

# Planifier mon départ de l'hôpital après mon opération

## Je le fais dès maintenant



Que devriez-vous prévoir afin que tout se déroule le mieux possible après votre opération ? Cette fiche vous aidera à planifier votre départ de l'hôpital.

### Que devrais-je planifier DÈS MAINTENANT ?

Commencez AVANT votre opération à planifier votre absence de la maison et votre retour. Voici ce que vous pouvez faire.

#### 1 Durées

- Informez-vous auprès de l'équipe médicale de la durée moyenne du séjour à l'hôpital pour votre opération, et du temps de convalescence (repos) par la suite.
- Organisez la garde des enfants, durant la période où vous serez à l'hôpital.
- Prévoyez qui s'occupera des autres personnes à votre charge et des animaux de compagnie, s'il y a lieu.

#### 2 Sortie de l'hôpital

- Pensez à vous faire accompagner à la sortie de l'hôpital, car vous aurez reçu des médicaments qui affectent vos sens.
- Apportez des vêtements adaptés à la saison pour votre sortie de l'hôpital.

#### 3 Préparations pour le retour à la maison

- Préparez des plats congelés pour avoir de la nourriture prête à votre retour.
- Durant votre convalescence, vous aurez peut-être besoin d'aide pour préparer les repas, faire les commissions et l'entretien ménager. Voyez lesquels de vos proches pourraient vous aider.

### Que puis-je faire PENDANT mon séjour à l'hôpital ?

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour planifier votre départ de l'hôpital, n'hésitez pas à le dire à votre médecin ou à votre infirmière le plus tôt possible. Certaines situations, comme une réadaptation, demandent une organisation particulière.

Voici comment les membres de votre équipe de soins peuvent vous soutenir.

- > **Votre médecin** peut demander une période de convalescence ou de réadaptation après votre hospitalisation, selon votre état et vos besoins.
- > **Une infirmière de liaison** peut s'occuper de communiquer avec votre Centre local de services communautaires (CLSC) pour qu'une infirmière vienne chez vous refaire un pansement ou enlever des agrafes, par exemple.

> **Un travailleur social** peut vous accompagner de façon plus soutenue, lorsque la convalescence demande une réorganisation importante de la vie de tous les jours. Par exemple, si vous avez besoin d'aide pour préparer les repas ou faire le ménage.

Selon votre situation, il est possible que l'infirmière vous fasse d'autres recommandations.

## Qu'est-ce que je dois vérifier AVANT de quitter l'hôpital ?

- J'ai tous mes effets personnels, y compris mes médicaments.
- J'ai ma carte d'hôpital et ma carte d'assurance maladie.
- J'ai les prescriptions que mon médecin m'a données, si c'est le cas.
- J'ai la liste des rendez-vous à prendre et de ceux déjà pris.
- J'ai récupéré les objets de valeur déposés dans le coffret de sûreté, si c'est le cas.
- J'ai fait signer mes formulaires d'assurance, d'arrêt de travail ou autres, si nécessaire.
- J'ai transmis à l'équipe médicale les coordonnées de mon médecin de famille, afin qu'un résumé de mon séjour lui soit envoyé.
- J'ai rempli le questionnaire ci-joint.

## Quand vais-je devoir quitter ma chambre ?

Pour assurer un bon service à chacun, vous devez vous organiser pour quitter votre chambre à 11 h, le jour de votre départ. S'il vous est impossible de partir à cette-heure-là, parlez-en rapidement à l'infirmière.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin, votre infirmière de suivi systématique ou votre infirmière pivot en oncologie.

Bon rétablissement !



### RESSOURCES UTILES

#### Ligne Info-Santé

Une infirmière peut répondre à vos questions et vous diriger vers la ressource appropriée dans le réseau de la santé.

> **Composez le 8-1-1**

#### Trouver un CLSC dans votre quartier

Consultez le répertoire des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

> [msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/](http://msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/)

#### Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec

> **Tél. : 418 837-8882**

> [fcsdsq.coop](http://fcsdsq.coop)

#### Trouver une résidence ou d'autres services pour les aînés

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec répertorie une liste de ressources. Voir *Programmes et services pour les aînés* :

> [gouv.qc.ca](http://gouv.qc.ca) → **Services Québec citoyens**  
→ **clientèles : aînés**

#### Regroupement québécois des résidences pour aînés

> **Tél. : 1 888 440-3777**

> [rqra.qc.ca](http://rqra.qc.ca)

# Planifier mon départ de l'hôpital après mon opération

## Je le fais dès maintenant

### MES QUESTIONS

Quand pourrai-je reprendre le travail ?

.....

Quand pourrai-je prendre un bain ou une douche ?

.....

Comment prendre soin de ma plaie ?

.....

.....

.....

Comment prendre soin des différents tubes, s'il y a lieu ?

.....

.....

.....

Quand pourrai-je commencer à forcer et à lever des objets lourds ?

.....

Est-ce que je dois suivre une diète spéciale ?

.....

.....

.....

Quand et comment prendre mes médicaments ?

.....

.....

.....

Quand reprendre les médicaments que j'ai cessé de prendre avant l'opération (Coumadin, Entrophen, etc.) ?

.....

Quels signes et symptômes sont des raisons de consulter mon médecin ?

.....

.....

.....

Quand reprendre mes activités :  
Avoir des relations sexuelles ?

.....

Conduire un véhicule ?

.....

Faire du sport ?

.....

Quand vais-je revoir mon chirurgien ?

.....

Autres questions

.....

.....

.....

.....

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*



Pour en savoir plus sur le CHUM  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)