

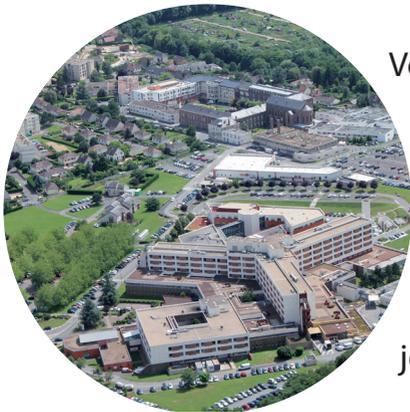
Passeport

**RÉHABILITATION
AMÉLIORÉE
APRÈS
CHIRURGIE**



**Service de chirurgie orthopédique,
réparatrice et traumatologique**

Bienvenue au Centre Hospitalier Simone-Veil de Beauvais



Vous allez bénéficier d'un **programme de réhabilitation améliorée pour votre chirurgie de la hanche ou du genou.**

Grâce à des mesures chirurgicales et anesthésiques spécifiques, le risque de complications post-opératoires est ainsi diminué et la durée de votre séjour à l'hôpital raccourcie.

L'intervention sera vécue comme moins traumatisante et vous récupérerez plus rapidement votre **énergie** et votre **mobilité**.

Rester à l'hôpital, lorsque les soins médicaux spécialisés ne sont plus nécessaires peut exposer à des complications, en particulier infectieuses, et peut ralentir votre rétablissement.

Toute l'équipe du service (chirurgiens, anesthésistes, infirmier(e)s, kinésithérapeutes, aide-soignant(e)s, diététicien(ne), assistante sociale,...) sera mobilisée à vos côtés pour la réussite de votre opération. Votre participation et votre adhésion à ce programme sont essentielles afin que votre opération soit vécue comme moins douloureuse, plus confortable et moins agressive.

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (**CPAM**) peut vous faciliter le retour à domicile par le biais d'un Programme de retour à domicile (**PRADO**).

Stoppez votre consommation de tabac, d'alcool et d'éventuelles conduites addictives



Stoppez votre consommation de tabac. Cela réduit les risques de problèmes respiratoires après l'opération, aide à la guérison de la plaie et permet de mieux gérer la douleur. Nous vous suggérons fortement d'arrêter de fumer complètement 2 à 4 semaines avant la chirurgie. Cela réduit la majorité des risques post-opératoires.

En cas de consommation fréquente ou excessive d'alcool, diminuez ou arrêtez de boire de l'alcool avec un avis de votre médecin traitant au moins 7 jours avant la chirurgie. L'alcool peut interagir avec certains médicaments, augmenter le risque de saignement et de complications (Cf. annexe 1).

Faire de l'exercice

Faire de l'exercice permet de s'assurer que votre corps soit dans le meilleur état possible avant la chirurgie. Le Pôle de Prévention du Centre Hospitalier de Beauvais peut vous aider à prendre soin de votre santé, grâce à des ateliers diététiques et de motivation à l'activité physique (Cf. livret *Pôle de Prévention et d'éducation du patient*).



Si vous faites déjà des exercices, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez doucement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne. Les exercices n'ont pas besoin d'être fatigants pour être efficaces : une simple marche de 15 minutes peut parfois suffire.

DES PROFESSIONNELS PEUVENT VOUS AIDER

- Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie : 03 44 11 21 13
- Pôle de Prévention : 03 44 11 23 94

Planifiez votre retour à domicile



Aménagez votre domicile pour que tout soit plus facile à votre retour. Par exemple, dégarez les espaces de circulation et prévoyez des tables de chevet plus grandes près de votre lit et de votre fauteuil de repos. Vous pourrez y déposer tout ce dont vous aurez besoin.



Changez vos draps pour votre retour.



Faites vos courses (lait, conserves...) avant de vous rendre à l'hôpital. Préparez des repas à l'avance et faites-les congeler. Ils seront prêts à votre retour.



Laissez de quoi **glacer la zone opérée dans votre congélateur** (des attelles de cryothérapie peuvent vous être prescrites lors de la consultation).



Prévoyez d'avoir à domicile un **thermomètre** pour vérifier si vous faites de la fièvre après votre chirurgie.



Prévoyez, pour votre retour, une **tenue confortable et ample** adaptée à votre chirurgie.



Des aides à domicile pour le retour sont possibles ; pour cela vous pouvez contacter votre mutuelle ou les organismes locaux type ADMR.



Anticipez la recherche d'un kinésithérapeute et d'une infirmière

pour votre prise en charge post-opératoire. La CPAM peut vous aider dans cette démarche par le biais du dispositif PRADO (Programme de Retour à Domicile) qui pourra être proposé par le chirurgien lors de la consultation préopératoire. Un conseiller de l'assurance maladie prendra contact avec vous par téléphone, avant votre hospitalisation (Cf. document ci-joint).



Si une prise en charge en centre de rééducation

est nécessaire après votre intervention, votre chirurgien vous proposera lors de la consultation plusieurs établissements et s'occupera d'organiser votre admission dans ce centre. Une rééducation en Soins Médicaux et de Réadaptation en ambulatoire peut également être envisagée.

Si toutefois vous optez pour un retour à domicile, il vous sera difficile d'intégrer un centre de rééducation. Il faut donc bien réfléchir à votre convalescence pour prendre la bonne décision.

La veille de votre intervention



ALIMENTATION

Vous pouvez manger normalement et boire de l'eau la veille de votre intervention (sauf prescription particulière).

SOINS D'HYGIÈNE PRÉ-OPÉATOIRE

Suivre les recommandations données par l'infirmier(e) de programmation pour la douche préopératoire.



 **Enlevez** : maquillage, rallonges capillaires, faux cils, ongles artificiels et vernis à ongles aux doigts / aux orteils.

Pourquoi ? Lors de la chirurgie, la coloration de votre peau et de vos ongles sert à surveiller l'oxygène dans votre sang. De plus, cela permet de diminuer les risques d'infection.

 **Enlevez** : bijoux, chaînes, boucles d'oreilles, bagues, piercing, élastique avec métal...

Pourquoi ? Lors de la chirurgie, des instruments électriques sont utilisés et peuvent causer des brûlures sur votre peau s'il y a contact avec des métaux.

 **Dépilez**, avec une crème dépilatoire (**NE PAS UTILISER DE RASOIR À MAIN**), **la zone à opérer** (Voir page suivante). Réalisez une douche juste avant votre départ pour l'hôpital avec 2 savonnages à l'aide d'un savon neutre neuf et 2 rinçages.

 **Portez des vêtements propres** après votre douche.

TRAITEMENT

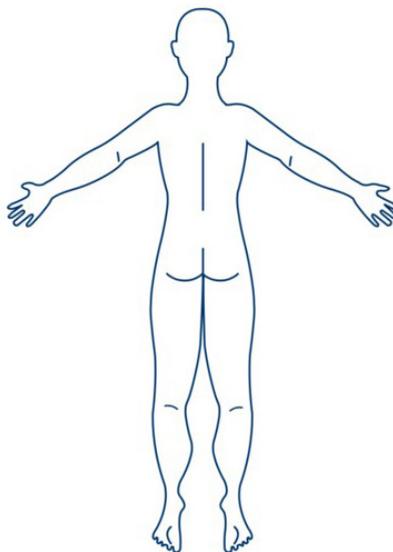
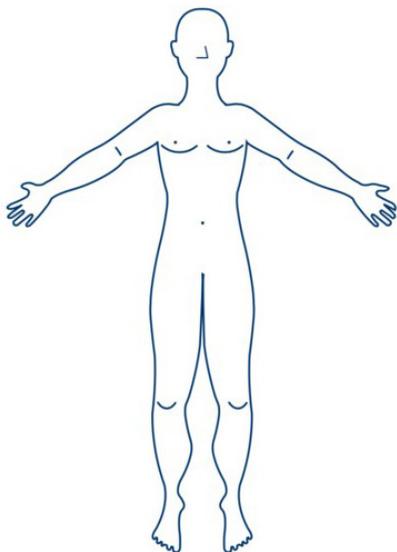
Vous devez respecter les consignes concernant votre traitement personnel.



N'apportez pas votre traitement personnel à l'hôpital, sauf demande particulière lors de la consultation d'anesthésie, mais n'oubliez pas d'apporter votre dernière ordonnance médicale.



ZONE(S) À DÉPILER



Aucune dépilation n'est nécessaire pour l'intervention prévue.



Checklist pour votre hospitalisation

VOTRE TROUSSE DE TOILETTE

- Shampoing, gel douche
- Brosse à dents, dentifrice
- Déodorant
- Brosse à cheveux, peigne
- Rasoir, mousse à raser
- Crèmes
- Appareils dentaire, auditif, lunettes et boîtes



Si votre hospitalisation est supérieure à 3 nuits, votre entourage pourra évidemment compléter votre valise.



VOS VÊTEMENTS

- Sous-vêtements
- Pyjama, peignoir ou robe de chambre
- Tenues confortables : t-shirts, pull, veste, pantalon ample ou bas de jogging, short, robe
- Chaussures, chaussons



VOTRE DOSSIER MÉDICAL

- Passeport RAAC
- Ordonnances personnelles
- Imageries : scanner, IRM, radiographies...
- Analyses sanguines
- Carte de groupe sanguin
- Carnet de suivi diabète
- Traitements s'ils sont spécifiques



VOS DISPOSITIFS ÉVENTUELLEMENT PRESCRITS



- Atelles d'immobilisation et/ou de cryothérapie, cannes anglaises
- Bas de contention

VOTRE DOSSIER ADMINISTRATIF



- Carte d'identité, carte de résident ou passeport
- Carte vitale et la carte de mutuelle ou CMU si vous n'avez pas réalisé votre préadmission
- Consentement éclairé à la chirurgie
- Formulaire « Personne de confiance »
- Directives anticipées

DE QUOI VOUS DIVERTIR

- Téléphone portable et chargeur
- Livre, revues
- Crayons
- Tablette
- Radio avec écouteurs
- Un casque est demandé pour la télévision en chambre double



Attention, ce matériel est sous votre responsabilité : lorsque vous ne l'utilisez pas, pensez à le mettre dans votre sac ou dans la table de nuit.

N'empportez pas de bijoux, d'objets de valeur, d'argent ou de moyens de paiement. Lors de votre arrivée, un inventaire de vos biens sera réalisé par l'équipe soignante.



Le jour de votre intervention



Votre arrivée se fait le matin ou la veille de l'intervention, en fonction de votre âge et de vos antécédents médicaux. Vous êtes accueilli(e) directement dans l'unité de soins.



LE MATIN DE VOTRE INTERVENTION

Toute alimentation solide doit être arrêtée 6 heures avant votre intervention. Vous pouvez boire des liquides non épais (eau, thé, café, jus de pomme sans pulpe) jusqu'à 2 heures avant le départ au bloc opératoire sans dépasser 500 ml. Ne prenez seulement que les traitements autorisés par le médecin anesthésiste.

VOTRE ARRIVÉE DANS LE SERVICE



Dès votre arrivée, toute l'équipe médico-soignante est à votre disposition pour vous informer sur le déroulement précis de votre intervention. Une tenue spécifique vous est donnée.

Vous vous rendez accompagné(e) au bloc opératoire en marchant, en fauteuil roulant ou en lit, suivant votre autonomie préopératoire, dans une tenue respectueuse de votre dignité.

VOTRE INTERVENTION AU BLOC OPÉRATOIRE



L'infirmier(e) anesthésiste, l'infirmier(e) de bloc opératoire, ainsi que l'anesthésiste vous accueillent.

Un protocole antidouleur et anti nausée efficace vous est administré par l'anesthésiste pendant l'intervention et au moment du réveil. Il associe plusieurs médicaments et des techniques d'anesthésie locale ou locorégionale.



VOTRE SÉJOUR EN SALLE DE RÉVEIL

Après l'intervention, vous séjournez en salle de réveil, où l'on vous installe confortablement. Aucun visiteur n'est admis.

Suivant le type d'intervention, vous pouvez être appareillé de différents dispositifs (solution intraveineuse, bas de contention, pansement compressif...).

Une surveillance rapprochée par le personnel est réalisée à l'aide d'appareil permettant de surveiller votre tension artérielle, rythme cardiaque, respiration...

L'infirmier(e) :

- vérifie régulièrement vos pansements ;
- évalue votre niveau de douleur.

VOTRE RETOUR EN CHAMBRE

Dès votre retour en chambre, des boissons et des aliments liquides sont proposés.

En fonction de la douleur, vous êtes encouragé(e) et aidé(e) pour vous asseoir au bord du lit.

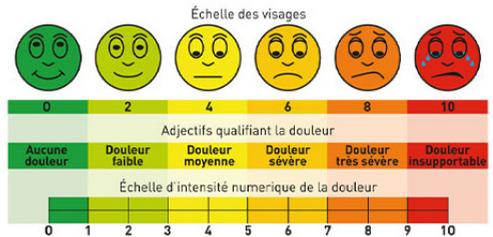
Se mobiliser au bord du lit et au fauteuil, peu de temps après l'intervention permet :

- l'accélération de la reprise du transit intestinal ;
- la diminution des nausées ;
- une reprise alimentaire plus rapide ;
- une diminution du risque d'infections pulmonaires, de phlébites et d'embolies pulmonaires.

Vous recevez vos médicaments antidouleur le plus souvent par voie orale et la perfusion est enlevée dès que possible.

Le soir de votre intervention, si votre état le permet, un premier repas adapté vous est proposé.

ÉCHELLES D'ÉVALUATION DE LA DOULEUR



Les jours suivant l'intervention



À L'HÔPITAL

Dès le lendemain de l'intervention et les jours suivant, selon votre chirurgie, vous êtes encouragé(e) :

- à Vous lever, faire votre toilette au lavabo, vous habiller en tenue de ville confortable et facile à enfiler ;
- à prendre votre repas au fauteuil et manger des repas solides si vous le tolérez ;
- à remplir tous les jours votre journal de bord ;
- un kinésithérapeute vous aide à récupérer vos mobilités et votre autonomie.

**Vous recevrez des anti-douleurs selon vos besoins.
Vous ne devez pas laisser l'inconfort s'installer.
Demandez rapidement des calmants si vous souffrez.**



VOTRE SORTIE

Votre sortie s'effectue après validation médicale en fin de matinée. Vous êtes autorisé(e) à sortir à condition :

- d'être bien soulagé(e) avec les médicaments contre la douleur ;
- de vous mobiliser avec une autonomie suffisante ;
- d'uriner normalement et d'avoir des gaz et/ou une alimentation normale.

Le jour de votre sortie, un rendez-vous pour une consultation postopératoire est programmé.

Vous repartez également avec l'ensemble des informations nécessaires à votre médecin traitant, à votre infirmière libérale et à votre kinésithérapeute. Un arrêt de travail vous sera prescrit si besoin.

Si possible, demandez à une personne de votre famille de venir vous chercher.

À DOMICILE



Votre **infirmier(e) libéral(e)** réalise des visites à domicile pour la réalisation des soins locaux et l'injection d'un anticoagulant (HBPM), dont la fréquence est déterminée par le chirurgien.

Votre **kinésithérapeute** vous aide à récupérer vos mobilités et votre autonomie, directement à son cabinet ou à domicile.

Vous continuez également à tenir votre **journal de bord** quotidien seul, avec l'aide de l'entourage ou de l'infirmier(e).



Journal de bord



JO RETOUR DU BLOC OPÉRATOIRE

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J1 LE PREMIER JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J2 LE DEUXIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J3 LE TROISIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J4 LE QUATRIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J5 LE CINQUIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J6 LE SIXIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J7 LE SEPTIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J8 LE HUITIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement

de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome

dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires



J9 LE NEUVIÈME JOUR APRÈS L'INTERVENTION

Douleur

(0 = pas de douleur ; 10 = douleur intolérable)

Douleur sur la zone opérée

Sur une échelle de 0 à 10, mon plus haut niveau de douleur aujourd'hui est :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si autre douleur, à quel endroit ? Dos Épaule Autre :

Signes digestifs

J'ai des nausées : Oui Non

J'ai vomi : Oui Non Si oui combien de fois :

Température

Ma température est : < 36°C Entre 36°C et 38°C > 38°C

Zone opérée

Le pansement de ma cicatrice est : Propre Légèrement taché Très taché

Mon articulation est : Non gonflée Légèrement gonflée Très gonflée

Activités

Je marche : 50 m 50 -100 m Plus de 100 m

Je suis autonome dans ma vie quotidienne : Oui Partiellement avec de l'aide Non

Commentaires

Centre Hospitalier Simone Veil
Service de chirurgie orthopédique,
réparatrice et traumatologique
Avenue Léon Blum
60000 Beauvais

Tél. : 03 44 11 22 36
ou 22 39 (infirmières du service)