

NOS RECOMMANDATIONS

- 1** PRENDRE ACÉTAMINOPHÈNE (Tyléno^{MD}) aux 6 h durant au moins 7 jours (max 4 fois/jour).
- 2** SI LA DOULEUR DEVIENT PLUS INTENSE après avoir pris Acétaminophène (Tyléno^{MD}), PRENEZ VOTRE ANALGÉSIQUE (STATEX ou Hydromorphone) selon votre ordonnance.
- 3** Vous pouvez aussi prendre **DES ANTI-INFLAMMATOIRES** pour aider à diminuer la douleur.
ATTENTION : CONSULTEZ VOTRE PHARMACIEN AVANT USAGE.
- 4** DOULEUR MUSCULAIRE (douleur au dos) : masser avec une crème de type Myoflex, DeepCold ou Voltaren.
ATTENTION : CONSULTEZ VOTRE PHARMACIEN AVANT USAGE.
- 5** Vous pouvez prendre un rendez-vous **EN MASSOTHÉRAPIE OU EN OSTÉOPATHIE**, un (1) mois après la chirurgie.

L'important c'est :

- De ne pas endurer la douleur;
- De vous reposer;
- D'être dans un environnement confortable;
- D'effectuer vos activités quotidiennes.

EFFETS SECONDAIRES

Nausées :

- Grivol au gingembre disponible en pharmacie ou dans les épiceries.
- Tisane au gingembre (max 3 par jour) disponible à l'épicerie ou à la pharmacie.

Constipation :

- Augmenter votre apport en fruits, légumes, jus de pruneau et All-Bran ou consulter votre pharmacien au besoin.
- Prendre les médicaments prescrits contre la constipation (Colace, Senokot) afin de ramollir les selles et de faciliter leur évacuation.

Autres :

- Des effets secondaires tels que des hallucinations ou des cauchemars sont possibles.

ATTENTION : PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE OU À L'INFIRMIÈRE DU SUIVI SYSTÉMATIQUE AFIN D'AJUSTER VOTRE MÉDICATION.

ACTIVITÉS ET SOMMEIL

À chaque jour :

- Demeurer actif;
- Répartir les tâches à effectuer en petite quantité;
- Favoriser de 6 à 8 heures de sommeil;
- Se distraire en rencontrant la famille, les amis ou en vous joignant à un groupe de soutien;
- Essayer la méditation ou les techniques de respirations contrôlées (Petit Bambou une application simple et gratuite sur le Web.)

Bienfaits de la Méditation

Pleine Conscience :

AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL	FACILITE LA GESTION DES ÉMOTIONS	AMÉLIORE LA QUALITÉ DE L'ATTENTION	RÉDUIT LES RUMINATIONS ANXIEUSES
ATTÉNUÉ LA DOULEUR CHRONIQUE	12 BIENFAITS AVÉRÉS DE LA MINDFULNESS ou MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE		DIMINUE LES CYCLES DÉPRESSIFS
RÉGULE LA TENSION ARTÉRIELLE	 Mindfulness Meditation		RENFORCE LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF
AMÉLIORE LA FONCTION CARDIAQUE	DIMINUE LES PROBLÈMES DE PEAU	RENFORCE LA RÉPONSE IMMUNITAIRE	DIMINUE LA LIBÉRATION DE CORTISOL (STRESS)

Facebook.com/Mindfulness

Si votre douleur persiste, s'intensifie ou si vous ressentez une autre forme de douleur comme des engourdissements, des brûlements, des chocs électriques :

N'hésitez pas à communiquer rapidement avec votre médecin de famille

Référence : Guide de convalescence
www.icm-mhi.org

514 376-3330 poste 4062
1 855 922-6387 poste 4062 (sans frais)