

Bienvenue dans le programme de la **RRAAC**

(Réhabilitation Rapide Améliorée Après Chirurgie)



Le Guide d'Information sur votre Prise en Charge



Polyclinique
du Pays de Rance

Chère Patiente, cher Patient,

Ce guide est l'outil essentiel du programme de **R**éhabilitation **R**apide **A**méliorée **A**près **C**irurgie (**RRAAC**), il vous accompagnera à chacune de vos étapes.

Nous vous recommandons de la lire attentivement et de le conserver avec vous tout le long de votre parcours chirurgical.

Le programme **RRAAC** auquel vous allez participer est un programme de Récupération Rapide, il a pour but de vous faire obtenir le meilleur résultat fonctionnel possible après votre intervention, le plus rapidement, dans les meilleures conditions possibles.

Le programme **RRAAC** repose sur un véritable travail d'équipe, entre votre Chirurgien, votre Médecin Anesthésiste, votre Kinésithérapeute, le personnel de la Polyclinique et Vous-Même.

Chaque étape, chaque soin y sont optimisés et organisés autour de vous. Vous allez bénéficier :

- ▶ D'une information moderne beaucoup plus approfondie sur les différents temps du traitement, et sur les objectifs que se fixe pour vous l'équipe médico- chirurgicale. Vous serez donc réellement le moteur de votre récupération et pourrez influencer les décisions en fonction de vos propres sensations.
- ▶ D'un encadrement médical et paramédical impliqué,
- ▶ Des techniques opératoires abouties, mini invasives ou plutôt mini agressives, le but est de limiter le saignement, les drains post opératoires, la douleur post opératoire,
- ▶ D'une prise en charge attentive et personnalisée de la douleur post opératoire,
- ▶ D'une méthode de rééducation immédiate et éprouvée.



Bienvenue dans le programme
RRAAC

▶ **Préparez votre retour à domicile**

Après votre intervention, même si vous gardez une certaine autonomie, il y a des tâches que vous ne pourrez réaliser :

- Si vous vivez seul (e), prévoyez qu'une personne de votre entourage ou de votre famille puisse vous rendre visite quotidiennement.
- Pour vos repas, votre entourage sera mis à contribution, si cela n'est pas possible prévoyez des plats cuisinés surgelés ou livraison de repas.
- Remplissez votre congélateur et réfrigérateur.
- Pour votre ménage, votre entourage devra être mis à contribution en sachant que des aides ménagères peuvent aussi vous être attribuées selon votre contrat de mutuelle.
- Dans votre douche, mettez en place un tapis antidérapant pour vous assurer un accès sécurisé.
- Organisez la prise en charge périscolaire de vos enfants.
- Prévoyez de faire garder vos animaux de compagnie.



▶ **Préparez Vos Soins à domicile**

Le jour de votre consultation au cabinet, il vous sera remis :

▶ **Des ordonnances de pharmacie :**



- Prenez le temps de vous procurer chez votre pharmacien tous les produits prescrits,

- Médicaments, antidouleurs, parfois anti-inflammatoires ou anticoagulant selon les cas,

- Compresses, désinfectant, sparadrap nécessaires pour vos pansements,

- Bas de contention, attelle ou béquilles pour certaines interventions.

▶ **Des ordonnances pour votre infirmière :**

- Contactez-la assez tôt pour qu'elle puisse s'organiser,

- Les pansements sont réalisés à domicile tous les deux jours pendant 2 à 3 semaines, par vous-même si possible,

- L'ablation des fils sera réalisée à la polyclinique, 2 semaines après l'intervention



▶ **Des ordonnances pour votre kinésithérapeute : (pas systématique)**

- Contactez-le assez tôt,
- La première séance de rééducation débute le lendemain de votre sortie,
- La rééducation doit se faire au mieux au cabinet du kinésithérapeute,

- Il faut prévoir une tierce personne pour vous conduire à son cabinet si ce dernier est éloigné,
- Le pansement ou les points n'empêche pas la rééducation.



Constituez votre Dossier Administratif

Le jour de votre consultation au cabinet, il vous sera remis :

- Des fiches de consentements éclairés sur les risques opératoires,
- Des fiches d'informations sur les risques infectieux,

Prenez le temps de lire ces deux fiches, puis de les dater et de les signer avant de les remettre impérativement au cabinet avant votre intervention. Dans le cas contraire vous ne pourrez être opéré.

- Un devis des honoraires d'intervention
(À faire parvenir à votre mutuelle pour votre prise en charge)

Vous pourrez aussi demander :

- Un arrêt de travail,
- Une dispense de sport,
- Un bon de transport.



Être en Forme le Jour de Votre Intervention



► Arrêter de fumer ou diminuer fortement votre consommation de tabac :

- Le tabac augmente le risque d'infection post opératoire,
- Le tabac diminue la circulation sanguine dans les petits vaisseaux et entraîne des difficultés de cicatrisation des plaies opératoires,
- Le tabac augmente le risque de phlébites et les complications cardiovasculaires.

- Ne pas faire de régime, sauf ceux prescrits,
- Arrêter toutes les prises d'alcool au plus tard la veille de l'intervention,
- Limiter le risque infectieux suppose une bonne hygiène de votre peau :
 - Retirer tous bijoux ou piercings pouvant apporter des microbes,
 - Coupez vos ongles courts et ne portez pas de vernis.

▶ La Veille de l'Intervention : **4** choses à Faire

1 Préparer sa valise

Affaires de toilette
Serviette
Sous-vêtements
Pyjama
Tenue jogging
Chaussures adaptées



3 Préparer ses papiers administratifs

- a. Papiers d'identité
- b. Carte vitale
- c. Carte de mutuelle

4 Préparer ses médicaments habituels et ordonnances

2 Préparer ses radios – scanners – IRM



5 Un soignant de la polyclinique vous appellera afin de vous redonner les consignes et votre heure d'arrivée

▶ Le Matin de l'Intervention

- ▶ Je prends ma douche pré opératoire, à la maison avant de venir à la polyclinique.
- ▶ Je respecte les consignes de jeûne moderne,
- ▶ Je marque le côté à opérer avec un crayon feutre indélébile,

Oui

Ecrivez au feutre un oui encadré au-dessus du segment à opérer

Il s'agit d'une recommandation de la Haute Autorité de santé, rentrant dans un programme de l'OMS, pour la sécurité du Patient.

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

▶ Marquage du Côté à Opérer



Le matin de l'intervention, une fois votre douche effectuée vous devez marquer le côté à opérer avec un feutre noir indélébile.

- Vous devez écrire « oui » que vous encadrez.
- Sur le côté à opérer juste au-dessus de la zone à opérer.

Oui

La Douche Préopératoire

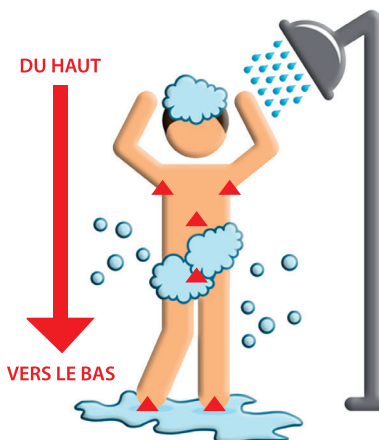
LE MATIN DE L'INTERVENTION

Pourquoi se doucher ?

Les infections sont souvent d'origine endogène : c'est-à-dire que les microbes responsables de l'infection proviennent du patient lui-même : en chirurgie, ces microbes, présents sur la peau, peuvent être responsables d'une complication infectieuse du site opératoire.

Nous vous demandons de participer activement à la prévention de ce risque en suivant les recommandations ci-dessous :

Douche le matin de l'intervention :



- Procédez à lavage du haut vers le bas, cheveux compris,
- Utilisez un savon doux classique la veille et le jour de l'intervention pour le lavage du corps et des cheveux,
- Insistez sur les zones indiquées par un triangle sur le schéma,
- Rincez-vous abondamment,
- Séchez-vous soigneusement avec une serviette propre,
- Mettez des vêtements propres.

Les Règles du Jeûne avant Chirurgie

À STOPPER 12H AVANT (la veille)

Tabac et
cigarette
électronique



Alcool



À STOPPER 6H AVANT

Pour maintenir votre confort et votre état nutritionnel.

Les aliments doivent être digérés avant l'intervention.



Y compris le lait, les jus de fruits avec pulpe, les boissons gazeuses, les barres chocolatées, bonbons, confiseries et chewing gum.

À STOPPER 2H AVANT

Afin de maintenir la glycémie et l'hydratation pour une meilleure récupération après l'intervention.



thé, thé glacé, café noir, infusion, eau avec sirop, jus de fruits sans pulpe.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN. DEMANDEZ L'HEURE DE VOTRE INTERVENTION.

Le Déroulement de votre intervention



***Vous avez pris
votre douche le soir.***



***Vous avez marqué
le côté à opérer.***



Vous êtes à jeun.

À l'arrivée dans le service

- L'infirmière vous accueillera et vous accompagnera dans votre chambre,
- Elle vous posera des questions pour vérifier si vous êtes bien préparé, si vous n'avez pas d'allergies, d'antécédents médicaux, de traitements particuliers, identité.
- Une fois douché, chaussez vos chaussons, habillez-vous de la tenue de bloc et mettez-vous dans le lit.

Vous êtes presque prêt pour aller au bloc opératoire.

- Une ½ heure à 1 heure avant le départ pour le bloc, une prémédication pour vous détendre vous sera donnée, en fonction de la prescription (non systématique).

Descente au bloc opératoire

- Le brancardier viendra vous chercher dans votre chambre, après avoir vérifié votre identité, votre préparation, votre marquage, vos radios, il vous installera sur le brancard et vous accompagnera au bloc opératoire, en salle de pré-anesthésie. Pour être pris en charge par l'infirmière de bloc et l'anesthésiste.

Au bloc opératoire

- L'anesthésiste vous prendra en charge pour préparer votre anesthésie.
- Dans la salle d'opération, la température est basse de 18° à 19°, ceci permet de limiter les risques infectieux.
- Vous serez recouvert d'une couverture chauffante.
- Une infirmière vous nettoiera le membre à opérer, une autre préparera les instruments chirurgicaux.
- Votre chirurgien vérifiera le côté à opérer et votre installation.

En salle de réveil

- Vous serez surveillé le temps que votre réveil soit complet et votre douleur maîtrisée.
- Le brancardier vous accompagnera dans votre chambre.

De retour dans votre chambre

- Une surveillance IDE est effectuée,
- Une collation vous sera servie selon la prescription médicale, à distance du retour de bloc,
- Un kinésithérapeute ou une infirmière vous fera marcher,

De retour à domicile

- Même si vous n'avez pas mal, commencez le traitement antidouleur de base prescrit sur les ordonnances données au cabinet de votre chirurgien à la consultation pré opératoire car lorsque la douleur est là, c'est souvent trop tard il est alors plus difficile de la diminuer.
- Si vous sentez votre pansement trop serré, enlevez la bande sans toucher aux compresses de dessous puis remettez-la.
- Posez un sachet de glace ou un gel réfrigérant sur le site opéré,
- Surélever la main ou le poignet sur un coussin si vous êtes opéré de la main ou du poignet,
- Positionnez un coussin sous le coude si vous êtes opéré de l'épaule.



**En cas de problème important,
vous pouvez contacter le service de la clinique H24
au 02 96 85 85 85 ou au 02 96 85 85 37 la nuit.**



**Polyclinique
du Pays de Rance**

76, rue Chateaubriand • CS 84148 • 22104 DINAN Cedex
Tél. 02 96 85 85 85 | www.polyclinique-paysderance.com