

INFORMATIONS DE CONTACT

#911 EN CAS D'URGENCE

• Consultez le pharmacien

- > Questions relatives à la médication
- > Constipation persistante plus de 5 jours
- > Problématiques concernant vos anticoagulants oraux (Coumadin /Pradaxa)

• Consultez votre médecin de famille ou cardiologue

- > Douleur qui augmente à la respiration profonde
- > Saignement persistant mais contrôlable
- > Douleur du mollet augmentant avec l'extension du pied
- > Température supérieure à 38°C deux fois dans la même journée
- > Prise de poids 1-2 livres dans une période de 24 heures
- > Votre suivi médical

• Si vous avez d'autres questions

Vous pouvez appeler le suivi post-opératoire 30 jours au **4062**.
* Retour d'appel dans les 48 h ouvrables *.

Les appels sont acceptés seulement dans les 30 jours à partir de votre date de chirurgie à moins que votre appel soit concernant une infection de plaie.

En tout temps, si vous avez une question concernant les plaies, vous pouvez nous envoyer une photo de votre plaie :
chirurgie.ss@icm-mhi.org

• Pour toutes autres inquiétudes et en dehors des heures de travail :

Appelez au **#811**



VOTRE CONVALESCENCE

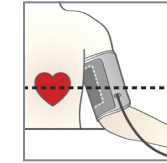
CONSIGNES DE BASE
suite à une chirurgie cardiaque

RETOUR À LA MAISON

- La durée moyenne d'hospitalisation est de 3-5 jours.
- Dès la 2^e journée après votre chirurgie, préparez votre retour à la maison : aide, transport, repas, etc.
- Avant de quitter l'hôpital n'oubliez pas :
 - de donner vos papiers d'assurances au commis du 3^e Centre
 - d'avoir en mains votre attestation de soins pour votre arrêt de travail

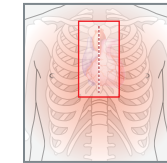
- Une fois à la maison, il pourrait être utile, mais **non obligatoire** de vous procurer ces appareils :

un tensiomètre
(mesurer pouls et pression artérielle)
un thermomètre
une balance

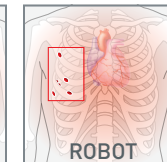
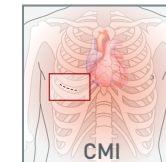


DURÉE CONVALESCENCE

- STERNOTOMIE
3 MOIS



- CMI (chirurgie minimalement invasive) /ROBOT
2 MOIS



SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

Référez-vous au pamphlet sur le « Soulagement de la douleur » qui vous a été remis par la SAPO.



SOINS DE PLAIES

QU'EST-CE QUE JE SURVEILLE?

- Écoulement purulent (beige, jaune ou vert épais)
- Rougeur en augmentation ou chaleur localisée
- Ouverture de la plaie
- Fièvre supérieure à 38°C (T° buccale)
- Odeur désagréable

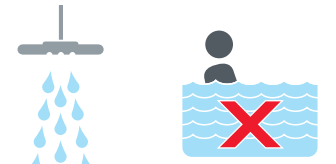
➤ Si vous avez des signes d'infection appelez au **4062**

Envoyez une photo de votre plaie à : chirurgie.ss@icm-mhi.org

- Lavez, rincez et asséchez la plaie chaque jour



RECOMMANDÉ
Dès le lendemain
si sternotomie



PAS DE BAIN OU PISCINE
JUSQU'À FERMETURE COMPLÈTE DE LA PLAIE



AUCUN PARFUM, CRÈME, POUDRE

BOUSSOUFLURE EN HAUT DE LA PLAIE STERNALE :
NORMAL PENDANT 6 - 8 SEMAINES



POINTS DE RAPPROCHEMENTS
(bandelettes autocollantes sur la plaie) :
RETIREZ-LES sous la douche
s'ils ne sont pas tombés seuls après 10 jours

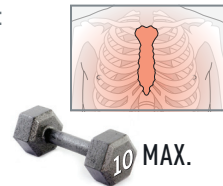
RECOMMANDATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS

- Effort doit être facile (entre 0-2 sur l'échelle de BORG)
- Effort ne doit pas provoquer de malaises
- Évitez les activités qui pourraient avoir un risque de chute (ex : vélo de route)
- Augmentez la distance et la fréquence de vos marches quotidiennement. Ceci est la clé pour le retour de votre autonomie.
- Attendez 1 heure après les repas
- Alternez repos/effort
- Ne pas se coucher après un effort
- Répartir les activités à faire sur la totalité de la journée
- Faire les activités les plus exigeantes lorsque vous êtes reposé

STERNOTOMIE

Les 1ères 8 semaines vous devez éviter les activités qui exercent une pression sur le sternum comme :

- > Lever des objets de plus de 10 lbs
- > Pousser ou tirer des objets lourds
- > Forcer avec les bras au-dessus de la tête
- > Pas de tondeuse/pelletage



Après 8 semaines :

- > progression de 5-10 lbs/semaine
- > reprenez progressivement vos activités sportives et loisirs

CMI/ROBOT

Dès votre retour à la maison, il n'y a aucune restriction tant que les mouvements ne créent pas de douleur. Une progression de 5-10 lbs par semaine est permise au congé.

ACTIVITÉS SEXUELLES

- Dès que vous vous sentez prêts
- Sternotomie : Adoptez des positions qui ne requièrent pas d'appui sur vos bras

ÉCHELLE DE BORG

	0 RIEN DU TOUT
	0,5 TRÈS, TRÈS FACILE
	1 TRÈS FACILE
	2 FACILE
	3 MOYEN
	4 UN PEU DIFFICILE
	5 DIFFICILE
	6 PLUS DIFFICILE
	7 TRÈS DIFFICILE
	8
	9 TRÈS, TRÈS DIFFICILE
	10 MAXIMUM

© Jean Jobin, 1993, Révisé 1998, Adapté de : Med & Science in Sport Exercise, 1982. Hôpital Laval



ŒDÈME (ENFLURE) AUX JAMBES

SURÉLEVER LES JAMBES



NORMAL

DANS LES 8 PREMIÈRES SEMAINES SUIVANT LA CHIRURGIE

ÉVITER : vêtements/bas serrés, immobilité debout, croiser les jambes

SI PERSISTE ET AUGMENTE PLUS DE 8 SEMAINES : consulter votre médecin de famille ou cardiologue

MOBILITÉ

La mobilité améliore la fonction respiratoire et votre état en général

Protéger votre sternum :

- À la toux
- Lorsque vous riez
- Éternuement



CONDUITE AUTOMOBILE

- Ne pas conduire les 4 premières semaines suivant la chirurgie sauf si indication contraire



VOYAGE

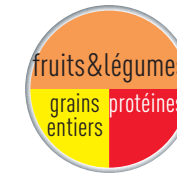
- Selon l'avis du chirurgien, dans les 2-3 mois suivant la chirurgie
- Vérifiez avec votre compagnie d'assurance

ALIMENTATION

- Diète recommandée de type méditerranéen.

Pour plus d'informations consultez le :

- > Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/>
- > Centre ÉPIC/Institut de Cardiologie de Montréal : <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie>



CONSOMMATION D'ALCOOL



PAR JOUR



PAS AVANT 6 SEMAINES OU SELON L'AVIS DU PHARMACIEN ATTENTION AU MÉLANGE ALCOOL + MÉDICAMENTS

ON NE BOIT PAS TOUS LES JOURS

SOULAGER LA CONSTIPATION

Les médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation. Essayez de :

- 1 AUGMENTER** : exercice, liquides, consommation fruits, légumes et grains entiers



SI VOUS AVEZ UNE LIMITE EN LIQUIDES (eau, jus, soupe, lait, alcool, thé, café...) RESPECTEZ-LA

- 2 LAXATIFS**

SI PERSISTANCE DE CONSTIPATION, consultez le pharmacien ou médecin de famille.

RENDEZ-VOUS POST CHIRURGIE ET DOCUMENTATION

- À votre congé, vous êtes inscrit sur la liste des rendez-vous de votre chirurgien
- Délai pouvant aller jusqu'à 3 mois

> Contactez la secrétaire des chirurgiens au 4062 si vous avez :

- besoin d'avoir informations concernant le rendez-vous avec votre chirurgien
- besoin de prolonger votre convalescence plus de 3 mois
- des questions en lien avec vos papiers d'assurances qui vont vous être envoyés par la poste dans un délai pouvant aller jusqu'à 3 semaines.