

Directives Pré et Postopératoire - Arthroplastie du genou

PRÉ-OPÉRATOIRE

Maison

- Enlever les petits tapis dans les zones passantes
- Faire des repas d'avance et les congeler, pour utiliser le micro-ondes au besoin

Équipements

- Assurez-vous d'acheter ou de louer les équipements recommandés par votre physiothérapeute et/ou ergothérapeute

Support à la maison

- Vous aurez besoin d'aide pour les repas, le lavage et le ménage pour 3-6 semaines postopératoires. Si aucune aide n'est possible, vous devez vous organiser une place en convalescence. Votre physiothérapeute ou ergothérapeute peut vous donner une liste de résidence dans la région (voir ressources communautaires)
- Ayez quelqu'un de disponible pour votre transport (varie entre 3 et 6 semaines minimum selon votre opération – voir section post-op conduite automobile) si vous n'avez pas les services de ParaTranspo de la ville d'Ottawa
- Ceci est une chirurgie électorale, donc il est **vosre responsabilité** d'organiser votre congé de l'hôpital selon vos besoins

Sac d'hôpital

- Vos produits de toilette personnels
- Vos chaussures ou vos pantoufles avec semelle antidérapante
- Votre marchette. Assurez-vous de bien identifier vos équipements (p. ex. étiquette de valise ou collant)
- Des vêtements amples et faciles à enfiler pour votre retour à la maison
- Un membre de la famille ou un ami pourra apporter votre sac et marchette dans votre chambre le soir de votre opération ou le lendemain matin

Exercices

- Faire vos exercices comme démontré par votre physiothérapeute dès aujourd'hui pour être plus fort et connaître vos exercices. Ce sera plus facile après l'opération.

POST-OPÉRATOIRE

Pansement

- Laissez-le en place 7-10 jours
- Vous pouvez remplacer/renforcer les pansements souillés

Bain/bain tourbillon/piscine

- Attendez 3-8 semaines pour protéger contre les infections. Votre incision doit être complètement guérie avant de submerger dans l'eau.

Douche

- Permise immédiatement si :
 - o Vous avez un pansement étanche (Tegaderm)
 - o Vous couvrez votre pansement s'il n'est pas étanche
 - o Vous pouvez avoir un banc dans la douche ou le bain

Physio/exercices

- Faites vos exercices 2 à 3 fois par jour comme démontré et recommandé par votre physiothérapeute à l'hôpital
- Marcher favorise la guérison, donc prenez de courtes marches environ 2 à 3 fois par jour

Analgsiques

- Prendre comme prescrit pour 1-2 semaines et ensuite au besoin; 30 minutes avant vos exercices
- Ces médicaments peuvent vous constiper. Vous procurer Colace, Metamucil, Sennokot, Benefibre à la pharmacie. Le jus de pruneau, boire beaucoup d'eau, les exercices et la marche peuvent être utiles.

Glace

- Appliquer de la glace sur votre genou opéré pour 10 à 15 minutes, au moins 4 fois par jour, pour diminuer la douleur et l'enflure pour les 2 premières semaines. Par la suite, au besoin.

Conduite automobile

- Certains orthopédistes complètent et envoient un formulaire au Ministère des Transports pour retirer votre permis temporairement. La durée de la suspension sera indiquée sur le formulaire.
- Avec ou sans formulaire, voici les contraintes à respecter :
 - **Aucune conduite tant que vous prenez des médicaments narcotiques**
 - **Remplacement du genou : 6 semaines pour le genou droit, 2-3 semaines pour le genou gauche (si voiture automatique)**

Préadaptation - Arthroplastie du genou Questionnaire : plan de congé

Soutien

Je vis :

Seul(e)

Avec ma famille ou autre (précisez): _____

Je peux appeler quelqu'un si j'ai un malaise ou en cas d'urgence.

Oui, précisez : _____

Non

J'ai planifié un séjour en convalescence (un foyer privé pour personnes âgées offrant une période de récupération et de supports additionnels suivant ma chirurgie).

Oui, précisez : _____

Non

J'aimerais recevoir de plus amples informations sur les options de convalescence privée (voir ressources communautaires).

J'aurai quelqu'un pour m'accompagner lors de mon départ de l'hôpital.

Oui, précisez : _____

Non

J'aurai de l'aide après la chirurgie pour les 24-48 premières heures.

Famille

Ami(e)(s)

Autre (précisez) : _____

Après la chirurgie, avez-vous de l'aide pour faire les tâches suivantes :

Préparer les repas?	Oui	Non	
Vous aider à faire l'épicerie ?	Oui	Non	
Sortir les poubelles?	Oui	Non	
Prendre soin de vos animaux?	Oui	Non	N/A
Faire le ménage?	Oui	Non	N/A
Faire l'entretien à l'extérieur/pelleter la neige?	Oui	Non	N/A
Pour vous conduire à vos rendez-vous et traitements ?	Oui	Non	
Si non : Aurez-vous besoin des services de ParaTranspo ?	Oui	Non	

Je suis déjà membre

Ayez à votre portée le questionnaire complété lors de votre rendez-vous de préadmission.

Environnement à domicile

Type de domicile :

- Appartement avec ascenseur
- Appartement sans ascenseur
- Bungalow
- Maison à 2 étages
- Maison à paliers
- Autre : _____

SVP, indiquez sur quel étage est située chaque pièce :

1 = rez-de-chaussée **2 = 2^e étage** **3 = sous-sol**

Salon _____ Cuisine _____

Salle d'eau _____ Salle de lavage _____

Chambre à coucher _____ Salle de bain _____

Dans votre salle de bain, avez-vous un bain avec douche ? Oui Non

Avez-vous un rideau de douche? Oui Non

Avez-vous une porte de douche? Oui Non

Avez-vous un cabinet de douche? Oui Non

Escaliers :

Combien de marches pour entrer dans la maison? _____ Avec main-courante Sans main-courante

Combien de marches pour accéder au 2^e étage? _____ Avec main-courante Sans main-courante

Combien de marches pour accéder au sous-sol? _____ Avec main-courante Sans main-courante

Y a-t-il des marches ailleurs dans la maison? Précisez : _____

Équipements

Avez-vous les moyens d'acheter ou de louer l'équipement?

Oui Non

Bénéficiez-vous d'un programme d'aide financière?

Programme Ontario au travail?

POSPH?

Sécurité de la vieillesse avec Supplément de revenu garanti (cochez seulement si unique source de revenu)

Cochez les équipements que vous avez à domicile :

Marchette à 2 roues

Marchette à 4 roues

Béquilles

Canne

Fauteuil roulant

Barre d'appui pour : Toilette Bain

Siège de toilette surélevé

Chaise de bain

Banc de transfert bain

Enfile bas

Pince à long manche

Talonnaire à long manche Autres : _____

Avez-vous des préoccupations dont vous voulez discuter avec le personnel clinique :

Recommandation d'équipements après la chirurgie

Pour un remplacement du genou

- Marchette 2 roues (roues 5" fixes) Hauteur : _____
- Canne

Autres possibilités :

- Siège de toilette surélevé
- Chaise d'aisance au-dessus de la toilette
- Barre d'appui pour toilette
- Barre d'appui pour bain
- Banc de transfert pour bain
- Chaise de bain
- Douche téléphone
- Tapis antidérapant pour bain ou douche
- Blocs élévateurs de meubles
- Marchette 4 roues
- Béquilles
- Fauteuil roulant
- Autre : _____

SERVICES THÉRAPEUTIQUES : PHYSIOTHÉRAPIE
713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

F 613.748.4991

hopitalmontfort.com