

**AVEC LA RAAC,
SOYEZ ACTEUR
DE VOTRE RÉHABILITATION
APRÈS CHIRURGIE**



Consultations : 04 67 35 77 77

Centre Hospitalier de Béziers
2 rue Valentin Haüy 34500 Béziers
T. 04 67 35 70 35 - contact@ch-beziers.fr
- www.ch-beziers.fr

édition Décembre 2024

Elle permet une **récupération plus rapide** après l'intervention, une **sortie précoce** de l'hôpital et **réduit les complications** post-opératoires.

La RAAC, comment ?

Ces étapes sont **valables** pour toutes **les chirurgies avec réhabilitation améliorée (RAAC)**.

- Le chirurgien me présente la RAAC lors de la consultation
- J'assiste à une consultation avec un infirmier spécialisé en RAAC
- Je **me prépare** à la chirurgie :
 - en **arrêtant tabac et alcool** (*faites-vous accompagner ! Cf. verso*)
 - en maintenant un **exercice physique 30 mn/jour minimum**
- Je **prépare ma sortie** de l'hôpital en prévoyant mes **aides de vie**, mon **lieu** de convalescence et l'**organisation** domestique et soignante
- Je **planifie mes RDV post-opératoires** : infirmier à domicile, kinésithérapeute et médecin traitant

- Je me **mobilise** (*se lever, marcher*) le plus rapidement possible
- Je reprends une **alimentation au fauteuil** dès le soir si possible
- Je prends mes **médicaments** par **voie orale** pour enlever les perfusions
- Je **fais ma toilette** de manière autonome
- Je **m'habille en tenue confortable** avec mes habits personnels
- Je fais la **kinésithérapie** en chambre et je marche
- Si **ma douleur** limite ma reprise d'activités, je le signale

- J'assiste à mes **RDV** pris avant l'intervention
- Je fais ma **kinésithérapie** à domicile et je me **mobilise**
- Je **mange équilibré**

Spécificités de la RAAC selon les chirurgies

Chirurgie thoracique

Avant l'opération :

- **Kinésithérapie respiratoire** prescrite avec Inspiron
- **Nutrition pré-opératoire** 7 jours avant l'intervention
- **Bains de bouche** 5 jours avant l'intervention

Pendant l'hospitalisation :

- Reprise de l'**activité physique** en soins continu avec pédalier
- Reprise des exercices de **kinésithérapie respiratoire** avec Inspiron

De retour au domicile :

- Poursuite de la **kinésithérapie respiratoire** à domicile

Chirurgie viscérale / urologique / gynécologique

Avant l'opération :

- **Nutrition pré-opératoire** 7 jours avant l'intervention

Pendant l'hospitalisation :

- Pas de préparation digestive systématique pré-opératoire
- **Lever le plus précoce possible** et **reprise de l'alimentation** pour éviter l'iléus post-opératoire

De retour au domicile :

- Reprise des **activités de la vie quotidienne** sans port de charge lourde pendant 3 semaines
- Reprise **sport et activité physique** intenses 1 mois après l'opération

Chirurgie orthopédique

Avant l'opération :

- **Entretien** musculaire et articulaire

Pendant l'hospitalisation :

- Bien porter les **bas/chaussettes de contention**

De retour au domicile :

- **Kinésithérapie** post-opératoire selon prescriptions

CONTACTS UTILES

Standard : Tél. : 04 67 35 70 35

Accueil : Tél. : 04 67 35 70 30

Prise de RDV en Consultations : Tél. : 04 67 35 77 77

Hôpital programmé de semaine (HPS) : 1^{er} étage

Secrétariat : 04 67 35 79 41

Bureau infirmier : 04 67 35 79 28

Hospitalisations de chirurgie : 2^{ème} étage

Chirurgie gynécologique

Secrétariat : 04 67 35 76 07

Bureau infirmier : 04 67 35 71 87

Chirurgie bariatrique, viscérale, thoracique et urologique

Secrétariat : 04 67 35 71 62

Bureau infirmier : 04 67 35 73 70 / 75 76

Chirurgie membres et face A

Secrétariat : 04 67 35 73 99

Bureau infirmier : 04 67 35 73 10

Chirurgie membres et face B

Secrétariat : 04 67 35 73 17

Bureau infirmier : 04 67 35 72 45

Consultation tabacologie :

Tél. : 04 67 35 70 57 (Montimaran) / 76 32 (Perréal-Les Arènes)

Téléchargez le livret "A l'aide, je fume et je me fais opérer"

sur notre site web : www.ch-beziers.fr / Préparer l'hospitalisation

