

LA RAC EN GYNÉCOLOGIE

QU'EST-CE
QUE C'EST ?

> QUELQUES ÉTAPES ESSENTIELLES

pour comprendre la RAC en chirurgie gynécologique :

QU'EST-CE QUE C'EST LA RAC ?

La **récupération améliorée après chirurgie** (RAC) est une approche globale de votre prise en charge favorisant le rétablissement rapide de vos capacités après la chirurgie. Les mesures de prise en charge viennent diminuer le traumatisme chirurgical et accélérer votre récupération.

EN QUOI EST-ELLE NOVATRICE ?

- Pour être actrice de votre prise en charge
- Pour anticiper votre retour à domicile
- Pour diminuer la durée d'hospitalisation et l'ensemble des complications (risque de phlébite, infection nosocomiale...)

> COMMENT SE DÉROULE LA RÉHABILITATION AMÉLIORÉE en chirurgie gynécologique ?

L'ÉTAPE DE PRÉHABILITATION

Avant votre intervention, différentes consultations vous seront proposées. Elles vous aideront dans votre démarche afin d'être opérée dans les meilleures conditions possibles.



Une consultation
d'anesthésie



Une proposition
d'accompagnement
au sevrage en tabac
et alcool avec l'équipe
d'addictologie



Des consultations
avec une diététicienne



Un temps
d'accompagnement
avec une infirmière
et une organisation
anticipée de la sortie



De l'activité sportive

> LA VEILLE DE LA CHIRURGIE



Une infirmière du service vous appellera pour vous **confirmer votre opération** et vous donner les **consignes** nécessaires.



Une prémédication comme **des anxiolytiques n'est plus systématique**, son intérêt sera discuté avec vous.



Un jeûne strict depuis la veille de l'intervention n'est plus nécessaire. Vous pourrez boire de l'eau claire ou du thé, café sans lait, avec ou sans sucre, jus de fruit sans pulpe et mâcher un chewing-gum ou sucer un bonbon jusqu'à 2 heures avant l'intervention.



Une douche à la Bétadine n'est plus préconisée, votre savon habituel, de préférence en flacon neuf, est recommandé. Nous vous invitons à **suivre les consignes indiquées** dans le document « **soins d'hygiène préopératoire avant une intervention chirurgicale.** »



> AU BLOC OPÉRATOIRE



Une **anesthésie** moins longue et moins intense pour un réveil et une récupération plus faciles.



Des **gestes chirurgicaux** les moins invasifs possibles, pour limiter les conséquences sur les organes et les tissus.



Si **une sonde urinaire** a été posée, elle sera enlevée en salle de réveil.



> APRÈS L'INTERVENTION, AU RETOUR DANS LE SERVICE



Reprise de la **boisson et collation** dès la remontée en service de gynécologie.



Selon votre état de santé, l'équipe vous aidera à **vous lever dès que possible**.



Vous serez invitée à **marcher** dans le couloir du service régulièrement.



Une **consultation post opératoire** avec votre chirurgien sera programmée, un mois après votre intervention.



> APRÈS CHIRURGIE, RETOUR À DOMICILE



Pour votre retour à domicile, vous devez **être accompagnée** par un proche (ou VSL). Vous ne pouvez pas conduire de véhicule ni prendre de transport en commun seule.



En cas de besoin, le **service reste joignable jour et nuit**, tél : 04 77 12 06 61.



Un soignant vous appellera **le lendemain pour évaluer votre douleur et la satisfaction** de votre prise en charge.



La **reprise d'une activité physique** douce, rapidement après l'intervention, est recommandée car très bénéfique.

> LA RÉHABILITATION AMÉLIORÉE : L'ENGAGEMENT DE TOUTE UNE ÉQUIPE



TOUTE L'ÉQUIPE DU SERVICE DE GYNÉCOLOGIE

Médecins, internes,
infirmier(e)s,
aides-soignant(e)s,
agents des services
hospitaliers

ANESTHÉSISTE

**ASSISTANTE
SOCIALE**

CHIRURGIEN

DIÉTÉTICIENNE

INFIRMIER

**MASSEUR-KINÉSI-
THÉRAPEUTE**

SECRÉTAIRE

**RÉSEAU HÔPITAL
VILLE**

Soins de Suite
et de Réadaptation,
Prado, prestataire
infirmier