

Le petit guide préopératoire et post-opératoire

Préparer l'intervention et son hospitalisation :

- ❖ **La consultation préopératoire :** préparer en amont toutes vos questions notées sur un carnet = il vous suivra durant tout votre parcours de soin.

Ex : quelle technique de reconstruction envisagée, la taille du bonnet prévue, la forme et la position des cicatrices, les précautions à prendre pour limiter les risques post-opératoires, combien de temps doit-on porter son soutien-gorge de contention, les sensations après l'opération, durée de l'intervention, faites-vous des intolérances à certain médicament, etc.

De plus, l'infirmière de programmation vous assistera et vous expliquera les étapes de votre préadmission (pièces à fournir pour votre dossier, RDV anesthésiste, soutien-gorge et bas de contention à vous procurer, les numéros d'urgence, etc.)

- ❖ **Financement de l'acte chirurgical :** dans le cas de dépassements d'honoraire prévus (cliniques et hôpitaux), demandez aux intervenants qui vous prendront en charge (chirurgien, anesthésiste...) des devis. **Pensez à toujours poser la question pour éviter toute déconvenue.**

- **En cas de besoin de financement de l'acte chirurgical,** consultez votre mutuelle et soumettez-leur vos devis pour connaître la hauteur des remboursements.

***Autres questions à poser à votre mutuelle :** certaines d'entre-elles proposent des aides (aide-ménagère, garde d'enfant, etc. dans le cas d'une chirurgie). De plus, concernant l'achat de votre brassière de contention, demandez-leurs s'ils prévoient une part remboursable, car ce type de produit n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale (chaque mutuelle à ses spécificités).*

- **Si vous souhaitez sonder d'autres mutuelles,** vous pouvez faire appel à un courtier qui saura vous conseiller et vous diriger vers la mutuelle la plus adaptée à votre situation.
 - Enfin, **pensez à soumettre aux intervenants** concernés par les dépassements d'honoraire (chirurgien, etc.) les prises en charges proposées par votre mutuelle.
- ❖ **L'hospitalisation :** renseignez-vous sur le tarif des chambres individuelles et multiple, en fonction de vos envies et de vos moyens. Demandez le tarif de la connexion à la TV et internet si vous le souhaitez. Pensez également à poser la question si les visites sont possibles et quelles sont les conditions.

Préparer et anticiper les soins post-opératoires :

- ❖ **Commandez votre soutien-gorge de contention :** Vous pouvez le faire sur internet, mais il est préférable de vous rendre directement chez un professionnel (ex : pharmacie, enseigne spécialisée dans la vente de matériel médical...). Il prendra vos mensurations exactes et saura vous conseiller sur le produit le plus adapté.

- ❖ **Commandez vos bas de contention avant l'opération auprès de votre pharmacien :** 100% remboursés sur ordonnance, ils vous seront prescrits soit par le médecin ou bien par l'infirmière de programmation. Ils sont à porter lors du passage au bloc et durant quelques jours après l'opération. Assurez-vous auprès de votre médecin, du temps préconisé pour le port de ces bas et le type de bas préconisés (longueur, classe...)
 - **Conseil sur la prise des mesures de vos bas de contention :** le pharmacien prendra systématiquement la mesure de votre tour de cheville et du mollet pour que la contention soit optimale. Pensez donc à vous rendre plutôt en début de matinée (température fraîche, particulièrement en été) pour éviter tout gonflement du pied.
- ❖ **Contactez une infirmière à domicile pour les soins post-opératoires :** quelques jours avant l'hospitalisation, pensez à prendre contact avec une infirmière à domicile près de chez vous, pour la réalisation de vos pansements et autres soins éventuels (ex : injection anticoagulant...). Assurez-vous qu'elle sera bien disponible après votre sortie de l'hôpital. Vous pouvez trouver des contacts auprès de votre pharmacie, de la mairie, etc.
- ❖ **Anticipez le choix de votre kinésithérapeute en cas de rééducation :** certaines personnes rencontrent quelques difficultés à retrouver la mobilité d'un ou des deux bras. De plus, des douleurs dorsales peuvent apparaître, ou bien des cordes axillaires lors de l'ablation des ganglions dans le cas d'un cancer du sein. Tout dépendra en effet du patient et des techniques utilisées. Afin d'anticiper, si besoin est, assurez-vous d'avoir à votre portée un kinésithérapeute spécialisé en rééducation post-opératoire à la suite d'une mastectomie préventive ou curative (demandez conseil auprès de l'hôpital, médecin, infirmière...)

La sortie de l'hôpital : le jour J

- ❖ **Le jour de votre sortie de l'hôpital une ordonnance de pansements et autres produits vous sera remise.** Assurez-vous en amont, que votre conjoint(e), ami(e), membre de votre famille ou voisin, pourra se rendre à votre place à la pharmacie, pour vous procurer ce nécessaire à pansement (utilisé par l'infirmière), car vous ne serez sûrement pas apte physiquement à le faire.
- ❖ **Un numéro de téléphone en cas d'urgence :** dans le cas d'un souci de cicatrisation ou autres problèmes suspects (douleurs, écoulements, hématome...), assurez-vous de vous procurer un numéro d'urgence auprès de votre chirurgien ou autre personnel de santé à votre service.
- ❖ **Si besoin, demandez un arrêt de travail** lors de la visite de sortie auprès de votre chirurgien ou de son interne. En cas d'oubli, n'hésitez pas à informer l'infirmière présente dans votre service.
- ❖ **Le retour au domicile :** vous ne pourrez pas assurer seule votre retour au domicile. Dans le cas où personne ne pourrait venir vous récupérer à l'hôpital, demandez à l'infirmière ou au médecin qu'il prévoit pour vous une ambulance ou un taxi agréé (pris en charge sur ordonnance de bon de transport éditée par le médecin)
- ❖ **Reprendre contact avec l'infirmière à domicile :** Une fois que vous serez de retour à votre domicile (après l'opération), le jour J pensez à recontacter cette infirmière pour confirmer et programmer avec elle les jours et heures de passage.