



Petits conseils dans le cadre d'une Chirurgie Ambulatoire

Le jour de votre consultation

- Vous serez accueilli(e) par ma secrétaire qui vous demandera votre nom, et si besoin votre Carte Vitale, puis elle vous invitera à patienter en salle d'attente.
- N'oubliez pas d'apporter avec vous :
 - **vos documents d'assurance maladie à jour ;**
 - **si vous êtes adressé(e) par un confrère médecin, la lettre de celui-ci ;**
 - **les documents médicaux en votre possession : radiographies, mammographies, scanner, résultats anatomopathologiques ou biologiques...**
- Après votre consultation, ma secrétaire procédera au règlement (Carte Bleue, Chèque, Espèces).

Avant votre intervention

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec le médecin anesthésiste dans le cadre d'une intervention sous anesthésie générale. Si l'intervention doit avoir lieu sous anesthésie locale, il est inutile de consulter le médecin anesthésiste.
- Si un vêtement de contention vous a été prescrit en consultation, n'oubliez pas de le commander et d'aller le chercher à votre pharmacie. N'oubliez pas également vos bas de contention.
- Arrêter de fumer au moins 30 jours avant votre date opératoire, ainsi que dans les 6 semaines suivantes afin de diminuer les risques de complications générales (phlébite) et les problèmes de cicatrisation et de nécrose cutanée.
- Ne prenez pas d'aspirine, ni d'anti-inflammatoires, ni de corticoïdes dans les 10 jours précédents votre intervention en raison des risques de saignement et d'infection.
- Si vous bénéficiez de traitements anticoagulant ou antiagrégant, votre chirurgien et/ou le médecin anesthésiste vous indiquera si vous devez les arrêter avant l'intervention. Dans tous les cas n'arrêtez jamais un traitement de ce type de vous-même sans un avis médical.
- Pensez que vous serez fatigué(e) suite à votre intervention, d'où l'intérêt de préparer votre retour à domicile: garde d'enfants, courses, ménage.
- **ATTENTION**, si votre intervention n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie, vous ne pourrez pas bénéficier d'arrêt de travail et il faudra que vous ayez prévu vos congés personnels.



La veille de votre intervention

Dans ce cas votre hospitalisation se déroulera le jour même de l'intervention.

- Pensez à vous raser ou vous épiler les zones proches du site qui sera opéré (une fiche explicative vous sera fournie lors de votre consultation).
- Prenez une douche à la Bétadine® (ou Hibiscrub® en cas d'allergie à l'iode) la veille de l'intervention en insistant sur la zone opérée, le nombril, les aisselles, les pieds, les régions génitale et anale et sans oublier les cheveux. Cette douche avec un produit antiseptique va permettre de limiter les risques d'infection.
- Préparer votre sac pour votre séjour hospitalier : VÊTEMENT DE CONTENTION, BAS DE CONTENTION, vêtements amples, chaussons, affaire de toilette, loisirs...
- N'oubliez pas les documents administratifs.
- Préparez votre règlement dans le cas d'une chirurgie esthétique.
- Il est important que vous soyez À JEUN à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer).

Le jour de votre intervention

- Ne prenez pas de petit déjeuner et restez bien À JEUN.
- Présentez vous à l'Hôpital à l'heure indiquée sur votre convocation.
- Vous serez accueilli(e) dans votre chambre par l'équipe soignante et vous réaliserez à ce moment les formalités administratives.
- Vous prendrez une nouvelle douche avec le même produit antiseptique que la veille.
- Mettez la chemise de l'hôpital fournie par le personnel soignant. Ne remettez pas vos propres vêtements.
- Ne mettez pas de sous-vêtements sous votre chemise.
- Enfilez vos bas de contention et préparez votre vêtement de contention que vous remettrez à l'infirmière.
- Un brancardier viendra ensuite vous chercher pour vous emmener au bloc opératoire.
- A votre arrivée au bloc opératoire, vous verrez votre chirurgien et votre anesthésiste.



Après votre intervention

- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec un pansement compressif et dans certains cas avec votre vêtement de contention et des drains.
- Après avoir passé 1 à 2 heures en salle de réveil, un brancardier vous reconduira dans votre chambre.
- Il est tout à fait normal d'avoir une sensation de fatigue dans l'après-midi. Il est donc préférable de vous reposer et de minimiser les visites dans le jour même de votre intervention.
- Une fois que vous y serez autorisé(e), une légère collation vous sera servie.
- Mobilisez régulièrement vos pieds et vos jambes afin de diminuer le risque de phlébite.
- Pour votre premier lever, demander de l'aide au personnel soignant: **NE VOUS LEVEZ PAS SEUL(E)** car vous risquez d'être pris(e) de vertiges et de faire un malaise.

Sortie

- En l'absence de problème, vous serez autorisé(e) à sortir le jour même de l'intervention.
- Parfois le médecin anesthésiste ou votre chirurgien peuvent se réserver le droit de ne pas vous laisser sortir le jour même, s'ils jugent que les conditions ne sont pas réunies pour un retour optimal à votre domicile. Dans ce cas votre sortie est décalée au lendemain.
- Vous ne pouvez pas rentrer seul(e), demandez à quelqu'un de venir vous chercher.
- Il est impératif que vous ne soyez pas seul(e) à votre domicile le jour et la nuit de votre sortie.
- Les prescriptions médicales vous seront données et expliquées avant votre sortie.
- Si vous pouvez en bénéficier un arrêt de travail vous sera délivré (sauf dans le cadre de chirurgie esthétique).
- Un rendez-vous de contrôle en consultation vous sera également donné.
- Une infirmière vous téléphonera le lendemain de votre sortie afin d'assurer le suivi et de vérifier l'absence de complications durant la première nuit.



Retour à domicile

- Les premiers jours, prenez vos antalgiques de manière systématique afin de ne pas laisser s'installer la douleur.
- Restez calme les premiers jours car vous serez fatigué(é) plus rapidement.
- N'hésitez pas à marcher et à bouger vos jambes afin de diminuer le risque de phlébite.
- Ne faites aucun effort violent.
- Respectez les CONSIGNES et PRESCRIPTIONS fournies par votre chirurgien : port du vêtement de contention, port des bas de contention, prescriptions médicales, port de charges lourdes interdite, éviction sportive.
- Si les pansements doivent être refaits à votre domicile, votre chirurgien vous aura rédigé une ordonnance pour infirmière à domicile.
- Dans le cas de pansements imperméables vous pourrez prendre des douches dès votre retour. Par contre si les pansements ne sont pas imperméables, prenez votre douche juste avant la réfection du pansement par votre infirmière.
- Vous pouvez retirer votre vêtement de contention le temps de votre toilette ou de la réfection du pansement. Hormis cela, il doit être porté en continu.
- Vous pouvez également laver de temps en temps votre vêtement. Pour le sécher, vous pouvez utiliser un sèche-cheveux ou le radiateur pour qu'il sèche plus rapidement.
- Merci d'honorer vos consultations de contrôle. En cas d'impossibilité, merci de prévenir au plus tôt le secrétariat.

Quand faut il s'inquiéter à son domicile?

Certains signes ou certaines suites opératoires peuvent amener à être inquiets et amener à consulter plus rapidement que prévu:

- en cas de fièvre persistante (supérieure à 38°);
- l'apparition d'une zone rouge, chaude et plus douloureuse qu'auparavant au niveau de la zone opérée;
- l'apparition d'un écoulement abondant pouvant être purulent et nauséabond, signes d'une infection;
- l'apparition d'une douleur au niveau du mollet (phlébite) ou de la poitrine souvent associée à un essoufflement (embolie pulmonaire);
- l'apparition d'une zone noire au niveau de la peau (nécrose);
- l'apparition d'un gonflement douloureux au niveau de la zone opérée (hématome).



Toutes les informations fournies sont purement indicatives et sont surtout là pour vous aider à comprendre le déroulement de votre prise en charge.
Rien ne pourra remplacer les informations fournies lors de vos consultations.

En cas d'urgence?

En cas de problème vous pouvez contacter :

- le cabinet du **lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h** au **03 87 20 41 93**.
- le standard des Hôpitaux Privés de Metz au **03 57 84 28 00**.
- en cas d'extrême urgence, composez le **15**.