

Jour + 2

Rééducation : le kinésithérapeute vous aidera à élargir votre périmètre de marche et utiliser les escaliers.

Alimentation : elle sera poursuivie normalement après avis médical.

Appareillage : les cathéters de perfusion, et éventuellement de péridurale, seront retirés.

Douleur : elle pourra être traitée par des antalgiques oraux.

Jours suivants

Dès que votre état de santé le permet, et en l'absence de toute complication chirurgicale, une **sortie** pourra être envisagée. Celle-ci s'effectuera le matin **avant 11h30**.

Une fois chez vous...

Un **suivi téléphonique** sera assuré, après votre retour à domicile (si vous avez été hospitalisé moins de 6 jours), par une infirmière afin de s'assurer que tout se passe correctement et répondre à vos questions.

Une **consultation avec le chirurgien** aura lieu dans le mois suivant votre intervention.

En cas de **problème**, vous pouvez contacter votre médecin traitant ou :

- En semaine, entre 9h et 16h
 - Le secrétariat de votre chirurgien : **04 78 86 23 70 / 04 78 86 23 71**
 - L'infirmière de coordination R.A.A.C. : **04 78 86 48 11**
 - Tous les jours entre 16h et 9h
- Le service de chirurgie où vous étiez hospitalisé :
- Unité 11 : **04 78 86 13 81**
 - Unité 13 : **04 78 86 16 92**
 - Unité 23 : **04 78 86 19 03**

QUELQUES PRÉCAUTIONS

Eviter de porter des charges lourdes (> 3 kg) pendant 2 mois.

Garder une alimentation équilibrée, sans excès.

Poursuivre les injections d'anticoagulants en fonction de la durée prévue par le chirurgien. Port des bas de contention durant 15 jours.

Douches autorisées dès votre sortie mais pas de bain avant le 10^e jour post-opératoire.



Hospices Civils de Lyon

■
votre santé,
notre engagement

Centre Hospitalier Lyon Sud
Service de chirurgie générale
(chirurgie digestive et
endocrinienne)



LA RÉHABILITATION AMÉLIORÉE APRÈS CHIRURGIE R.A.A.C.



Vous allez bénéficier d'une intervention chirurgicale et vous avez été informé par votre chirurgien de la Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie (R.A.A.C.) réalisée au sein des services de chirurgie digestive et endocrinienne.

Ce document vous explique **les principes** et **les différentes étapes** de cette prise en charge.

Vous êtes invité à le lire attentivement, l'équipe médicale et soignante restant à votre entière disposition pour répondre à vos questions.

QU'EST-CE QUE LA R.A.A.C. ?

La Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie (ou R.A.A.C.) est un mode d'approche de l'intervention chirurgicale qui permet de limiter les complications post-opératoires et vous aide à retrouver rapidement votre autonomie.

Notre service est un des centres de référence pour le développement de cette prise en charge, en collaboration avec le Groupe Francophone de Réhabilitation Améliorée après Chirurgie (GRACE).

Site internet : www.grace-asso.fr

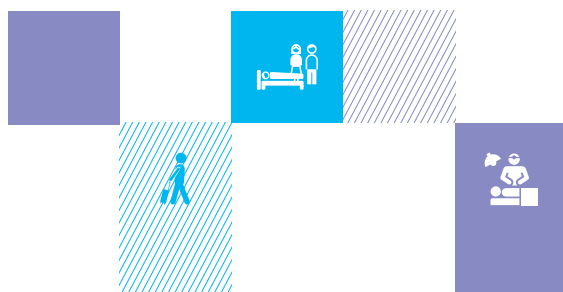
LES GRANDS PRINCIPES DE LA R.A.A.C.

Continuer l'alimentation et l'hydratation le plus tard possible avant l'intervention et les reprendre le plus tôt possible après celle-ci afin que le transit intestinal redémarre au plus vite (tout en contrôlant la survenue des nausées et vomissements). La mastication de chewing-gum peut également être utile pour stimuler l'intestin (pensez à en amener).

Vous lever dès votre retour en chambre après l'intervention pour maintenir le tonus musculaire et une bonne respiration.

Gérer votre douleur de manière optimale pour éviter qu'elle n'entrave le retour rapide à l'autonomie.

Vous aider à récupérer plus vite afin de diminuer le risque de complications post-opératoires (infections pulmonaires, thrombophlébites...).



LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

L'hospitalisation

Votre **entrée** à l'hôpital se fera **le jour même de votre intervention** au sein de notre unité d'accueil dédiée (dans certains cas, admission possible la veille en unité traditionnelle). Vous viendrez environ 2h avant votre intervention programmée et serez averti par téléphone, la veille, de votre heure d'arrivée et des précautions à observer.

Le jour de l'intervention

Avant l'intervention

Pas de jeûne strict ni de préparation digestive (sauf chirurgie du rectum) :

- Alimentation solide normale possible jusqu'à 6h avant l'intervention (sauf chirurgie du rectum).
- Prise de **400 ml d'une boisson sucrée 2h avant l'intervention** :
 - Soit une boisson non gazeuse, sans lait, sans pulpe, de type Oasis® ou jus de pomme.
 - Soit 400 ml de Nutricia preOp® donné dans le service d'hospitalisation.

Après l'intervention

Premier lever : il se fait 1 à 2h après votre retour en chambre. La durée de votre lever dépendra de vous.

Alimentation : vous pourrez manger et boire le soir même en fonction des consignes médicales.

Appareillage : vous conserverez une perfusion et, parfois, un cathéter de péridurale.

Douleur : elle sera contrôlée par l'administration d'antalgiques en perfusion, éventuellement associés à une péridurale.

Poursuite de votre hospitalisation

Jour + 1 (lendemain de l'intervention)

Rééducation : notre kinésithérapeute vous prendra en charge 2 fois dans la journée pour vous aider à vous lever et marcher au moins 20 minutes à chaque fois. Il vous proposera également de la rééducation respiratoire.

Alimentation : elle reprendra normalement après avis médical.

Appareillage : vous conserverez un cathéter de perfusion et, parfois, un cathéter de péridurale.

Douleur : elle sera contrôlée par administration d'antalgiques oraux, associés, si besoin, à une péridurale.