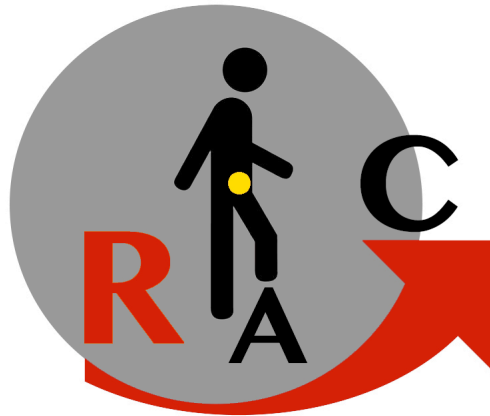


## REHABILITATION AMELIOREE



## APRES HYSTERECTOMIE

Dans le cadre de votre chirurgie à la clinique Convert, vous allez bénéficier d'un programme de « réhabilitation améliorée ». Ce programme comprend un ensemble d'actions réalisées avant, pendant et après l'opération dans le but de **recupérer rapidement votre autonomie et vos capacités physiques** après l'intervention.

**Votre participation active est primordiale à la réussite de cette réhabilitation améliorée.**

---

### Téléphones utiles

Accueil de la clinique Convert : **08 26 30 12 34**

Urgences de la clinique Convert : 04 74 45 64 48

Secrétariat de Chirurgie gynécologique : 04 74 45 64 18


Secrétariat d'Anesthésie : 04 74 45 64 95

---

# CARNET DE BORD

## ▪ Avant l'intervention : quelques consignes

1. L'heure d'entrée le matin de l'opération vous sera transmise la veille par téléphone.
2. Amener le résultat du bilan prescrit en consultation d'anesthésie (Carte de Groupe sanguin...)
3. Pour préparer votre organisme aux suites de l'opération, nous vous demandons de boire **à partir de la veille de l'opération et réparti jusqu'à 2 heures avant l'entrée à la clinique :**

	<p style="text-align: center;"><b>1 Litre de liquides clairs sucrés et non pétillants</b></p> <p>= Thé sucré, Café sucré, Jus de Pomme, Jus de Raisin, Ice Tea, boissons type Gatorade/Powerade <b>UNIQUEMENT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SAUF SI VOUS AVEZ DU DIABETE : remplacez alors par 1 Litre d'eau</b></p>
---	--

## ▪ L'intervention

Au bloc opératoire, l'équipe vous accueille, contrôle les éléments de sécurité et vous installent pour l'opération. Après l'intervention vous serez pris en charge en salle de réveil. Des traitements pour lutter contre les inconforts (douleurs, nausée/vomissements...) vous seront administrés puis vous retournerez dans votre chambre.



## ▪ Après l'opération

La reprise de l'alimentation se fera progressivement avec une première collation dès le soir de l'intervention.

Mobilisation : vous serez encouragé(e) à **vous lever de votre lit dès le soir de l'opération (prise du repas du soir au fauteuil)**. Ceci afin d'éviter la perte du tonus musculaire et d'accélérer la récupération d'une mobilité. Les kinésithérapeutes vous aideront pour la première séance de marche.



Les objectifs sont de rester **au moins 2 h hors du lit le lendemain de l'intervention et 6 h le jour suivant.**

Douleurs : les techniques du chirurgien et de l'anesthésiste seront adaptées afin d'améliorer le confort après l'intervention. Un traitement contre la douleur sera systématique durant votre hospitalisation. N'hésitez pas à **nous signaler si ce traitement est insuffisant** afin d'adapter au mieux les doses et d'éviter que la douleur n'entrave votre récupération.

## ▪ Le retour à domicile

Dès que votre état de santé le permet, la sortie de la clinique sera envisagée par votre chirurgien. Le lendemain vous serez contacté par téléphone pour vérifier que le retour s'est bien passé.

# CARNET DE BORD

**Merci de votre participation**

L'équipe de chirurgie gynécologique et d'anesthésie de la clinique Convert

Afin d'améliorer encore ce programme, nous vous serions reconnaissant de compléter chaque jour suivant l'opération le tableau suivant (à la clinique puis à domicile) et de ramener votre carnet de bord lors de la consultation postopératoire avec votre chirurgien :

**NOM :** ..... **PRENOM :** .....

**Date de Naissance :** ...../...../.....

## AVANT L'OPERATION

J'ai compris la finalité des soins que j'aurai :  OUI  NON

J'ai pu boire la totalité du liquide sucré qu'on m'a demandé de boire la veille :  OUI  NON

## APRES L'OPERATION

	LE LENDEMAIN DE L'OPERATION	J2	J3	J4	J5
<b>MA DOULEUR A LA MARCHÉ (NOTE SUR 10)</b>	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
<b>J'AI EU DES NAUSEES</b>	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
<b>J'AI MANGÉ</b>	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> PEU <input type="checkbox"/> PAS DU TOUT	<input type="checkbox"/> 1 repas <input type="checkbox"/> 2 repas <input type="checkbox"/> 3 repas	<input type="checkbox"/> 1 repas <input type="checkbox"/> 2 repas <input type="checkbox"/> 3 repas	<input type="checkbox"/> 1 repas <input type="checkbox"/> 2 repas <input type="checkbox"/> 3 repas	<input type="checkbox"/> 1 repas <input type="checkbox"/> 2 repas <input type="checkbox"/> 3 repas
<b>COMBIEN DE TEMPS SUIS-JE RESTÉE HORS DU LIT ?</b>	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1h <input type="checkbox"/> 1 à 2h <input type="checkbox"/> Plus de 2h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1h <input type="checkbox"/> 1 à 2h <input type="checkbox"/> Plus de 2h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1h <input type="checkbox"/> 1 à 2h <input type="checkbox"/> Plus de 2h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1h <input type="checkbox"/> 1 à 2h <input type="checkbox"/> Plus de 2h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1h <input type="checkbox"/> 1 à 2h <input type="checkbox"/> Plus de 2h

### SUR UNE ECHELLE DE 0 A 10 :

J'ai trouvé le retour à domicile « globalement » : (Difficile) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Facile)

La prescription d'antalgiques pour le domicile était : (Insuffisante) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Suffisante)

**Merci de compléter ce carnet de bord et de le ramener lors de la consultation postopératoire avec le chirurgien**