

Home Care Instructions After Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

If you go home within 24 hours of surgery:

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

Medicines

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

Instructions relatives aux soins à domicile après une intervention chirurgicale

Vous trouverez ci-dessous des instructions communes relatives à vos soins après une intervention chirurgicale. Selon vos besoins, votre médecin pourra vous donner d'autres instructions. **Suivez les instructions de votre infirmière ou de votre médecin.**

Si vous rentrez chez vous dans les 24 heures suivant une intervention chirurgicale :

- un adulte doit vous conduire chez vous à la sortie de l'hôpital et doit rester avec vous pendant 24 heures.
- reposez-vous pendant les premières 24 heures. Il est possible que vous ayez des sensations de vertiges, des étourdissements et que vous soyez fatigué(e). Ceci est commun et devrait s'atténuer le lendemain.
- vous **ne devez pas** utiliser de machines, prendre des décisions personnelles ou légales ou signer des documents légaux pendant 24 heures.

Médicaments

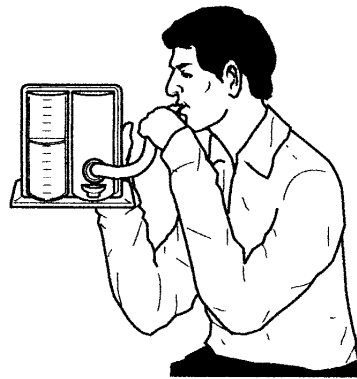
- Prenez vos médicaments selon la prescription de votre médecin.
- Vous pourrez ressentir des douleurs après l'intervention. Prenez vos antalgiques selon la prescription de votre médecin. Si votre douleur n'est pas prise en charge, votre récupération sera plus longue. Il est souvent utile de prendre un antalgique avant une activité ou avant que la douleur ne devienne trop intense. Si votre douleur empire ou n'est pas contrôlée par des médicaments, appelez votre médecin.
- Si vous avez du diabète, votre glycémie peut être plus élevée que la normale après l'intervention. Vous devrez éventuellement vérifier vos taux de glucose plus fréquemment et les rapporter à votre médecin. Si votre glycémie est élevée, consultez votre médecin pour savoir si vous devez changer un de vos antidiabétiques.

Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough, deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you can continue to do them at home.



Coughing

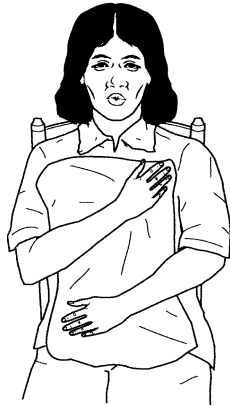


Incentive Spirometer

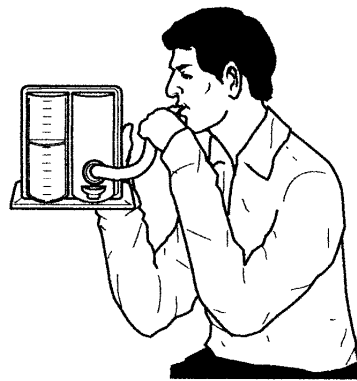
- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

Activité

- Vous pourrez avoir besoin d'un équipement d'assistance comme un déambulateur ou une canne pendant votre récupération. Le cas échéant, le personnel médical vous expliquera comment l'utiliser.
- Évitez les activités qui exercent une pression sur votre incision pendant au moins 6 semaines.
- Si vous avez subi une intervention abdominale ou thoracique, placez un oreiller ou une couverture sur votre incision lorsque vous vous déplacez ou tousssez.
- Si on vous a expliqué à l'hôpital comment tousser, respirer profondément ou utiliser un spiromètre, vous pouvez continuer à le faire chez vous.



Tousser



Spiromètre

- Ne soulevez aucun objet de plus de 4,5 à 7 kilogrammes (10 à 15 livres) pendant les 2 premières semaines. Lorsque vous soulevez des objets, gardez le dos droit et soulevez avec vos jambes.
- La marche est encouragée. Augmentez progressivement la durée et la distance de marche chaque jour.

- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.



Ankle Pumps

Diet and Bowels

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6-8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

- Le fait de rester actif et de marcher aide à prévenir la formation de caillots de sang après une intervention. Pour prévenir les caillots de sang, votre médecin pourra également vous demander de faire travailler votre cheville par flexions ou de faire d'autres exercices, de porter des bas spéciaux ou de recevoir des injections pour fluidifier votre sang.
- Vous pouvez descendre et monter les escaliers. Prenez-les lentement et demandez de l'aide si nécessaire.
- Ne conduisez pas, ne retournez pas au travail, ne reprenez pas d'activité sexuelle, ne pratiquez pas de sport et ne faites pas d'activités intenses avant l'accord de votre médecin.



Flexions de la cheville

Régime alimentaire et transit

- Il est fréquent de présenter une légère nausée ou des vomissements après une intervention chirurgicale. Si vous avez la nausée, prenez des liquides clairs et des aliments légers comme des toasts, du riz ou des nouilles. Vous pouvez ensuite manger normalement lorsque la nausée disparaît. Évitez les aliments qui vous provoquent une gêne.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées pendant 24 heures après l'intervention ou pendant toute la durée où vous êtes sous antalgiques.
- Pour éviter la constipation, mangez des fruits, des légumes et des céréales complètes, et buvez 6 à 8 verres d'eau par jour. Des émoullients fécaux ou un laxatif léger peuvent s'avérer nécessaires si vous n'allez pas à la selle dans les 3 jours suivant l'intervention. Appelez votre médecin pour obtenir des instructions supplémentaires.

Incision Care

- If you have a dressing or bandage on your incision, you should remove the dressing after _____ hours. If you will need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7-14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7-10 days. The staff may remove them at your first doctor's follow up visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- Increased drainage or bleeding
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- A fever over 101 degrees Fahrenheit
- Increased swelling, redness or drainage at the incision

Soins des incisions

- Si vous avez un pansement ou un bandage sur votre incision, vous devez l'ôter au bout de _____ heures. Si vous devez garder un pansement sur votre incision, on vous expliquera comme le changer.
- Si vous avez des sutures ou des agrafes sur votre incision, elles seront ôtées au cabinet du médecin dans environ 7 à 14 jours.
- Si vous avez des bandelettes ressemblant à un petit papier sur votre incision, que l'on appelle stéri-strips, elles s'enlèveront d'elles-mêmes en 7 à 10 jours. Le personnel médical pourra les enlever lors de votre première visite de suivi chez votre médecin.
- Pour prévenir une infection de votre incision, assurez-vous qu'elle soit sèche et propre. Chaque jour, lavez-la avec de l'eau et du savon et séchez-la en la tamponnant délicatement. N'utilisez pas de lotions ou de poudres sur votre incision.
- Si vous rentrez chez vous avec un drain, votre infirmière vous expliquera comment l'entretenir.
- Vous pouvez vous doucher mais ne prenez pas de bain, ne nagez pas ou ne prenez pas de bain bouillonnant avant l'accord de votre médecin.

Appelez immédiatement votre médecin si vous présentez :

- des écoulements ou des saignements plus importants
- la nausée ou des vomissements pendant plus de 12 heures
- une douleur sévère et soudaine ou une douleur qui n'est pas soulagée par des médicaments
- de la fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101 degrés F)
- une tuméfaction plus importante, des rougeurs ou un écoulement au niveau de l'incision

Call 911 right away if you have:

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Appelez immédiatement le 911 si vous présentez :

- un engourdissement, des picotements ou un changement de couleur d'une jambe ou d'un bras
- des difficultés à respirer
- des douleurs thoraciques

Si vous vous n'êtes pas en mesure de contacter votre médecin ou si vos symptômes sont sévères, appelez le 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Home Care Instructions After Surgery. French.