

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.

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) si vous avez besoin de soins particuliers après votre congé.

> **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 faire vos activités de tous les jours.

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'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 remis mes formulaires d'assurance, d'arrêt de travail ou autres pour les faire signer, 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 en annexe.

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.
> **8-1-1**

Trouver un CLSC dans votre quartier :
> **sante.gouv.qc.ca**
Cliquez sur Trouver une ressource → CLSC

Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec :
> **418 837-8882**
> **fcsdsq.coop**

Trouver des services pour les personnes en perte d'autonomie :
> **quebec.ca**
Cliquez sur Famille et soutien aux personnes → Perte d'autonomie

Regroupement québécois des résidences pour aînés :
> **1 888 440-3777**
> **rqra.qc.ca**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

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 Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Répondez-y avec l'aide de votre équipe de soins. Cela facilitera votre retour à la maison.

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

.....

.....

.....

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

