



# Mon hospitalisation en chirurgie cardiaque

Madame, Monsieur,

Vous allez prochainement bénéficier d'une intervention de chirurgie cardiaque.

Vous trouverez, dans ce livret, les informations qui vous aideront à mieux comprendre le programme que nous vous proposons pour que vous récupériez rapidement une vie quotidienne normale.

Nous vous invitons aussi à bien prendre connaissance des informations contenues dans votre passeport d'hospitalisation (pochette cartonnée). Il y a notamment plusieurs formulaires à renseigner, à signer et à nous rapporter le jour de votre venue.

Ces informations ne se substituent pas aux entretiens que vous aurez avec votre chirurgien, le médecin anesthésiste, le personnel infirmier et les autres professionnels paramédicaux mais elles pourront vous servir de support au cours de ces entretiens et lors de votre séjour.

Ces informations sont d'ordre général et l'intervention dont vous allez bénéficier peut nécessiter des recommandations plus appropriées à votre cas personnel. N'hésitez pas à en parler avec votre chirurgien.

**Service de chirurgie  
thoracique et cardio  
vasculaire**

**Hôpital Nord Laennec  
Institut du thorax**

## **Votre hospitalisation en chirurgie cardiaque**

La veille de l'intervention .....	3
Le jour de l'intervention.....	3
La durée de votre hospitalisation.....	3
Les visites à l'hôpital.....	3
La chambre individuelle .....	4
Arrêt de travail.....	4
Préparation de votre valise .....	4

## **La récupération améliorée après chirurgie (RAAC)**

Qu'est ce que la RAAC ?.....	6
La RAAC avant la chirurgie.....	6
Se préparer avant l'intervention .....	6
Les aides possibles au retour à domicile .....	8
Les possibilités de financements.....	9
La RAAC après votre intervention .....	9
Gestion de la douleur .....	9
Reprise de l'alimentation .....	10
Reprise du transit.....	10
Retour au mouvement.....	10
Soins de cicatrice.....	10
Retour à domicile.....	11
Surveillance particulière .....	11

## **Kinésithérapie**

Avant la chirurgie .....	15
Pendant la chirurgie .....	16
Retour à domicile.....	20

Récapitulatif des conseils après la chirurgie.....	24
Informations utiles et contacts .....	25
Mon planning .....	26
Questionnaires .....	27

## La veille de l'intervention

A votre arrivée à l'hôpital vous serez accueilli.e par un infirmier qui vérifiera l'ensemble des éléments de votre dossier. Vous rencontrerez l'anesthésiste pour une ultime visite. Nous pourrions éventuellement être amenés à réaliser une prise de sang, une échographie cardiaque et une radiographie de thorax.

Si vous participez à une étude clinique vous rencontrerez un attaché de recherche clinique (ARC).

Il faudra penser à mettre votre pommade nasale la veille et le matin de l'intervention, tout comme effectuer vos exercices respiratoires jusqu'au matin de l'intervention.

## Le jour de l'intervention

Il n'est plus nécessaire d'être à jeun 12h avant une chirurgie. Cela est même délétère pour votre récupération. Il n'est pas non plus nécessaire d'arriver à jeun à l'hôpital la veille de votre intervention. Il est recommandé d'être à jeun 6h avant une chirurgie pour les aliments solides et 2h avant pour les liquides clairs (café sans ajout, jus sans pulpe, eau). Nous vous demanderons de prendre un jus de pomme ou une boisson chaude sans additif jusqu'à deux heures avant la chirurgie.

Votre descente au bloc se fera dans la plupart des cas au fauteuil. Le fait d'être opéré.e du cœur n'impose pas de descendre en lit. Cela vous permettra de vous mobiliser jusqu'à la table d'opération.

## La durée de votre hospitalisation

La durée d'hospitalisation moyenne est de 7 à 10 jours. Elle peut varier en fonction du type de chirurgie, des suites post-opératoires et de vos capacités à récupérer.

## Les visites à l'hôpital

Dès le lendemain de votre chirurgie, vous pourrez recevoir des visites, hors périodes de crises sanitaires. Voici les horaires selon le service d'hospitalisation où vous vous trouverez :

- Service d'hospitalisation conventionnelle de CTCV 1<sup>er</sup> étage : 12h30 – 20h
- Service de réanimation de CTCV : 13h – 7h

### Votre admission

Pensez à bien venir avec votre carte vitale, qui vous servira sur les bornes des admissions pour vous orienter dans le bon service d'hospitalisation.

### Les directives anticipées

Toute personne majeure peut rédiger ses « directives anticipées ». Ce sont vos volontés, exprimées par écrit, sur les traitements ou les actes médicaux que vous souhaitez ou non, si un jour vous ne pouvez plus communiquer, après un accident grave ou à l'occasion d'une maladie grave. Elles concernent les conditions de votre fin de vie, c'est-à-dire la poursuite, la limitation, l'arrêt ou le refus des traitements ou actes médicaux. Le professionnel de santé doit respecter les volontés exprimées dans les directives anticipées, conformément à la législation en vigueur.

Retrouvez toutes les infos sur les directives anticipées ainsi que des modèles téléchargeables dans l'espace patient dédié sur le site internet du CHU :



Accueil > Patient >  
Connaître mes droits



Sachez que jusqu'au dernier moment, votre intervention peut être reportée car nous prenons en charge des urgences vitales et des transplantations cardiaques et pulmonaires.

## La chambre individuelle

Si vous souhaitez avoir une chambre seule, un formulaire (Happytal) vous est remis lors de la consultation avec votre chirurgien. Cependant, les chambres seules sont attribuées selon nos disponibilités, et en priorité pour raisons médicales (infections et complications post-opératoires). En cas de besoin, vous pouvez également être amené.e à changer de chambre au cours de votre séjour.

## Arrêt de travail

La durée moyenne d'arrêt de travail est de 6 à 8 semaines, et dépend de votre chirurgie et de votre profession. Voici les démarches administratives que vous aurez à faire si vous êtes concerné.e :

- Nous vous conseillons de télécharger l'application Digihosp et de vous y enregistrer à l'avance. Ainsi, le jour de votre entrée en hospitalisation, vous pourrez télécharger le bulletin de situation à envoyer à votre employeur et votre caisse d'assurance maladie pour déclarer l'arrêt de travail.
- Le jour de votre sortie, votre chirurgien vous délivrera un arrêt de travail que vous devrez joindre à votre bulletin de sortie pour envoi à votre caisse d'assurance maladie.

## Préparation de votre valise

Voici une liste que nous vous proposons afin de vous aider à préparer vos affaires lors de l'hospitalisation :

Valise ou sac de voyage à fermeture sécurisée, ou, à défaut un cadenas.

Documents administratifs (carte vitale, carte d'identité...)

### Vêtements conseillés :

- Vêtements amples et faciles à enfiler :  
6 tee-shirts si possible en coton,  
pyjamas, survêtements et/ou joggings  
et/ou shorts, sous-vêtements
- Chaussures légères et faciles à mettre  
ou chaussons fermés (type charentaise)

### Trousse de toilette :

Selon vos besoins et habitudes : brosse-à-dents, dentifrice, gel douche et shampoings liquides, pas de pain de savon.

**L'hôpital fournit le linge de toilette.**

**Nous vous conseillons d'éviter d'apporter des objets de valeur. Ceux-ci sont sous votre responsabilité.**

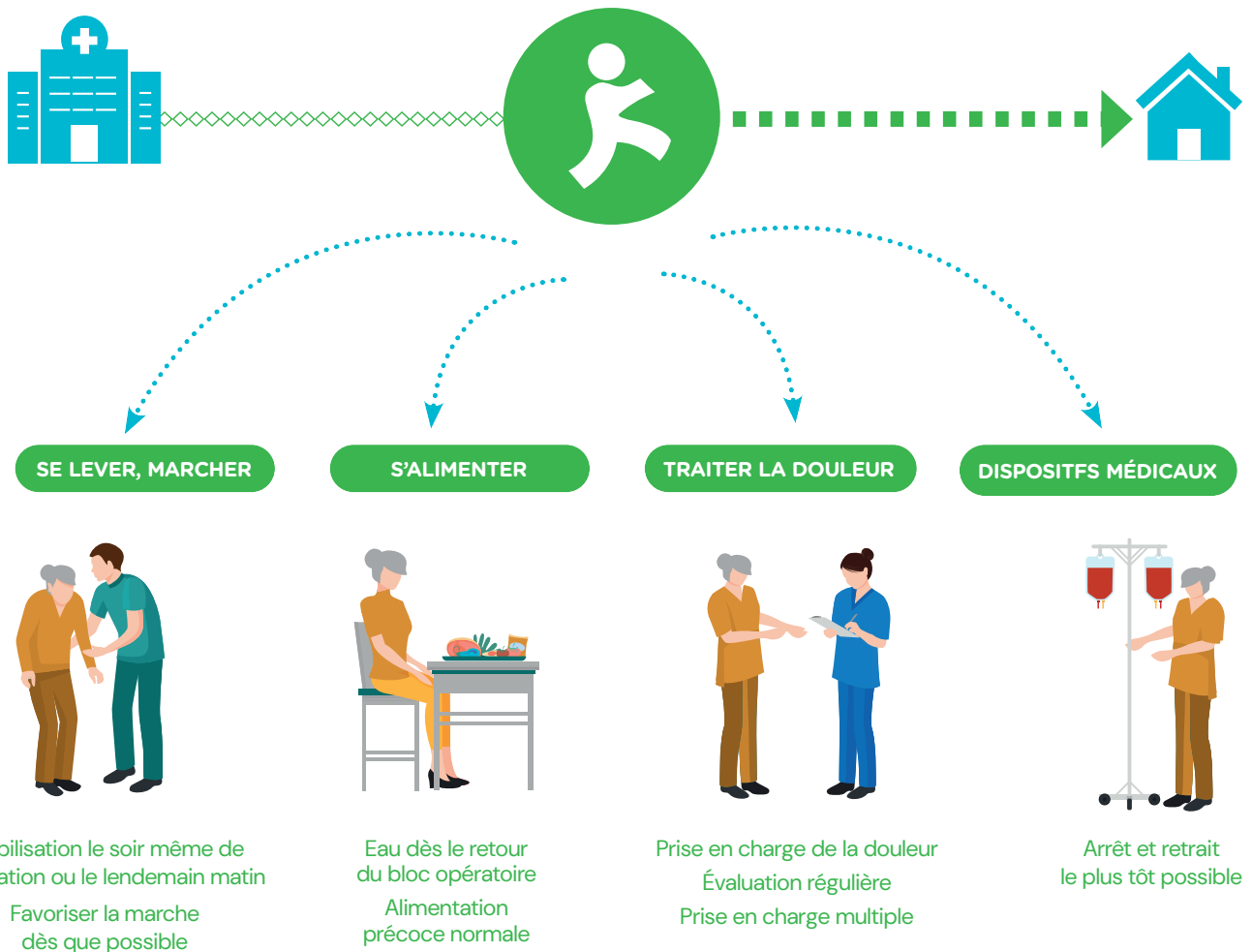
Pensez également à :

- Appareil de spirométrie pour vos exercices respiratoires.
- Bas ou chaussettes de contention si prescrit-e-s, par votre chirurgien, ceinture thoracique et brassière pour les femmes.
- Ordonnance et traitements habituels (notamment les médicaments en aérosol, collyres, ...).
- Traitements prescrits par le chirurgien : solution bain de bouche Paroex, savon bétadine et Mupirocine pommade.
- Appareil pour la nuit si apnée du sommeil.
- Paire de lunettes avec son boîtier.
- Prothèses auditives avec boîtiers et chargeur/piles.
- Prothèses dentaires avec boîtier, produits pour les laver et les fixer.
- Aides techniques pour marcher si besoin (canne, déambulateur,...).
- Prévoir livres, magazines, mots croisés, sudoku, ...
- Téléphone portable et son chargeur, casque audio TV filaire (seulement si vous en avez déjà un).
- Lampe de poche ou liseuse.

# La Récupération Améliorée Après Chirurgie (RAAC)

## Optimiser votre récupération : conseils et informations

Objectif : se rétablir plus rapidement et reprendre le plus vite possible vos activités quotidiennes.



## Qu'est-ce que la Raac

La **RAAC**, pour **Récupération Améliorée Après Chirurgie**, est une prise en charge innovante, qui commence avant l'intervention chirurgicale pour se poursuivre au-delà de la sortie de l'hôpital. L'objectif principal est de vous permettre de vous rétablir plus rapidement et donc de reprendre le plus vite possible vos activités quotidiennes.

Il est aujourd'hui démontré que des actions bien spécifiques de votre part accompagnées par l'équipe de soins, peuvent vous permettre de récupérer votre autonomie plus rapidement, raccourcir votre durée de séjour à l'hôpital et réduire le risque de complications. Il n'y a pas de risque spécifique lié à cette prise en charge, bien au contraire.

En tant que patient, vous êtes l'acteur principal de vos soins tout au long de la période :  **votre participation et votre adhésion sont essentielles pour la réussite de cette prise en charge.**

Tous les intervenants de votre parcours de soins (chirurgiens, anesthésistes, cardiologues, cadres de santé, infirmiers, aides-soignants, diététiciens, kinésithérapeutes, psychologues, tabacologues, secrétaires, ...) sont impliqués dans cette démarche. Votre prise en charge est coordonnée et réfléchie étape par étape pour que votre parcours de soins soit optimal.

## La RAAC : avant la chirurgie

**À l'image d'un sportif qui se prépare pour une compétition, vous allez vous préparer pour votre intervention. L'objectif est de vous permettre de récupérer mieux et plus rapidement tout en diminuant le risque de complications.**

### Se préparer avant l'intervention

Afin de diminuer les principales complications post-opératoires de chirurgie cardiaque, plusieurs choses peuvent être faites en préopératoire.

Afin de réaliser l'ensemble des actions de prévention ci-dessous, nous pourrions vous proposer de venir en hôpital de jour, sur une journée, où vous pourrez rencontrer les équipes en fonction de vos besoins.

- **Corriger une anémie** (manque de globules rouges) : nous réaliserons une prise de sang et en fonction du résultat nous vous proposerons, si besoin, un traitement préopératoire. L'objectif est ici de diminuer la probabilité d'avoir à vous transfuser.
- **Dépister et corriger un diabète déséquilibré** : le diabète, surtout lorsqu'il est déséquilibré, augmente le risque d'infection. Il se peut que vous soyez diabétique et/ou que votre diabète soit déséquilibré sans le savoir. Sur la même prise de sang que pour l'anémie nous effectuerons un contrôle et vous proposerons une prise en charge si besoin.



De nombreux contenus sont ou seront accessibles sur la page internet du service :

<https://www.chu-nantes.fr/chirurgie-thoracique-et-cardio-vasculaire>.

Vous y trouverez des explications sur les différentes interventions pratiquées, une vidéo du parcours patient ...



- **Dépister et corriger un manque de protéines** : la dénutrition vous expose à un certain nombre de complications dont des problèmes de cicatrisation. Toujours sur la même prise de sang, si nous dépistons une dénutrition, nous pourrions être amenés à vous proposer une consultation diététique afin d'évaluer votre statut nutritionnel si nécessaire et de l'améliorer en vous prodiguant des conseils et éventuellement en vous prescrivant des compléments alimentaires.
- **Préparer son diaphragme et ses poumons à travailler malgré la fatigue après l'intervention** : en effet, le diaphragme est le muscle le plus important pour notre respiration. C'est aussi celui qui se fatigue le plus rapidement durant l'intervention. Prendre conscience de votre respiration diaphragmatique avant l'intervention vous aidera à mieux respirer en post-opératoire. L'ordonnance ci-jointe vous permettra de prendre rendez-vous avec un kinésithérapeute pour réaliser les séances de kinésithérapie respiratoire pendant les trois semaines précédant la chirurgie. Pensez à apporter le spiromètre, prescrit par votre chirurgien, chez votre kinésithérapeute. Les exercices respiratoires appris seront à réaliser à domicile, par vous-même, **tous les jours, plusieurs fois par jour**, avec votre spiromètre, **avant** et **après** votre chirurgie, tout au long de votre hospitalisation. Si vous avez la possibilité de commencer plus tôt que 3 semaines, n'hésitez pas et poursuivez les exercices appris à domicile.
- **Prévention du tabac** : le tabagisme augmente significativement le risque de complications pulmonaires post-opératoires. Si vous êtes fumeur, un rendez-vous de consultation avec une infirmière tabacologue vous sera proposé, ceci afin de vous aider à cesser toute consommation de tabac, au moins 15 jours avant l'opération.

De votre côté, voici ce que vous aurez à faire pour vous préparer à votre intervention :

- **Diminuer la quantité de bactéries sur votre peau** : nous portons tous des bactéries avec lesquelles nous vivons en harmonie. Lorsque l'on vous opère, nous déstabilisons cette harmonie et ces bactéries peuvent en profiter pour proliférer. Afin de diminuer les infections, vous serez amené(e) à :
  - *Mettre de la pommade (Mupirocine – cf ordonnance), à l'entrée du nez, une noisette dans chaque narine matin et soir, deux jours avant la chirurgie. Ceci a pour but de diminuer les infections à Staphylocoque doré.*
  - *Utiliser un bain de bouche de chlorhexidine (Paroex – cf ordonnance), deux fois par jour matin et soir après le brossage de dents deux jours avant la chirurgie.*
  - *Utilisez le savon de polyvidone iodée (Bétadine – cf ordonnance) à la place de votre savon habituel deux jours avant la chirurgie.*

Nous poursuivrons ces traitements durant votre hospitalisation ; **ceux-ci doivent donc être amenés avec vous lors de votre entrée à l'hôpital.**

- **Si vous présentez un syndrome d'apnée du sommeil appareillé**, pensez à amener votre système d'aide à la ventilation lors de votre hospitalisation.
- Si vous portez la barbe, nous vous demandons de la raser complètement la veille ou le jour de votre entrée à l'hôpital.
- Penser également à enlever maquillage et vernis à ongles la veille du bloc opératoire.
- Si vous avez les cheveux longs, pensez à les attacher (queue de cheval, tresse, ...) le matin du bloc opératoire.
- La dépilation sera faite dans le service le jour de votre entrée en hospitalisation, avec une tondeuse fournie par le service. La zone à dépiler vous sera expliquée par l'infirmier.e d'accueil, elle dépend du type de chirurgie. Ne surtout pas utiliser de rasoir, de crème dépilatoire ou de cire épilatoire.
- **Afin de diminuer le stress du retour à domicile, préparez déjà le post-opératoire** en prenant un rendez-vous avec votre cardiologue 4-6 semaines après la date théorique de votre intervention. Celui-ci s'assurera de l'absence de complications après la chirurgie.
- **Si vous vivez seul(e)**, nous vous conseillons d'anticiper l'approvisionnement en médicaments et courses alimentaires, afin de pouvoir rentrer chez vous sereinement.

## Les aides possibles au retour à domicile

Afin de faciliter votre retour au domicile, vous pouvez solliciter des aides à domicile. Il est préférable d'organiser votre retour avant votre hospitalisation. Voici les aides possibles et les possibilités de financement :

- **Ménage, linge, courses** : par les services d'aides à domicile
- **Aide à la toilette** : par les infirmiers libéraux, SSIAD, services d'aides à domicile
- **Portage de repas** : par la Mairie ou les services d'aides à domicile
- **Téléassistance** : renseignements en Mairie (CCAS)

## Les possibilités de financements

- Votre mutuelle : sur simple appel de votre part, des heures d'aide à domicile peuvent être déclenchées.
- Le groupe AGIRC-ARRCO : une aide à domicile momentanée (10h) destinée aux pensionnés d'au moins 75 ans. Sollicitation par téléphone au 0971 090 971.
- Votre organisme de retraite principale : un financement temporaire en fonction de vos revenus.
- Votre caisse d'assurance maladie pour les non retraités : en fonction des caisses et de vos revenus.
- Plus de renseignements auprès du service social de la caisse d'assurance maladie pour les non retraités et auprès du CLIC (coordonnées en Mairie) pour les personnes retraitées

## Informations complémentaires

Vous serez contacté.e dans la semaine précédant votre intervention prévue par une infirmière de coordination, afin de faire un dernier point avec vous. Votre personne de confiance ou votre personne à prévenir sera informée de la fin de la chirurgie, dans la mesure du possible par un membre de l'équipe du bloc opératoire. Elle pourra ensuite contacter le service de réanimation CTCV (numéro de téléphone à la fin de ce livret) 3h après cet appel.

## La RAAC : après votre intervention

***Après votre chirurgie, nous vous inciterons à être acteur dans votre parcours de santé. Voici ce qu'il vous sera possible de faire.***

### Gestion de la douleur

Dès votre chirurgie finie, avant même votre réveil, vous aurez dans votre perfusion des injections de plusieurs médicaments antalgiques (adaptés en cas d'allergies).

Une fois réveillé.e, nous évaluerons votre douleur à l'aide d'une échelle de douleur de 0 (pas de douleur) à 10 (douleur maximale). Si vous ressentez une douleur supérieure à 3 cela signifie que vous avez besoin d'un traitement ou que celui que vous avez n'est pas suffisant.

Lors de votre réveil et pendant quelques jours, vous aurez à disposition une pompe à morphine dans un premier temps, qui vous permettra de gérer vous-même votre traitement, en fonction de vos ressentis et de votre tolérance à la douleur. Au bout de 24-48h nous passerons à un traitement par la bouche (que l'on appelle « per-os »).

Nous vous conseillons de ne pas attendre d'être « bloqué.e » dans vos mouvements et votre respiration par la douleur. Les équipes soignantes sont là pour vous aider, dès qu'une gêne se manifeste, n'hésitez pas à la signaler pour adapter le traitement à vos besoins.

## Reprise de l'alimentation

Dès que vous serez réveillé.e et extubé.e, nous pourrons vous proposer une boisson (jus de pomme ou eau), ainsi qu'un laitage et/ou une compote. Dès le lendemain de votre opération, vous pourrez, selon votre tolérance et votre appétit, reprendre une alimentation normale légère.

## Reprise du transit

Le transit revient, en général, après la chirurgie en 2 à 3 jours. Il est normal d'avoir un transit ralenti en post-opératoire. Ceci est lié au jeûne durant l'intervention, aux traitements qui vous seront donnés, en particulier la morphine, et l'alitement. L'un des objectifs de la Raac, notamment, est de vous inciter à vous mobiliser rapidement, sans douleur, et avec le moins de morphine possible, afin de limiter les troubles du transit.

Si malgré toutes ces mesures, votre transit se ralentit après la chirurgie, nous serons attentifs à vous proposer des compotes de pruneaux, un jus d'orange le matin, du pain complet voire des laxatifs. Pensez à signaler rapidement aux équipes soignantes si vous avez tendance à la constipation, afin qu'elles puissent vous aider et vous conseiller.

## Retour au mouvement

La mobilisation dès les premiers jours est un facteur déterminant pour votre récupération. Il est important de bouger dès que possible.

Dès le lendemain de votre chirurgie, les équipes vous aideront à vous installer au fauteuil si votre état de santé vous le permet.



## Soins de cicatrice

Le lendemain du retrait du matériel chirurgical, nous vous accompagnerons à la douche pour vous expliquer comment laver et surveiller votre(vos) cicatrice(s).

Voici les principes et l'ordre à respecter, pendant votre hospitalisation et chez vous :

- Si vous vous lavez les cheveux, commencer par le shampoing et rincer les cheveux
- Lavez-vous ensuite les mains et rincez-les.
- Toujours commencer par laver la(les) cicatrices : avec un gant propre, faites mousser le gel douche par des mouvements circulaires, du haut de la cicatrice vers le bas. Ne jamais repasser dessus. Rincez bien.
- Lavez le reste de votre corps en finissant par la toilette uro-génitale puis le siège.
- Séchez votre corps par tamponnement, en commençant par votre(vos) cicatrice(s), puis le reste du corps.
- Changer de gant de toilette, de serviette à chaque douche et de tee-shirt tous les jours pendant 1 mois.

## Retour à domicile

La grande majorité de nos patients rentre à domicile après leur hospitalisation et n'a pas besoin d'aller en services de soins médicaux et de réadaptation (anciennement convalescence). En général, nous vous préviendrons de votre date théorique de retour à domicile 48h avant.

Votre transport pour le retour à domicile s'organisera prioritairement avec votre entourage. Il n'y a pas de contre-indication à être passager. La prescription médicale de transport n'a pas de caractère systématique.

Selon votre âge et vos activités physiques régulières, une rééducation cardiovasculaire peut vous être proposée. Le début de cette rééducation peut avoir lieu entre 2 à 8 semaines après votre date de chirurgie, et dépend du centre de rééducation de votre secteur. Si vous avez des questions concernant la rééducation cardiaque et les centres spécifiques, n'hésitez pas à solliciter l'infirmière de RAAC, la kinésithérapeute ou l'infirmière de parcours.

Pendant 4 semaines, vous ne serez pas autorisé.e à la conduite et au port de charges lourdes (ex : pack d'eau).

Il est conseillé de demander à votre famille d'assurer la délivrance des médicaments, ainsi que les courses alimentaires, et de suivre le traitement prescrit.

Vous pouvez contacter votre cardiologue et prévenir son secrétariat de votre sortie pour confirmer le rendez-vous de contrôle pris avant votre opération. Pensez également à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant 8 jours après votre sortie de l'hôpital.

## Surveillance particulière

### Température

- Prenez votre température le matin, les 10 premiers jours suivant la sortie.
- Prenez votre température si vous ressentez des sueurs ou des frissons.
- Si votre température est supérieure à 38 °C, appeler :



**Le secrétariat de votre chirurgien aux heures ouvrables  
ou demander l'interne d'astreinte de CTCV au 02 40 08 33 33**

### Essoufflement important

- Si vous ressentez un essoufflement important, au repos, contactez le Samu (15).

### Tachycardie

- Si vous sentez votre cœur battre très vite, de manière irrégulière, contactez votre médecin.
- Si le cœur bat très vite et que vous êtes essoufflé.e, contactez le Samu (15).

## Cicatrice

En fonction de la stratégie définie avec votre chirurgien votre cicatrice peut être au milieu du thorax ou sur un côté, entre deux côtes, ainsi que sur un mollet ou un avant-bras pour les chirurgies de pontage coronarien.

### Prévention de la (des) cicatrice(s). Voici nos conseils :

- Se lever de côté comme montré par le kinésithérapeute,
- Pas de bain jusqu'à cicatrisation complète (1 mois) mais douche possible,
- Ne pas exposer la cicatrice au soleil pendant 1 an. Penser à mettre un écran total sur la cicatrice sous le tee-shirt.
- Si vous avez eu un prélèvement de saphène, votre jambe opérée peut rester gonflée : pensez à la surélever lorsque vous êtes au repos. Le port des bas de contention est fortement conseillé malgré la cicatrice.

Si besoin, les pansements sont réalisés par une infirmière à domicile ainsi que l'ablation des agrafes et des fils. La cicatrice doit rester bien sèche.

Si une sensation de craquement au niveau du sternum devait apparaître, si la cicatrice devait devenir inflammatoire (rouge, chaude, présence d'un écoulement) ou si la cicatrice devait présenter une ouverture secondaire, contactez :



### Le secrétariat de votre chirurgien aux heures ouvrables

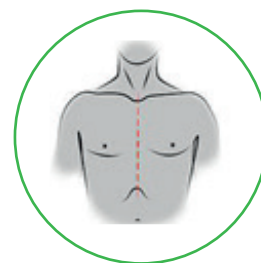
sinon demander l'interne d'astreinte de CTCV au 02 40 08 33 33.

## Sternum

*Si vous avez eu une chirurgie par sternotomie, cette partie vous concerne.*

**Le sternum met 6 à 8 semaines pour être consolidé. Nous vous conseillons de :**

- Mettre la ceinture de contention jour et nuit pendant 1 mois pour les hommes.
- Mettre le soutien-gorge jour et nuit pendant 1 mois (avec armature ou sans, mais avec un bon maintien ou une brassière de sport) pour les femmes.
- Ne pas faire de mouvements brusques, ni de mouvements forçant sur le sternum comme pousser, tirer, ne pas porter de charges lourdes pendant 2 mois.



### Exemples :

1. Ne pas porter plus de 10kg (ex pack d'eau), ne pas tirer des objets,
2. Ne pas porter ses enfants ou ses petits-enfants,
3. Ne pas promener son chien à la laisse,
4. Ne pas tondre le gazon (même avec un tracteur car il y a trop de vibrations),

5. Ne pas arracher les mauvaises herbes ou légumes du jardin (traction sur le sternum),
6. Ne pas nettoyer les vitres ou faire de mouvement en extension, ne pas passer l'aspirateur,
7. Ne pas fendre le bois en hiver,
8. Ne pas faire de vélo sur la route,
9. Ne pas nager en piscine ou en eau de mer.

Vous pouvez conduire votre véhicule au bout de 4 semaines (avec la ceinture).

## Thoracotomie

Si vous avez eu une chirurgie par thoracotomie et/ou vidéo-thoracoscopie (incision chirurgicale entre deux côtes), cette partie vous concerne.



Pendant les 6 semaines suivant votre intervention, nous vous conseillons de :

- Ne pas faire de mouvements brusques, ni de mouvements qui tirent sur les bras.
- Ne pas porter de charges lourdes.
- Penser à prendre vos antalgiques si vous ressentez une gêne et/ou douleur lorsque vous vous mobilisez.
- Vous pouvez conduire votre véhicule au bout de 4 semaines.

## Réentraînement à l'effort

Nous vous conseillons de commencer le réentraînement à l'effort en endurance. Référez-vous au programme dans la section kinésithérapie (page 14).

- La montée des escaliers est possible, mais doit se faire tranquillement et ne pas être trop répétée les deux premières semaines (à la montée le cœur fait l'effort, à la descente les muscles des jambes font l'effort).
- Si vous avez un vélo d'appartement : pédalez 10 minutes, sans résistance, régulièrement, plusieurs fois par jour (ne pas utiliser de vélo elliptique ou de rameur).
- L'activité sexuelle peut être reprise dès que vous êtes en état de monter deux étages sans symptôme (essoufflement, douleur, ...). Cependant, chaque cas est particulier. Il est possible de ressentir des troubles de la sexualité. Ils ne sont généralement que temporaires et ne doivent pas vous inquiéter. Si besoin, consultez votre médecin.

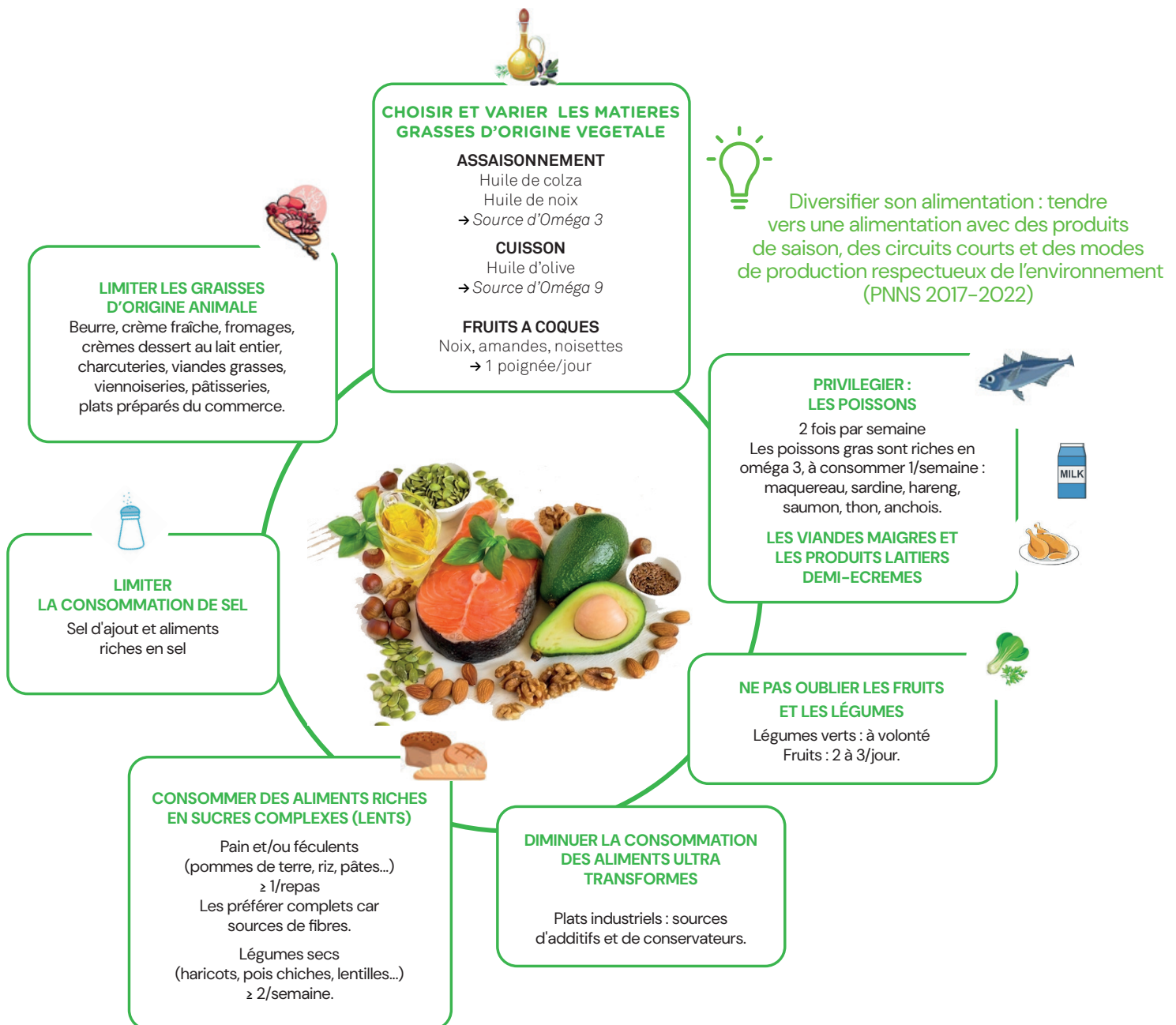
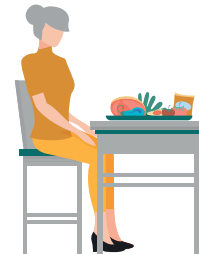
## Prise de sang

- Si besoin, une ordonnance pour des prises de sang vous a été remise. Les résultats sont à communiquer à votre médecin traitant et à votre cardiologue.
- Si un traitement anticoagulant nécessitant une surveillance a été prescrit à la sortie du service (Coumadine ou Préviscan), les résultats de l'INR sont à communiquer à votre médecin traitant le jour même pour adapter le dosage de l'anticoagulant.

## Alimentation cardio-protectrice

Afin de protéger votre cœur, voici les conseils que nous vous donnons concernant votre alimentation :

En cas de perte de poids et/ou d'appétit, parlez-en à votre médecin traitant.



## Kinésithérapie

Tout au long de votre parcours de chirurgie, vous serez amené.e à travailler avec un kinésithérapeute. Dans ce cadre, nous vous proposons de vous accompagner avant et après votre chirurgie par le biais de ce livret d'information.

Les 3 étapes de votre parcours vous seront détaillées.

- Avant la chirurgie : vous bénéficierez d'une pré-habilitation respiratoire avec un kinésithérapeute de ville. 6 séances vous ont été prescrites par votre chirurgien. Elles vous permettront d'aborder et de maîtriser les différentes techniques respiratoires utiles après la chirurgie.
- Pendant votre hospitalisation : les premiers jours, un kinésithérapeute du service reprendra avec vous les exercices respiratoires travaillés avec le kiné libéral. Il vous encouragera à les poursuivre seul.e. Il s'assurera aussi de votre reprise d'autonomie lors de votre séjour à l'hôpital (autonomie à la marche et escaliers).
- Après votre chirurgie : vous aurez la possibilité de continuer vos exercices respiratoires à la maison. Vous pourrez aussi reprendre l'activité physique à l'aide du programme de marche et de renforcement musculaire proposé à la fin du livret.

### AVANT LA CHIRURGIE

Les exercices respiratoires sont utiles en post opératoire afin de limiter les possibles complications pulmonaires. Réalisés régulièrement au cours de la journée après votre chirurgie, ils vous permettront de vous sentir plus à l'aise pour bien respirer.

Vous pouvez les commencer dès le lendemain de votre chirurgie.

### ⊕ Ventilation abdomino-diaphragmatique

Il s'agit de la respiration "par le ventre". Elle permet d'activer le diaphragme, muscle actif à 70% dans la respiration de base.



- Placez vos mains sur le ventre afin de ressentir le mouvement.
- **Inspirez, le ventre se gonfle** et les mains se soulèvent.
- Maintenir 2 à 3 secondes.



- **Soufflez et rentrez le ventre (sans forcer).**
- Les mains redescendent.

## ⊕ Spirométrie incitative respiratoire

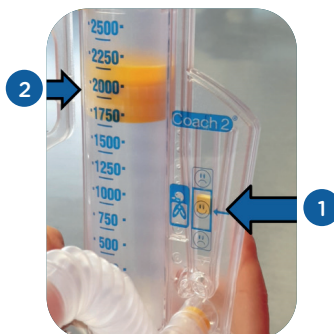
Après une chirurgie cardiaque, la capacité respiratoire diminue temporairement de 30 à 40%. Grâce à l'utilisation du spiromètre vous pourrez récupérer plus rapidement votre capacité respiratoire initiale.

Le spiromètre est un appareil permettant de travailler votre souffle. En inspirant dedans, vous visualiserez votre capacité respiratoire (le piston monte). Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.

Capacité respiratoire avant la chirurgie : .....



- Position assise ou semi assise.
- Mettez l'embout buccal (bec blanc) dans la bouche.
- Soufflez pour vider totalement vos poumons.
- Inspirez longtemps par la bouche. Maintenir le curseur dans le smiley souriant le plus longtemps possible.



- Le piston de la grande colonne d'air monte en même temps. Il vous donne votre capacité respiratoire. <sup>(2)</sup>
- Après la chirurgie, répétez l'exercice **10 fois d'affilée et toutes les heures** en fonction de la fatigue et de la douleur.
- L'embout buccal de votre appareil se nettoie à l'eau et au savon. Laissez sécher à l'air libre.

## PENDANT MON HOSPITALISATION

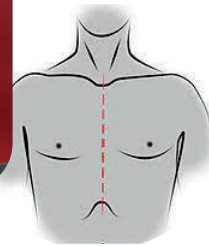
Dès le lendemain de votre chirurgie, SI VOTRE ETAT DE SANTE VOUS LE PERMET, vous pouvez pratiquer les exercices suivants :

### ⊕ Exercices respiratoires

- Refaites régulièrement les exercices de respiration appris avant la chirurgie avec votre kinésithérapeute, à moduler selon votre douleur. Cela vous permettra de retrouver de l'aisance en respirant ainsi que votre capacité respiratoire.
- Reprenez votre spiromètre. Il est important de le faire 10 fois d'affilée toutes les heures. Un travail régulier vous permettra d'accélérer votre récupération respiratoire.

## ⊕ Limiter la douleur lors de la toux

**La cicatrice est au niveau du sternum :** croisez fort les bras et maintenez le thorax au moment de la toux.



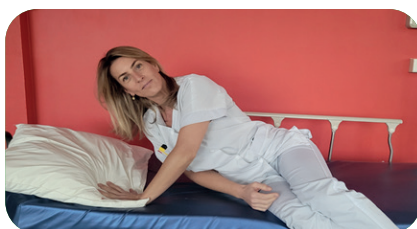
**La cicatrice est au niveau des côtes :** posez la main sur les côtes et bloquez avec le coude par-dessus. Maintenez au moment de la toux.

## ⊕ Mise au fauteuil

Il est important de se mobiliser rapidement pour garder votre tonus musculaire.

Dès le lendemain de votre chirurgie, nos équipes vous aideront à vous installer au fauteuil, si votre état de santé le permet.

Dans les jours qui suivent, vous serez en capacité de le faire seul.e. Voici quelques conseils pour le faire sans forcer sur le thorax :



- Allongé.e sur le dos, pliez les genoux et tournez-vous sur le côté.
- Sortez vos jambes du lit.
- Aidez-vous des bras pour vous redresser tout en soufflant.

NB : Pour les patients avec une cicatrice sur le côté du thorax, tournez-vous sur le côté non opéré.

## ⊕ Exercices de mobilisation

Il se peut qu'après la chirurgie vos mouvements soient plus difficiles à réaliser et que vous vous sentiez enraidie. C'est pourquoi nous vous proposons de faire des exercices de mobilité, c'est-à-dire de travailler la capacité à bouger vos articulations dans toutes leurs amplitudes.

Il faudra réaliser les mouvements lentement et chercher à augmenter progressivement les amplitudes. Ces exercices peuvent être faits avant votre chirurgie, puis après dans le lit, au fauteuil ou debout.

NB : les exercices peuvent être réalisés même en présence des cathéters, il faudra cependant faire attention à ne pas tirer dessus.

### - 1 - MOUVEMENTS DE LA TÊTE



- Faites OUI et NON de la tête.

### - 2 - MOUVEMENTS DES ÉPAULES



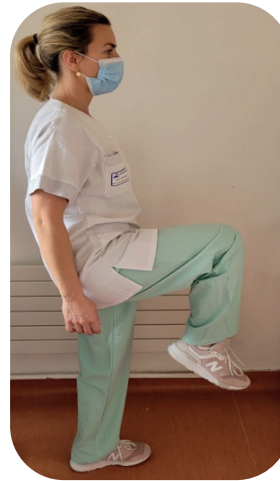
- Montez les épaules aux oreilles en inspirant.
- Abaissez les épaules en soufflant.
- Tournez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

## – HANCHES –



- Faites un mouvement de rotation du bassin vers la gauche puis vers la droite.

## – GENOUX –



- Montez les genoux devant vous en alternant à chaque fois.

## Reprise de la marche

Dans l'heure qui suit l'ablation de vos drains, vous pourrez commencer à marcher.

Dans un premier temps, vous vous déplacerez dans la chambre. Puis vous pourrez commencer à marcher dans le couloir.

Privilégiez des petits trajets à faire régulièrement dans la journée plutôt qu'un long trajet qui risquerait de vous mettre en difficulté.

Au fur et à mesure, les temps de marche pourront être allongés. Vous pourrez alors aller chercher votre journal, boire un café avec vos visites ou encore aller dehors profiter de l'air frais.

N'allez marcher que si vous vous sentez capable de le faire. Ne forcez pas en cas de fatigue ou d'essoufflement inhabituel.

## RETOUR A DOMICILE

### ⊕ Ça y est ! Vous rentrez à domicile !

Afin de vous aider à continuer dans votre récupération, nous vous proposons un programme de reprise de la marche active ainsi que quelques exercices de renforcement musculaire à adapter en fonction de votre ressenti (fatigue, essoufflement).

L'indicateur de tolérance à l'effort est de pouvoir parler et marcher en même temps.

Vous êtes le/la meilleur.e juge pour adapter votre activité à votre fatigue. Mais si vous ressentez une fatigue excessive, si vous êtes essoufflé.e au repos, si vous avez des palpitations ou si vos jambes sont gonflées, consultez votre médecin traitant ou votre cardiologue rapidement.

Ci-joint l'échelle de perception de l'effort (EPE), qui vous permettra de vous évaluer et d'évoluer dans vos objectifs.

Vous pouvez passer à l'objectif suivant lorsque votre perception à l'effort est inférieure à 4/10 sur deux séances consécutives.

EPE	COMMENT VOUS VOUS SENTEZ	CE QUE VOUS ÊTES EN MESURE DE FAIRE
0.5	Très, très facile	Chanter
1	Très facile	Vous avez assez de souffle pour chanter.
2	Facile	
3	Modéré	Parler
4	Relativement difficile	Vous avez assez de souffle pour parler ou discuter.
5	Difficile	
6	Très difficile	HALETER.
7		Il vous est impossible de prononcer plus de 4 à 6 mots sans avoir le souffle court.
8	Très, très difficile	Il vous est impossible de prononcer plus de 2 ou 3 mots sans avoir le souffle court.
9		
10	Maximum	Il vous est impossible de parler.

## ⊕ Programme de marche active !

Si besoin avant le début de votre séance de marche, vous pouvez reprendre les exercices de mobilisation proposés dans le livret (Page 18).

Le but du programme de marche est de retrouver une capacité de marche d'environ 30 mn avec aisance respiratoire : VOUS DEVEZ POUVOIR MARCHER ET PARLER EN MEME TEMPS.

La progression doit se faire selon votre ressenti en utilisant l'échelle de perception de l'effort (EPE).

### Programme de marche par objectifs :

Vous pouvez faire autant de pauses que nécessaire lors des séances. Vous passerez à l'objectif suivant lorsque vous pourrez réaliser la séance sans avoir besoin de faire de pause et en ayant une perception de l'effort (EPE) inférieure à 4/10.

A partir de l'objectif 3 :

- les phases d'échauffement et de retour au calme se feront à allure lente – Perception de l'effort (EPE) inférieure à 2/10
- les phases à allure un peu plus rapide se feront avec une perception à l'effort (EPE) inférieure à 4/10

**Objectif 1 :** 10 mn allure lente (pouvoir tenir les 10 mn sans faire de pause)

**Objectif 2 :** 15 mn allure lente

**Objectif 3 :** 5 mn d'échauffement allure lente / 10 mn allure plus rapide / 5 mn retour au calme, allure lente (20 mn)

**Objectif 4 :** 5 mn d'échauffement / 15 mn allure plus rapide / 5 mn retour au calme (25 mn)

**Objectif 5 :** 5 mn d'échauffement / 20 mn allure plus rapide / 5 mn retour au calme (30 mn)

**Objectif 6 :** 5 mn d'échauffement / 25 mn allure plus rapide / 5 mn retour au calme (35 mn)

## ⊕ Programme de renforcement musculaire

Après une chirurgie cardiaque, vous pouvez ressentir une fatigue musculaire. L'alitement prolongé, le mauvais sommeil et le manque d'appétit associés à la chirurgie favorisent la fonte musculaire.

Nous vous proposons un programme de renforcement musculaire doux à faire en autonomie lors de votre retour à domicile.

Ces exercices peuvent être faits jusqu'à 3 fois par semaine. Le rythme des exercices se fait selon votre tolérance à l'effort comme pour la marche. Nous vous proposons 4 niveaux de progression.

**Le repos entre chaque série peut être plus ou moins long. Reprenez la série suivante quand votre perception à l'effort est inférieure à 2/10.**

<p><b>OBJECTIF 1 :</b> 3 séries de 5 mouvements Sans poids</p>	<p><b>OBJECTIF 2 :</b> 3 séries de 5 mouvements Poids utilisé : 500 g (bouteille de 500 mL)</p>	<p><b>OBJECTIF 3 :</b> 2 séries de 10 mouvements Poids utilisé : 500 g (bouteille de 500 mL)</p>	<p><b>OBJECTIF 4 :</b> 3 séries de 10 mouvements Poids utilisé : 1kg (bouteille d'1L)</p>
--	---	--	---

**ATTENTION :** Les exercices ne doivent pas induire de **DOULEUR THORACIQUE** ni d'**ESOUFFLEMENT MAJEUR**. Vous devez être capable de pouvoir parler en même temps.

### 1 – EXERCICES POUR LES MEMBRES INFÉRIEURS



**Fessiers :** position de départ allongé.

Pliez les genoux et soulevez les fesses du sol.

Les genoux, hanches et épaules doivent être alignés.



**Quadriceps :** position de départ assis au bord d'une chaise.

Levez-vous sans l'aide des mains.

Aide : posez les mains sur les cuisses pour vous aider à réaliser le mouvement.

**Triceps (mollets) :** position de départ debout.

Montez sur la pointe des pieds.

Aide : appuyez-vous sur le dossier d'une chaise ou faites l'exercice assis.

2 – EXERCICES POUR LES MEMBRES SUPERIEURS



**Deltoïdes** : position de départ bras le long du corps.

Ecartez les mains du corps en gardant les bras tendus.



**Biceps** : position de départ, bras le long du corps.

Ramenez les mains aux épaules



**Triceps** : position de départ main sur l'épaule et coude vers le haut.

Tendez le bras au-dessus de la tête.

## RÉCAPITULATIF DES CONSEILS APRÈS LA CHIRURGIE



Reprenez vos exercices respiratoires et votre spiromètre dès le lendemain de votre intervention afin de récupérer votre capacité respiratoire.



La mobilisation dès les premiers jours est un facteur déterminant pour votre récupération. Il est important de bouger dès que possible.

Dès le lendemain de votre chirurgie, les équipes vous aideront à vous installer au fauteuil si votre état de santé vous le permet.



Pendant votre hospitalisation, reprenez à marcher régulièrement dans la chambre puis dans le couloir. Veillez à ne pas en faire trop en une fois. Privilégiez la marche par petites séquences.

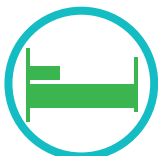


Si vous avez des escaliers à la maison, nous nous assurerons avant votre retour à domicile que vous puissiez les monter et descendre en toute autonomie.



Le port de la ceinture de contention thoracique (chirurgie par sternotomie) est conseillé jusqu'à la 6e semaine après la chirurgie. Ne la portez pas à même la peau mais plutôt par-dessus un tee-shirt propre.

S'ils sont prescrits, les bas ou chaussettes de contention sont à porter jusqu'à un retour à la marche similaire à avant la chirurgie ou pendant un mois après la chirurgie.



Pour dormir, la position sur le côté est tolérée. Elle ne doit cependant pas déclencher de douleur. Vous pouvez utiliser un oreiller devant vous afin de faire reposer votre thorax dessus.



Si la douleur vous empêche d'être confortable dans vos mouvements, pour tousser ou faire vos exercices respiratoires, pensez à prendre vos médicaments antidouleurs. Si cela ne vous soulage pas, il est important de le signaler aux équipes soignantes afin d'adapter le traitement antalgique.

## INFORMATIONS UTILES



Vous trouverez les ordonnances suivantes :

- Spiromètre
- Séances de kinésithérapie respiratoire
- Paroex 0.12%, solution pour bain de bouche
- Polyvidone iodée, savon antiseptique
- Mupirocine, pommade antibiotique
- Soutien-gorge de soutien thoracique sans armature de type brassière de sport
- Bas de contention



A votre départ de l'hôpital, il vous sera remis :

- Un compte-rendu d'hospitalisation et un compte-rendu opératoire qui seront automatiquement envoyés à votre médecin traitant
- Une ordonnance de médicaments
- Si besoin une ordonnance pour des prises de sang
- Si besoin une ordonnance pour une infirmière à domicile.
- Si besoin une ordonnance pour des séances de kinésithérapie

### Coordonnées utiles

Secrétariat (1er étage en face des ascenseurs) .....	02 40 16 51 16
Service chirurgie cardiaque - 1er Est.....	02 40 16 51 07
Service chirurgie cardiaque - 1er Sud.....	02 40 16 51 11 ou 02 40 16 51 08
Réanimation CTCV.....	02 40 16 51 21 ou 02 40 16 51 22

### Coordonnées des professionnels du parcours de réhabilitation améliorée après chirurgie :

Infirmière .....	02 40 16 56 87
Kinésithérapeute.....	02 40 16 59 51
Diététicienne.....	02 40 16 58 68
Secrétariat tabacologie.....	02 40 16 52 37
Service Social .....	02 40 16 57 71
Psychologue .....	02 40 16 50 92



COORDONNÉES DES CENTRES DE RÉÉDUCATION CARDIAQUE :

NANTES TOURMALINE 02 40 38 59 59  
MACHECOUL 02 40 78 44 53  
CONFLUENT 02 28 27 20 54  
CHATEAUBRIANT 02 40 55 18 03  
LA ROCHE SUR YON 02 51 44 61 61  
ANGERS LES CAPUCINS 02 41 35 15 88  
TRELAZE ST JOSEPH 02 41 18 62 40  
CHOLET 02 41 49 62 48  
CARDIOCEAN 05 46 68 00 77  
KERPAPE 02 97 82 60 60  
VANNES 02 97 01 41 41

RENNES ST YVES 02 99 26 26 00  
DINARD 02 99 16 88 47  
DOUARNENEZ 02 98 75 13 92  
ROSCOFF TY YANN 02 56 31 01 86  
PAIMPOL 02 96 55 64 71  
LE MANS 02 43 78 38 38  
BALLAN MIRE 02 47 48 74 00  
NIEUL L'ESPOIR 05 49 18 57 59  
NIORT AKERMANN 05 49 34 26 37  
SARAN REINE BLANCHE 02 38 79 60 00

## MON PLANNING

### Avant la chirurgie

RdV pris par le CHU de Nantes :

- HDJ RAAC CTCV .....
- Consultation anesthésie .....
- Date d'hospitalisation .....
- Date de la chirurgie .....

RdV à prendre :

- Autres examens .....
- Autres examens .....
- Autres examens .....

### Après la chirurgie

RdV pris :

- Centre de rééducation cardio-vasculaire.....
- Date de début de rééducation .....

RdV à prendre :

- Médecin traitant .....
- Cardiologue .....

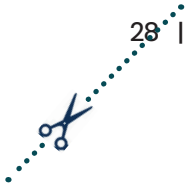


## QUESTIONNAIRE

Dans une démarche d'évaluation et d'amélioration de nos pratiques, vous trouverez sur les pages suivantes des questionnaires à remplir à deux moments différents de votre prise en charge afin de nous permettre de nous ajuster : après la consultation avec le chirurgien et au moment de votre hospitalisation. Nous les récupérerons lors de votre séjour dans nos services.

***Merci pour votre aide !***





## A REMPLIR APRES LA CONSULTATION AVEC LE CHIRURGIEN

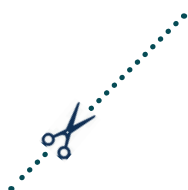
STAI-Y1



**Imaginons la situation suivante** : dans quelques instants, vous allez participer à une compétition ou passer un concours dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière.

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case appropriée de droite qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans cette situation. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En ce moment, dans cette situation :	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
2. Je me sens en sécurité.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
3. Je suis tendu(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
4. Je me sens surmené(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
5. Je me sens tranquille.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
8. Je me sens comblé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
9. Je me sens effrayé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
10. Je me sens bien, à l'aise.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
11. Je me sens sûr(e) de moi.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
12. Je me sens nerveux(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
13. Je suis agité(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
14. Je me sens indécis(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
15. Je suis détendu(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
16. Je me sens satisfait(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
17. Je suis inquiet(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
18. Je me sens troublé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>



## A REMPLIR APRES LA CONSULTATION AVEC LE CHIRURGIEN

STAI-Y2



Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez dans le case appropriée de droite ce qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez en général. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points, mais donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez généralement. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En général, dans mon quotidien :	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
<b>21.</b> Je me sens dans de bonnes dispositions.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>22.</b> Je me sens nerveux(se) et agité(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>23.</b> Je me sens content(e) de moi-même.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>24.</b> Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>25.</b> J'ai l'impression d'être un(e) raté(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>26.</b> Je me sens reposé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>27.</b> Je suis d'un grand calme.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>28.</b> Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>29.</b> Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>30.</b> Je suis heureux(se).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>31.</b> J'ai des pensées troublantes.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>32.</b> Je manque de confiance en moi.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>33.</b> Je me sens en sécurité.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>34.</b> Prendre des décisions m'est facile.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>35.</b> Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>36.</b> Je suis satisfait(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>37.</b> Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>38.</b> Je prends les déceptions tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>39.</b> Je suis une personne qui a les nerfs solides.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>40.</b> Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>



## A REMPLIR AU MOMENT DE L'HOSPITALISATION

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Date du jour \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_



Pour chaque rubrique, veuillez cocher UNE case, celle qui décrit le mieux votre santé AUJOURD'HUI.

### MOBILITÉ

- Je n'ai aucun problème pour me déplacer à pied
- J'ai des problèmes légers pour me déplacer à pied
- J'ai des problèmes modérés pour me déplacer à pied
- J'ai des problèmes sévères pour me déplacer à pied
- Je suis incapable de me déplacer à pied

### AUTONOMIE DE LA PERSONNE

- Je n'ai aucun problème pour me laver ou m'habiller tout(e) seul(e)
- J'ai des problèmes légers pour me laver ou m'habiller tout(e) seul(e)
- J'ai des problèmes modérés pour me laver ou m'habiller tout(e) seul(e)
- J'ai des problèmes sévères pour me laver ou m'habiller tout(e) seul(e)
- Je suis incapable de me laver ou de m'habiller tout(e) seul(e)

**ACTIVITÉS COURANTES** (exemples: travail, études, travaux domestiques, activités familiales ou loisirs)

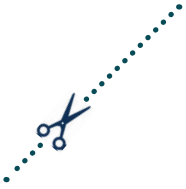
- Je n'ai aucun problème pour accomplir mes activités courantes
- J'ai des problèmes légers pour accomplir mes activités courantes
- J'ai des problèmes modérés pour accomplir mes activités courantes
- J'ai des problèmes sévères pour accomplir mes activités courantes
- Je suis incapable d'accomplir mes activités courantes

### DOULEURS / INCONFORT

- Je n'ai ni douleur ni inconfort
- J'ai des douleurs ou un inconfort léger(ères)
- J'ai des douleurs ou un inconfort modéré(es)
- J'ai des douleurs ou un inconfort sévère(s)
- J'ai des douleurs ou un inconfort extrême(s)

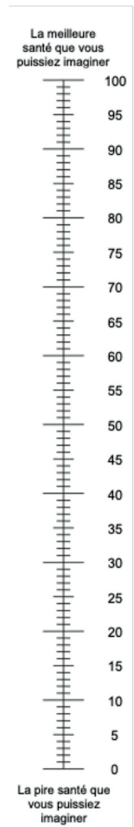
### ANXIÉTÉ / DÉPRESSION

- Je ne suis ni anxieux(se) ni déprimé(e)
- Je suis légèrement anxieux(se) ou déprimé(e)
- Je suis modérément anxieux(se) ou déprimé(e)
- Je suis sévèrement anxieux(se) ou déprimé(e)
- Je suis extrêmement anxieux(se) ou déprimé(e)



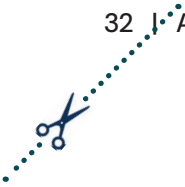
Nous aimerions savoir dans quelle mesure votre santé est bonne ou mauvaise AUJOURD'HUI.

- Cette échelle est numérotée de 0 à 100.
- 100 correspond à la meilleure santé que vous puissiez imaginer. 0 correspond à la pire santé que vous puissiez imaginer.
- Veuillez faire un X sur l'échelle afin d'indiquer votre état de santé AUJOURD'HUI.



- Maintenant, veuillez noter dans la case ci-dessous le chiffre que vous avez coché sur l'échelle.

VOTRE SANTÉ AUJOURD'HUI =



A REMPLIR AU MOMENT DE L'HOSPITALISATION

PREPA



Nous avons quelques questions à vous poser sur votre prise-en charge pré-opératoire.

**Diriez-vous que vous avez reçu assez d'informations sur votre prise en charge avant votre hospitalisation**

- Tout à fait d'accord
- D'accord
- Ni en désaccord ni d'accord
- Pas d'accord
- Pas du tout d'accord

**Concernant la kinésithérapie préopératoire, cochez les réponses exactes (plusieurs possibles) :**

- Vous avez pu réaliser vos exercices préopératoires seul-e
- Vous avez pu vous faire aider d'un kinésithérapeute
- Respiration thoracique
- Respiration abdominale
- J'ai appris à utiliser mon spiromètre

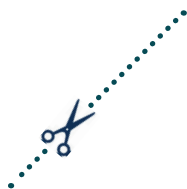
**Quel volume avez-vous réussi à atteindre ?**

..... mL

**Concernant la prévention des infections, quelles sont les réponses exactes :**

- J'ai bien appliqué la pommade antibiotique à l'entrée du nez, pendant 2 jours avant la chirurgie.
- J'ai bien utilisé le bain de bouche antiseptique pendant 2 jours avant la chirurgie.
- J'ai bien utilisé le savon (Bétadine) pendant 2 jours avant la chirurgie.

Merci pour vos réponses.



## A REMPLIR AU MOMENT DE L'HOSPITALISATION

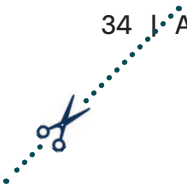
STAI-Y1



**Imaginons la situation suivante** : dans quelques instants, vous allez participer à une compétition ou passer un concours dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière.

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case appropriée de droite qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans cette situation. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En ce moment, dans cette situation :	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
2. Je me sens en sécurité.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
3. Je suis tendu(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
4. Je me sens surmené(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
5. Je me sens tranquille.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
8. Je me sens comblé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
9. Je me sens effrayé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
10. Je me sens bien, à l'aise.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
11. Je me sens sûr(e) de moi.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
12. Je me sens nerveux(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
13. Je suis agité(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
14. Je me sens indécis(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
15. Je suis détendu(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
16. Je me sens satisfait(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
17. Je suis inquiet(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
18. Je me sens troublé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>



## A REMPLIR AU MOMENT DE L'HOSPITALISATION

STAI-Y2



Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez dans le case appropriée de droite ce qui convient le mieux à la façon dont vous sentez en général. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points, mais donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez généralement. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En général, dans mon quotidien :	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
<b>21.</b> Je me sens dans de bonnes dispositions.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>22.</b> Je me sens nerveux(se) et agité(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>23.</b> Je me sens content(e) de moi-même.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>24.</b> Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>25.</b> J'ai l'impression d'être un(e) raté(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>26.</b> Je me sens reposé(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>27.</b> Je suis d'un grand calme.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>28.</b> Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>29.</b> Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>30.</b> Je suis heureux(se).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>31.</b> J'ai des pensées troublantes.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>32.</b> Je manque de confiance en moi.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>33.</b> Je me sens en sécurité.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>34.</b> Prendre des décisions m'est facile.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>35.</b> Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>36.</b> Je suis satisfait(e).	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>37.</b> Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>38.</b> Je prends les déceptions tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>39.</b> Je suis une personne qui a les nerfs solides.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>
<b>40.</b> Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents.	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AUX NOUVELLES  
FRONTIÈRES  
DE LA SANTÉ

Direction de la communication

Janvier 2026

C HU-NANTES.FR [f](#) [in](#) [▶](#)