur régulier: l'abstinence doit être de 4 semaines avant une chirurgie. Faites-vous accompagner dans le sevrage, car cesser seul ou trop rapidement peut nuire à votre santé.

Il existe des outils d'autoévaluation. Ils permettent d'entreprendre une réflexion à propos de votre consommation. Par exemple: Toxquebec (<https://toxquebec.com>) ou Drogue aide et référence (www.aidedrogue.ca).



Si votre consommation vous préoccupe et que vous désirez de l'aide pour en reprendre le contrôle, voici quelques ressources qui peuvent vous aider à le faire :

- MSSS Québec, répertoire des ressources en dépendance <https://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/>
- Info social 811
- Drogue aide et référence www.aidedrogue.ca
1 800 265-2626
- Toxquebec <https://toxquebec.com>

Ressources informatives à propos des substances:

- Éduc'alcool www.educalcool.qc.ca
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr%20%28ID%2050816%29.pdf>

Arrêtez de fumer ou de vapoter

L'abandon du tabac 4 à 6 semaines avant la chirurgie réduit les risques d'infection, améliore la capacité pulmonaire et favorise la cicatrisation des os et des tissus. Faites-vous accompagner dans le processus si vous avez peur de ne pas y arriver.

Certains produits pharmaceutiques qui peuvent aider à cesser de fumer sont couverts par le régime public d'assurance médicaments (RAMQ). Discutez-en avec votre pharmacien communautaire.



Ressources d'éducation et d'arrêt tabagique :

- Le service téléphonique « j'Arrête » :
1 866 JARRETE (1 866 527 7383)
- Le site Web Québec sans tabac
www.quebecsanstabac.ca/jarrete
- Le Défi J'arrête, j'y gagne !
- Le service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac (SMAT) www.smat.ca/fr
- Ministère de la Santé et des Services sociaux
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/mode-de-vie-sans-tabac/avantages-de-l-abandon-du-tabagisme-pour-la-sante>



Détendez-vous

Adoptez des techniques de relaxation, de respiration, de méditation ou de visualisation. Ce sont des exercices qui aident à avoir une meilleure gestion de la douleur, qui améliore le sommeil et votre capacité à vous détendre.

Plusieurs applications pour téléphones intelligents ou séances vidéo sur internet sont disponibles. La technique dans l'encadré ci-bas est un exemple.

D'autres trucs peuvent aider à réduire votre stress tels que:

- Écouter de la musique;
- Discuter de vos inquiétudes avec vos proches;
- Visualiser, avoir des pensées positives;
- Sortir en plein air.

Au besoin, le programme gratuit Retrouver son entrain de l'Association canadienne de la santé mentale peut vous aider à développer des outils pour prendre votre santé mentale en main.

<https://retrouversonentrainqc.ca/a-propos-de-rse/>



Technique de relaxation

1. Placez une main sur votre abdomen;
2. Inspirez profondément par le nez, comme pour respirer le parfum d'une fleur;
3. Sentez votre abdomen se gonfler;
4. Expirez par la bouche, comme pour éteindre une chandelle;
5. Sentez votre abdomen revenir à la normale;
6. Répétez lentement les étapes en visualisant une image positive; Si vous vous sentez étourdi, prenez quelques respirations normales avant de recommencer. Allez-y à votre rythme;
7. Terminer cet exercice de relaxation en vous concentrant sur votre image positive.

Planifier sa convalescence

Informez-vous

Comprendre la trajectoire de soins aide à diminuer vos inquiétudes et celle de vos proches. De plus, cela vous permet de vous préparer en conséquence et d'avoir un sentiment de pouvoir sur votre santé. Pour être bien informé, questionnez votre chirurgien sur:

- La durée de la convalescence;
- La durée de l'hospitalisation, s'il y a lieu;
- La durée du congé maladie et des incapacités;
- Les restrictions de mouvements, les accessoires nécessaires s'il y a lieu (marchette, vêtement spécialisé, attelle, etc.);
- Le suivi après la chirurgie;
- Tout autre sujet qui vous préoccupe

Lisez les brochures, visionnez les vidéos ou autres matériels d'enseignement remis lors des rencontres préopératoires. Ces outils sont conçus pour répondre à la plupart de vos questions. Conservez-les pour vous y référer plus tard. Demander à vos proches aidants de les consulter également, ainsi vous aurez tous la même information.

Préparez toujours les rencontres avec vos intervenants en notant vos questions.



Voici ce qu'il vous faudra prévoir en vue de votre convalescence :

Les activités domestiques

Une incapacité temporaire à effectuer le ménage, le lavage, l'entretien de la résidence (dénéigement, tâches sur le terrain) est à prévoir. Soyez à jour dans vos tâches avant la chirurgie. Selon la durée prévue de votre incapacité, désignez quelqu'un pour s'en occuper à votre place.

Les transports

Suite à votre chirurgie, dès que les critères médicaux de congé sont atteints, vous devez quitter l'hôpital. Dès que vous obtenez votre congé, vous devez organiser rapidement votre transport, selon la politique en cours. Vous devez avoir un aidant disponible à cet effet.

Vous ne pourrez pas conduire pour les 24 à 48 h après la chirurgie. Selon le type d'opération, ce délai pourrait être plus long. Les services de livraison dans les épiceries, les pharmacies et les organismes de transport bénévoles peuvent être utilisés. Vous aurez besoin d'un proche pour aller aux rendez-vous de suivi, selon le niveau d'incapacité associé à votre chirurgie.

Si vous désirez des précisions sur l'incapacité temporaire de conduire votre véhicule, consultez le guide explicatif du Règlement relatif à la santé des conducteurs :

https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/extranet_sante/sante-conducteur/guide_eval_medical.pdf

Si vous êtes un aidant naturel

Prévoyez un remplaçant. S'il y a lieu, contacter l'intervenant du CLSC responsable du dossier pour l'aviser de votre chirurgie à venir, de la date de celle-ci et de la durée de votre incapacité.

Les animaux de compagnie

Désignez une personne qui en prendra soin pendant votre hospitalisation et votre convalescence, si nécessaire.

Plusieurs options s'offrent à vous pour choisir le lieu de votre convalescence. Le choix dépend de votre état de santé et de la disponibilité de vos proches aidants. Vous pouvez retourner à votre résidence avec ou sans assistance à domicile. Il se peut également qu'un hébergement temporaire soit requis, en résidence pour personnes retraitées ou chez un aidant.

Peu importe l'option choisie, le plan doit être fait avant la chirurgie.

La convalescence à domicile

Mobilisez votre entourage

Identifiez les personnes aidantes de votre entourage (famille, amis, voisin) et les aviser de votre chirurgie à venir. Ne soyez pas gêné de demander de l'aide. Vous pouvez vous entourer de plusieurs personnes si vos aidants sont sur le marché du travail.

Pour les gens opérés en chirurgie d'un jour, vous aurez besoin d'une personne présente à votre domicile pour un minimum de 24 h. Ceci inclut la première nuit, peu importe le type d'anesthésie que vous avez subi (endormi ou gelé). Pour certaines chirurgies, vous pouvez avoir besoin d'un accompagnement plus long. Vous en serez avisé par le chirurgien ou lors de l'évaluation préopératoire.

La nourriture

Préparez des repas à l'avance, congelés, facile à réchauffer. Assurez-vous d'avoir en main les provisions nécessaires pour votre retour à domicile. Envisagez les services de livraison des épicerie ou des services alimentaires.

Préparer le domicile pour réduire les risques de chutes

- Prévoyez un éclairage adéquat (veilleuse) pour circuler la nuit entre la salle de bain et la chambre;
- Utilisez des chaussures ou des pantoufles à semelles antidérapantes lors de vos déplacements;
- Assurez-vous de disposer les meubles de façon à pouvoir circuler facilement, surtout si vous devez utiliser temporairement un accessoire de marche (cane, marchette);
- Enlevez ou fixez au sol les petits tapis (carpettes) pour les empêcher de bouger;
- Assurez-vous d'avoir des mains courantes (rampes) pour utiliser les escaliers;
- Placez les objets que vous utilisez souvent à portée de main.
- Si de l'équipement est nécessaire à votre convalescence, assurez-vous qu'il soit en place avant le jour de votre opération.

Contactez votre CLSC ou des organismes communautaires

Si vous croyez avoir besoin d'aide supplémentaire, les intervenants pourront évaluer avec vous l'admissibilité aux services que vous pourriez obtenir. De l'aide financière pour l'obtention de tels services peut être octroyée. Toutefois, elle est attribuée en fonction de la perte d'autonomie réelle présente (et non anticipée) et selon certains critères financiers.

Si vous avez un suivi en cours au CLSC

Avisez votre intervenant le plus tôt possible de la chirurgie à venir (infirmière, travailleur social). Il faudra également lui communiquer la date de votre chirurgie dès qu'elle vous sera transmise. Si nécessaire, demandez l'aide de votre intervenant pour organiser votre convalescence. Selon l'évaluation de votre portrait d'autonomie postopératoire par les professionnels à votre dossier, la mise en place de services d'aide au quotidien pourrait être recommandée. Toutefois, la disponibilité de ces services ne peut être garantie.

La convalescence en hébergement temporaire

Si vous prévoyez que votre état nécessitera une période de convalescence à l'extérieur de votre domicile, vous devez absolument l'organiser avant de vous faire opérer. Vous ne pouvez pas compter sur une convalescence dans le réseau, défrayée par l'hôpital. Il existe des critères d'admissibilités stricts et très peu de place disponible.

Contactez des résidences pour personnes retraitées

Certaines offrent des services de convalescence, selon la disponibilité de leurs ressources. Assurez-vous de faire votre recherche de convalescence en tenant compte des besoins que vous présenterez suite à votre opération. Présélectionner 1-2 endroits et réserver votre place dès que la date de chirurgie est fixée.

Puisqu'il s'agit de services privés, il y a des frais associés. Profitez de l'attente avant l'opération pour épargner en fonction des coûts à venir. Vérifiez auprès de vos assurances personnelles si certains frais sont remboursés.

Questionnez les responsables des résidences à propos:

- Des services de base et des services additionnels ainsi que leurs coûts. Par exemple :
 - Les repas dont le déjeuner
 - L'entretien ménager
 - La cloche d'appel
 - La gestion de la médication
 - La mise en nuit
 - L'aide à l'hygiène
- De la politique d'annulation ou de modification de la date de votre séjour;
- De l'accessibilité ou d'un ascenseur, en fonction du type de chirurgie à subir. Par exemple, la présence d'escaliers serait à éviter suite à une chirurgie aux jambes ou au dos;
- Du niveau d'autonomie requis pour circuler, se mobiliser dans la chambre.

Répertoire de services

Cette section a été conçue pour faciliter vos recherches. Toutefois, référez-vous aux organismes concernés pour une information à jour.

Transport et services de bénévoles

Centre d'action bénévole :

- Chicoutimi 418 543-6639 www.cabchicoutimi.com
- Domaine-du-Roy 418 679-1712 www.actionbenevole.ca
- Jonquière 418 542-1625 www.cabjonquiere.com
- Du Lac (Alma) 418 662-5188 www.benevolealma.com
- Laterrière 418 678-1927
- Soif de vivre La Baie 418 544-9235 www.cabsoifdevivre.com
- Roberval 418 275-2720

- Groupe d'action communautaire Falardeau
418 673-7852 www.groupedactionfalardeau.com
- Les Aînés de Jonquière
418 548-6444 [www.centrecommunautairejonquiere.ca/
services-aux-aines/services-aux-aines.html](http://www.centrecommunautairejonquiere.ca/services-aux-aines/services-aux-aines.html)

Services alimentaires/traiteurs

Consulter leurs sites internet ou leurs pages Facebook pour les détails.

Les Popotes roulantes

- Alma 418 720-1906
 - Chicoutimi 418 690-1819
 - Dolbeau 418 276-8637
 - La Baie 418 544-6868
 - Roberval 418 275-6760 poste 3
- www.popotes.org/trouver-une-popote pour d'autres coordonnées

Saguenay et les environs

- Alimentation sans souci 418 818-7482 (Falardeau)
- Bouffement bon 418 973-4159
- Chef Extra 418 590-2200, (418) 690-9169
- Les aliments saveurs santé 1 877 589-8998
- Les bouchées Doubles 418 490-0354

- Les p'tits midis de Val 581 306-1010 (dîner seulement)
- Les 3 chefs 418 549-7939
- Marché centre-ville 418 543-3387

Secteur Alma :

La tablée de Catherine 418 720-5324

Services d'aide à domicile

- Bien chez soi 418 579-1955 <https://bienchezsoi.ca>
- Chèque Emploi Service 1 888 405-4262
- Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay 418 547-5907 <https://www.cssdrs.ca/>
- Les Aînés de Jonquière 418 548-6444
<https://centrecommunautairejonquiere.ca/services-aux-aines/services-aux-aines.html>
- Multi-Services Albanel 418 279-3169
- Serenis 1 866 427-7373 <https://soinsadomicile.serenis.ca/>
- Service d'aide familiale 418 544-2322
www.aidechezsoilabaie.com
- Soif de vivre La Baie 418 544-9235 www.cabsoifdevivre.com

L'appui proches aidants

Informations, ressources et répertoire des organismes offerts
www.lappui.org

Répertoires d'hébergement temporaire

- Bonjour résidences 1 844 918-1020
<https://bonjourresidences.com/>
- Registre des résidences privées pour aînés du Québec du ministère de la Santé et des services sociaux
<http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca/K10accueil.asp>
- Répertoire des résidences pour personnes âgées du Québec
1-844-422-2555 <https://residences-quebec.ca/fr>

Ressources en hébergement pour la personne et son accompagnateur qui nécessitent un long déplacement entre son domicile et le centre hospitalier. Les coûts sont en fonction du type d'hébergement recherché.

Conception et collaborateurs

Anne Sophie Tremblay-Gaudreault, infirmière clinicienne trajectoire RAAC, CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Isabelle Blackburn, infirmière de liaison, Installation Hôpital de Chicoutimi

Audrey Pearson, nutritionniste et coordonnatrice clinique en nutrition, Installation Hôpital de Chicoutimi

Sonia Bouchard, physiothérapeute, Installation Hôpital de Chicoutimi.

Fanny Tremblay-Gagné, ergothérapeute et coordonnatrice clinique DI-TSA-DP, Oncologie-soins palliatifs, santé physique, Installation CLSC Chicoutimi - Secteur Soutien à domicile

Marie-Claude Rondeau, Joëlle Simard, Claudine Girard, infirmières cliniciennes en clinique d'évaluation préopératoire, CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Rachel Cloutier, kinésiologue B. Sc. Coordonnatrice volet activité physique, Maladies chroniques Installation Hôpital de Chicoutimi

Mélanie Paradis, infirmière clinicienne USPPA, Installation Hôpital de Chicoutimi

Références

Carli, F. (2015). «Physiologic considerations of Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) programs: Implications of the stress response». *Canadian Journal of Anesthesia*, 62(2), 110-119. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s12630-014-0264-0>

Gillis, C., Li, C., Lee, L., Awasthi, R., Augustin, B., Gamsa, A., ... et Carli, F. (2014). Prehabilitation versus REHABILITATIONA randomized control trial in patients undergoing colorectal resection for cancer. *The Journal of the American Society of Anesthesiologists*, 121(5), 937-947.

Kergoat, Marie-Jeanne, Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier cadre de référence / [comité de rédaction et de révision [...], Québec, Ministère de la santé et des services sociaux, Direction des communications, 2011, 1 ressource en ligne, Collections de BAnQ.

Le modèle de l'assiette santé est une création originale des membres du département de nutrition de l'Hôpital de Chicoutimi, 2015

Lindström, D., Azodi, O. S., Wladis, A., Tønnesen, H., Linder, S., Nåsell, H., ... et Adami, J. (2008). Effects of a perioperative smoking cessation intervention on postoperative complications: a randomized trial. *Annals of surgery*, 248(5), 739-745

Ljungqvist, O., Francis, N.K., Urman, R. D. (2020). *Enhances Recovery After Surgery, A Complete Guide to Optimizing Outcomes*. Cham : Springer international Publishing. 654 pages.

Notes

Rendez-vous

G-DSP-PrepChirConv_04-08-23.pdf | Une collaboration de la Direction des services professionnels et de la Direction adjointe des communications et des affaires publiques du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Ce document est la propriété du CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Toute modification est interdite sans autorisation. La reproduction du document tel quel est permise. ©Gouvernement du Québec, 2023

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–
Lac-Saint-Jean**

