



# CARNET DE BORD

SERVICE D'ANESTHÉSIE



## SOMMAIRE

<b>1. LA RAC EN QUELQUES MOTS.....</b>	<b>3</b>
<b>2. PRÉPAREZ SEREINEMENT VOTRE OPÉRATION.....</b>	<b>5</b>
<b>3. INFORMATIONS UTILES</b>	
3.1 : Informations générales.....	9
3.2 : Secrétariats médicaux, contact & numéros utiles .....	11
<b>DOCUMENTS DÉTACHABLES</b>	
<b>4. PRESCRIPTIONS</b>	
4.1. Prescriptions kiné.....	15
4.2. Pharmacie .....	17
4.3. Traitement retour à domicile.....	19
<b>5. QUESTIONNAIRE D'ANXIÉTÉ PRÉOPÉRATOIRE.....</b>	<b>21</b>
<b>6. QUESTIONNAIRE D'AUTONOMIE PRÉOPÉRATOIRE.....</b>	<b>23</b>
<b>7. GESTION DOULEUR À DOMICILE.....</b>	<b>25</b>
<b>8. NOTES.....</b>	<b>28</b>

**AMENEZ CE CARNET LORS DE VOTRE CONSULTATION D'ANESTHÉSIE**  
Remplissez le questionnaire préopératoire et apportez le lors de la consultation d'anesthésie

**Éditeur Responsable : Clinique Saint-Pierre d'Ottignies**  
**Service d'anesthésie : Docteur Philippe Creyf et Docteur Nicolas Parisi**

**Infirmière RAC : 010/436756**  
**Contact RAC : infiraac@cspo.be**

Route consultation Infirac : ..... **route 075**  
**(RDC)**

## I. La RAC en quelques mots

---

Coller une vignette ici

## BIENVENUE

### dans votre programme de prise en charge opératoire RAC.

La **RAC** (*Réhabilitation Améliorée après Chirurgie*) est la mise en application de protocoles médicaux qui sont validés par des études scientifiques et appliqués à chaque type de chirurgie.

Le but de cette prise en charge spécialisée est de contrôler au maximum les réponses immunitaires et inflammatoires déclenchées par la chirurgie pour améliorer la récupération après l'opération dans l'optique d'un **retour à une autonomie satisfaisante** à votre domicile.

Cette prise en charge étiquetée «RAC» aura un impact positif sur les complications post-opératoires et sur la durée de séjour.

Dans ce programme RAC, le patient est un **acteur central** de sa prise en charge. Son rôle est aussi primordial dans la réussite du programme que les rôles des soignants dont la finalité est l'amélioration de la qualité des soins et la réduction des conséquences de l'agression chirurgicale.

### Pour le patient :

Votre rôle dans cette prise en charge est **primordial**. Votre participation commence dès les premières consultations médicales avant l'opération pour se poursuivre après, et même au-delà du séjour à l'hôpital. Vous devenez un acteur de vos soins tout au long de cette période.

Votre objectif qui est aussi celui de tous les intervenants; le retour précoce à une autonomie acceptable. Ce qui implique une gestion des douleurs, une reprise de l'alimentation, une mobilisation confortable et un sentiment de bien-être.

### RAC : explications de la démarche.

Liens utiles : Information vidéo :



**Votre implication dans le programme RAC se divisera en trois étapes :**



**AVANT L'INTERVENTION**, vous serez impliqué dans ce programme :

- en participant à une phase de préparation à la chirurgie appelée **préhabilitation**
- en ayant lu et compris le principe de ces procédures et en s'engageant à y participer **activement**
- en intégrant le fait que ces procédures ne sont pas faites pour raccourcir la durée d'hospitalisation mais plutôt pour éviter un séjour inutilement prolongé en diminuant les complications ou effets secondaires liés à l'acte chirurgical
- en prenant, en accord avec l'équipe médicale, toutes les mesures pour une sortie de l'hôpital dès que les conditions sont réunies



**APRÈS L'OPÉRATION ET PENDANT VOTRE SÉJOUR À L'HÔPITAL**

- en vous préparant à vous mobiliser rapidement, parfois dès le retour de la salle d'opération, suivant les instructions données
- en suivant, autant que possible, les prescriptions de réalimentation rapide
- en quittant la chambre pour marcher dans le couloir du service dès que possible suivant les instructions des kinés
- en signalant tout évènement anormal



**APRÈS VOTRE SORTIE DE L'HÔPITAL**

- en vous obligeant à retrouver aussi rapidement que possible vos activités habituelles
- en contactant le médecin traitant ou le médecin référent en cas de besoin
- en poursuivant une auto-surveillance quotidienne selon les instructions reçues à la sortie

## CHIRURGIE THORACIQUE



### PÉRIODE AVANT HOSPITALISATION :

- Utiliser Respiflo 5 exercices inspiratoires 3x/j, objectif >3000 ml
- Compléments alimentaires et boissons protéinées
- Kiné si prescrite
- Bain de bouche au Corsodyl 3x/j 48h avant l'intervention
- Brossage des dents 3x/j
- Respecter le jeûne préopératoire
- Douche antiseptique
- Sevrage du tabac et de l'alcool
- Nutricia préop : 2 flacons de 200 ml le jour de l'intervention à terminer 2h avant l'intervention
- Remplir le questionnaire d'anxiété préopératoire (voir page 21)
- Remplir le questionnaire d'autonomie préopératoire (voir page 23)

**J0 : AU RETOUR DE LA SALLE D'OPÉRATION** (Sauf avis contraire)

- Utiliser Respiflo I exercice par heure
- Boire eau plate : objectif 500 ml jusqu'au premier soir, STOP si nausées
- Se mettre au fauteuil dès que possible ou assis au bord du lit avec aide
- Rester en position semi-assise si alitement, bouger les jambes
- Boire un flacon de Fortimel Compact Protein en fonction des instructions reçues
- Se réalimenter dès que autorisé, STOP si nausées
- Porter les bas de contention sauf si contre-indications

En cas de péridurale :

- Ne pas se lever sans aide
- Bouger au maximum les jambes dans le lit (semi-assis) ou au fauteuil

**J+1**

- Utiliser Respiflo I exercice par heure
- Boire eau plate : objectif >2000 ml/ 24h, STOP si nausées
- Se mettre au fauteuil autant que possible pour rester « out of bed » > 6h avec aide
- Rester en position semi-assise si alitement, bouger les jambes
- Boire un flacon de Fortimel Compact Protein en dehors des repas I à 3x/j sauf si nausées
- Se réalimenter normalement, STOP si nausées
- Porter les bas de contention sauf si contre-indications
- Kiné

**J+2**

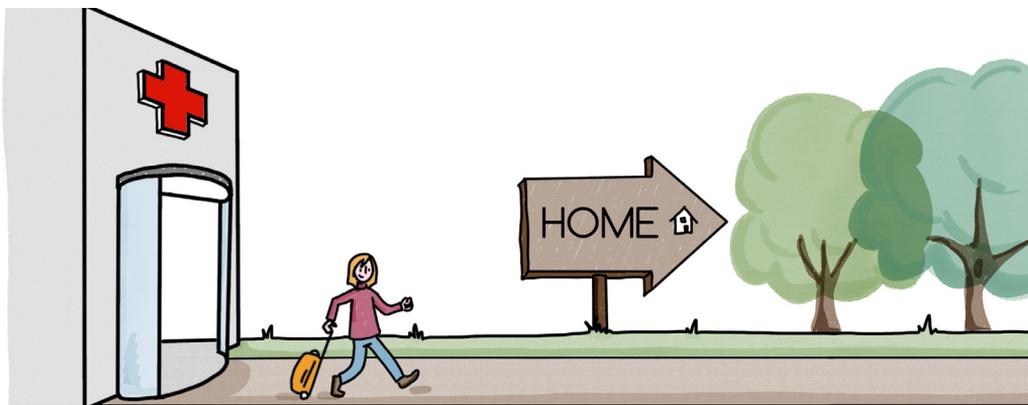
- Utiliser Respiflo I exercice par heure
- Boire eau plate : objectif >2000 ml/ 24h, STOP si nausées
- Se mettre au fauteuil autant que possible pour rester « out of bed » > 8h avec aide si péridurale
- Rester en position semi-assise si alitement, bouger les jambes
- Boire un flacon de Fortimel Compact Protein I à 3x/j en dehors des repas sauf si nausées
- Se réalimenter normalement, STOP si nausées
- Marcher avec kiné
- Retrait les drains en fonction des décisions médicales
- Porter les bas de contention sauf si contre-indications
- Kiné

### J+3 ET SUIVANTS

- STOP péridurale ou KT antalgiques
- Si douleurs (EVA>4/10), demander des anti-douleurs systématiquement à l'infirmière
- Utiliser Respiflo 1 exercice par heure, objectif >3000ml
- Boire eau plate : objectif 2000ml/ 24h
- Se mettre au fauteuil autant que possible pour rester « out of bed » > 8h
- Rester en position semi-assise si alitement
- Boire Fortimel Compact Protein 1 à 3x/j en dehors des repas
- Se réalimenter normalement
- Marcher avec kiné
- Si conditions remplies : stop perfusions
- S'habiller
- Porter bas de contention sauf contre-indications
- Kiné

### Retour à domicile

- Porter les bas de contention pendant la première semaine sauf contre-indications.
- Une consultation chez le médecin traitant est à prévoir 21 jours après la sortie pour retirer les fils non résorbables du drain
- Les douches sont autorisées sans protection dès le j+7
- Anti-douleurs à domicile : suivre les indications de la lettre de sortie du chirurgien
- Faire l'injection SC de Clexane ou équivalent 1x/jour pendant 14 jours
- Les vols en avion sont interdits pendant 1 mois
- Ne pas porter de charges lourdes (>4 kg) pendant 1 mois
- Pas de sport avant un mois





## NUMÉROS ET RENSEIGNEMENTS UTILES



### CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9  
1340 Ottignies  
[www.CSPO.be](http://www.CSPO.be)

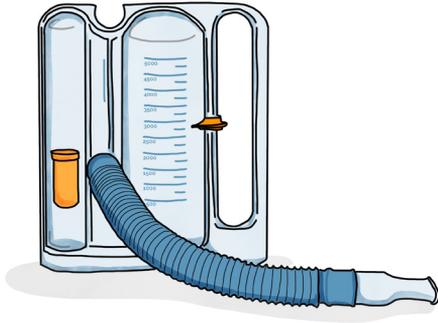
**CSPO accueil** : 010/ 437 211

Prise de rendez-vous consultation : 010/ 437 370 : ..... **route 520**

**Contact infirmières RAC** : 010/436 756 ou [infraac@cspo.be](mailto:infraac@cspo.be)

Route consultation infirmière **RAC** : ..... **route 075**

## UTILISATION DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE



Vous allez peut-être devoir utiliser ce dispositif en vue de votre intervention, voici quelques explications.

C'est un dispositif **INSPIRATOIRE** destiné à améliorer votre volume d'air dans les poumons.

Il s'utilise de la manière suivante :

- Branchez le tuyau sur le dispositif
- Inspirez lentement de manière à garder le curseur dans les limites décrites
- Inspirez jusqu'au maximum possible.
- Le plateau va alors monter et s'arrêter sur un certain volume (0>5000ml)

- Répétez l'exercice 5 fois d'affilée 3x/jour ou autant de fois que vous le désirez
- Désinfectez l'embout après l'utilisation
- Un curseur peut servir de repère pour évaluer l'évolution de votre entraînement
- Apportez l'appareil avec vous lors de votre hospitalisation.

## GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Le stress, surtout chronique, affecte le système immunitaire et les défenses de l'organisme. La gestion de l'anxiété liée à l'opération et la maladie peut avoir des conséquences positives pour assurer un retour optimal à l'autonomie.

Il existe différentes méthodes de gestion du stress. Nous proposons une des plus simples à réaliser via le contrôle de la fréquence respiratoire et indirectement du rythme cardiaque, appelée "Cohérence Cardiaque". En téléchargeant gratuitement l'application RespiRelax+ des Thermes d'Allevard, vous aurez accès à un outil simple et intuitif pour la gestion de l'anxiété.

Utilisez cette méthode en période préopératoire mais aussi en période post-opératoire.

Nous conseillons de débiter au moins 15 jours avant l'opération, en essayant de l'utiliser pendant 5 minutes 3x/j.



**Secrétariat Anesthésiologie** : 010/437 274

Info **RAC** : 010/436 756

Contact **RAC** : infiraac@cspo.be

Route consultation infirmière RAC : ..... **route 075**

Route consultation anesthésie : ..... **route 075**

**Kinésithérapie**

Prise de rendez-vous consultation : 010/437 372 : ..... **route 810**

**SECRETARIATS MÉDICAUX**

**Chirurgie orthopédique**

Tél. : 010 437 460

Fax : 010 414 373

secretariat.orthopedie@cspo.be ..... **Route 935**

Unités d'hospitalisation ..... **Route 270 ou 290**

**Chirurgie abdominale, vasculaire, urologique et de l'obésité**

Tél. : 010 437 235

secretariat.chirurgie.viscerale@cspo.be ..... **Route 040**

Unités hospitalisation abdominale, vasculaire, obésité : Tél. : 010 437 318 ..... **Route 220**

Urologie : Tél. : 010 437 376 ..... **Route 240**

**Neurochirurgie**

Unité de soins

Tél. : 010 437 423

secretariat.neurologie@cspo.be ..... **Route 600**

**Pédiatrie**

Tél. : 010 437 279 ..... **Route 560**

**SERVICE DES URGENCES**

Tél. : 010 437 356 ..... **Route 405**

## HÔPITAL DE JOUR CHIRURGICAL

Tél. : 010 437 674

Fax 010 417 805

HJC@cspo.be ..... **Route 345**

## BIOLOGIE PRÉOPÉRATOIRE

**Laboratoire : Résultats** : Tél. : 010 437 290 ou Tél. : 010 437 257

**Ottignies** (sans rendez-vous): Tél. : 010 437 259

Du lundi au vendredi de 7h30 à 17h (Uniquement les urgences de 17h à 19h)

Samedi de 7h45 à 11h45

Dirigez-vous directement au guichet des Prises de sang, ..... **Route 825**

**Wavre** (sans rendez-vous): Tél. : 010 232 910 ou Tél. : 010 232 929

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30

**Louvain-La-Neuve** (sans rendez-vous): Tél. : 010.232.570

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00

**Jodoigne** : Tél. : 010 436 800

Du lundi au vendredi sur rendez-vous

**Maison Médicale du Biéreau** (sans rendez-vous): Tél. : 010 450 101

Voie du Romain Pays 46, 1348 Louvain-La-Neuve

Du lundi au vendredi de 8h00 à 9h00

**Centre Kinésys de Limal**

Rue Charles Jaumotte 46, 1300 Wavre

Tous les jours de la semaine de 7h30 à 9h30 sans rendez-vous

## PRESCRIPTIONS & DOCUMENTS DÉTACHABLES







## 4.1 Prescriptions

---

Coller une étiquette du patient ici

Intitulé de la chirurgie : .....

Date opératoire : .....

### KINÉ PRÉOPÉRATOIRE

Secrétariat de Médecine Physique +0 Route 810 - 010/437 383



#### PRESCRIPTION DE KINÉSITHÉRAPIE

Séances de kiné de reconditionnement préopératoire - **3x/sem**

Service d'anesthésie

Date : .....

Signature du médecin :

# PRESCRIPTION KINÉ PRÉOPÉRATOIRE





## 4.2 Prescription de votre traitement préopératoire

Coller une vignette ici

Document  
à montrer  
à votre  
pharmacien

# PRESCRIPTION DE VOTRE TRAITEMENT PRÉOPÉRATOIRE

## PHARMACIE

- **Fortimel Compact Protein** : 2 x/lj à partir de j-7 en dehors des repas, après exercice musculaire
- **Oral impact** : 1 sachet 2 x/lj à partir de j-7
- **Mélatonine 3 mg 1 boîte**, 1 comp 1 x/lj à débiter le soir 48h avant l'intervention et prendre la boîte pour l'hospitalisation
- **Vitamine C**, 500 mg 1 x/lj
- **Vitamine D** : D-Pearls 1520 : 1 comp 1 x/lj pendant le repas
- **Nutricia preop** : 2 flacons de 200 ml le jour de l'intervention à terminer pour 2h avant l'intervention
- **Corsodyl bain de bouche**, 3 x/lj à débiter 48h avant l'intervention
- **Sedistress 200mg** : 2 comp la veille au coucher et 2 comp le matin avec la dernière prise de boissons (max 2 comp / 8h)
- **Hibiscrub ou isowash** : douche antiseptique corps et cheveux la veille et le matin de l'intervention

Date et signature :

.....

Cachet



# PRESCRIPTION DE VOTRE TRAITEMENT PRÉOPÉRATOIRE





### 4.3 Traitement lors du retour à domicile

## TRAITEMENT LORS DU RETOUR À DOMICILE

(À confirmer par un médecin avant votre départ)

- **Paracétamol** : 1g / 6h si douleur
- **Tradonal odis** 50 mg PO. 3x/j MAX si douleurs malgré paracétamol
- **Litican** 50 mg. 1 comp / 6h si nausées
- **Célécoxib** 100mg 2x/j pendant 5 jours



# TRAITEMENT LORS DU RETOUR À DOMICILE





## 5. Questionnaire d'anxiété préopératoire

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

### QUESTIONNAIRE D'ANXIÉTÉ PRÉOPÉRATOIRE

à remplir la veille de votre intervention

	Pas du tout	1	2	3	4	5	Vraiment beaucoup
<i>Je suis très inquiet au sujet de l'anesthésie</i>							
<i>L'anesthésie, j'y pense tout le temps</i>							
<i>Je voudrais en savoir plus à propos de l'anesthésie</i>							
<i>Je suis inquiet à propos de l'opération</i>							
<i>Je pense tout le temps à l'opération</i>							
<i>Je voudrais en savoir plus à propos de l'opération</i>							

QUESTIONNAIRE D'ANXIÉTÉ PRÉOPÉRATOIRE





## 6. Questionnaire d'autonomie préopératoire

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

### QUESTIONNAIRE AUTONOMIE PRÉOPÉRATOIRE

à remplir la veille de votre intervention

#### Comment vous êtes-vous senti au cours des dernières 24 heures ?

(Veuillez entourer) (0 à 10, 0 = Jamais et 10 = Tout le temps)

##### 1. Vous êtes-vous senti capable de respirer facilement ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 2. Vous êtes-vous senti capable d'apprécier vos repas ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 3. Vous êtes-vous senti reposé ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 4. Avez-vous réussi à bien dormir ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 5. Vous êtes-vous senti capable de faire votre toilette tout seul ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 6. Vous êtes-vous senti capable de communiquer avec vos proches ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 7. Avez-vous ressenti un soutien de la part de l'équipe soignante ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 8. Vous êtes-vous senti capable de retourner travailler ou de faire vos activités habituelles chez vous ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 9. Vous êtes-vous senti en pleine possession de vos moyens ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

##### 10. Vous êtes-vous senti bien ?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

**Avez-vous eu au cours des dernières 24 heures ...**

(Veuillez entourer) (0 à 10, 0 = Jamais et 10 = Tout le temps)

**1. Une douleur modérée ?**

 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 

**2. Une douleur importante ?**

 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 

**3. Des nausées ou des vomissements ?**

 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 

**4. De l'inquiétude ou de l'anxiété ?**

 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 

**5. Un sentiment de tristesse ou de déprime ?**

 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 

## 7. Gestion douleur à domicile

### GESTION DOULEUR À DOMICILE

Il est normal de ressentir une douleur ou une gêne douloureuse après une intervention chirurgicale. La douleur devrait cependant être contrôlée avec un traitement antalgique adapté.

#### Comment prendre les antidouleurs ?

Commencez par évaluer votre douleur à l'aide de l'échelle numérique :



#### Si votre douleur est = ou > à 4/10

Prenez en première intention un antalgique de Palier 1 : Paracétamol 1g / 6h.

#### Si votre douleur persiste > 4/10 ou si elle s'intensifie, malgré paracétamol :

Il sera peut-être alors nécessaire de prendre temporairement un anti-inflammatoire Cox-2 tel que le Célécoxib 100mg si vous n'avez pas encore pris d'anti inflammatoire.

Ce médicament est soumis à prescription. Il est prescrit pour 5 jours (1 comp 2x/j).

#### Si votre douleur persiste > 4/10 ou si elle s'intensifie, malgré paracétamol et Célécoxib :

Prenez un antalgique de Palier 2 : Tradonal 50mg / 8h tout en continuant les médicaments de palier 1.

#### Si les médicaments de palier 2 et les anti-inflammatoires ne sont pas suffisants, et si la douleur continue de persister > 4/10 ou si la douleur s'intensifie :

Il sera peut-être alors nécessaire de prendre temporairement un opioïde fort (palier 3). Il faut impérativement prendre contact avec l'équipe Rac pour en discuter.

#### Conseils Prise d'analgésiques

- Si vous n'y êtes pas allergique, le paracétamol est un excellent antidouleur
- N'attendez pas que l'intensité de la douleur soit élevée pour prendre vos antidouleurs
- Respectez toujours le délai prescrit entre deux prises d'une même molécule.
- Respectez toujours le dosage prescrit des médicaments analgésiques. Certains médicaments, même en délivrance libre, peuvent avoir des effets secondaires graves si le dosage n'est pas respecté.
- Les anti-inflammatoires et les opioïdes doivent être arrêtés dès que possible en raison des effets secondaires résultant d'une prise prolongée

### Conseils gestion de la douleur post-opératoire

- L'anxiété augmente la douleur et la douleur augmente l'anxiété. Pour ne pas entrer dans un cercle vicieux, entourez-vous, exprimez-vous, posez vos questions et utilisez des outils de gestion de l'anxiété...
- Des exercices de respiration tels que « cohérence cardiaque » ont un effet bénéfique prouvé sur la gestion de la douleur et de l'anxiété. Vous en retrouverez facilement sur internet ou sur les applications de votre smartphone.
- Douleur ne signifie pas « complication ». Cependant, la douleur devrait diminuer avec le temps, si ce n'est pas le cas, reprenez contact avec l'équipe Rac et/ou le chirurgien.
- Il n'est pas recommandé de rester alité ou d'éviter le moindre mouvement en cas de douleur
- Il n'est pas nécessaire d'attendre de ne plus avoir aucune douleur pour reprendre une activité professionnelle. (Cela dépend, bien entendu, de votre activité professionnelle et de l'avis de votre médecin).
- Il existe, à la Clinique St Pierre, une équipe algologique multidisciplinaire composée de deux médecins anesthésistes algologues, d'une psychologue et d'une infirmière.





**CLINIQUE SAINT-PIERRE**

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 Ottignies

[www.CSPO.be](http://www.CSPO.be)