Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

À propos de la fermeture chirurgicale de votre iléostomie

L'objet de ce guide est de vous préparer à la fermeture chirurgicale d'une iléostomie (IL-é-OS-to-mi) au MSK. Il vous expliquera également à quoi vous attendre durant votre convalescence.

Servez-vous de ce guide comme source d'information dans les jours qui précèdent votre opération. Apportez-le avec vous le jour de l'intervention. Vous et votre équipe soignante l'utiliserez à mesure que vous en apprendrez plus sur votre rétablissement.

À propos de la fermeture chirurgicale de votre iléostomie

Présentation de la section

Une iléostomie est une ouverture pratiquée dans l'abdomen pour permettre à l'intestin de guérir. Les selles sortent alors du corps par cette ouverture et s'accumulent dans une poche de stomie. Lors de la fermeture chirurgicale de l'iléostomie, le chirurgien referme cette ouverture, le plus souvent par la même incision. Il est rare qu'il doive pratiquer une deuxième incision. Après l'opération, vous aurez une petite plaie à l'endroit où se trouvait l'iléostomie. Cette plaie cicatrise généralement en 4 à 6 semaines. L'infirmier(ère) vous montrera comment changer le pansement chaque jour.

À propos de l'iléostomie

Une iléostomie est l'ouverture que votre chirurgien a pratiquée dans votre abdomen (ventre) pour retirer une partie de votre côlon ou de votre rectum. Votre iléostomie est créée à partir de la partie de votre intestin grêle appelée l'iléon (i-lé-on). C'est elle qui va vous permettre d'évacuer vos selles dans une poche de stomie. Votre iléostomie a été pratiquée dans le but de guérir votre anastomose (a-nas-to-moz). L'anastomose est l'endroit où le chirurgien a ressoudé votre intestin.

À propos de la fermeture chirurgicale de votre iléostomie

La fermeture chirurgicale de l'iléostomie a pour but d'inverser votre iléostomie de sorte que vous puissiez aller à la selle comme vous le faisiez avant l'opération. Cette fermeture de l'iléostomie est souvent réalisée par le biais d'une stomie (Figure 1). Le chirurgien peut être amené à pratiquer une incision supplémentaire (coupe chirurgicale), mais cela est rare.

Après l'opération, vous aurez une petite plaie à l'endroit où se trouvait votre iléostomie. Cette plaie cicatrisera en 4 à 6 semaines. Vous devrez changer le pansement de cette plaie 1 à 2 fois par jour. Durant votre séjour à l'hôpital, le personnel infirmier vous apprendra à changer ce pansement. Il vous remettra également les fournitures dont vous aurez besoin pour le faire chez vous.

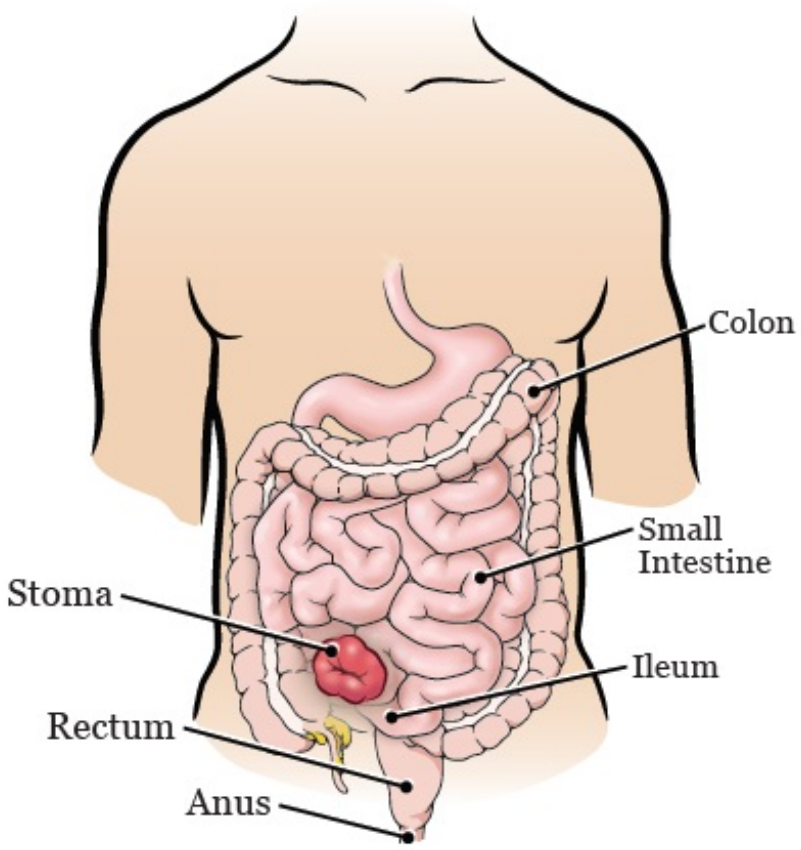


Figure 1. Votre stomie

Avant la fermeture chirurgicale de votre iléostomie

Cette section vous aidera à vous préparer en vue de l'intervention. Lisez-la une fois que votre opération est programmée. Reportez-vous-y à mesure que la date de votre opération approche. Elle contient des informations importantes sur ce que vous devez faire pour vous préparer.

À mesure que vous lisez cette section, notez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

Présentation de la section

Informez votre équipe soignante de tous les médicaments et compléments alimentaires que vous prenez. Parlez-leur également de vos allergies, de votre consommation d'alcool ou de tabac et de votre apnée du sommeil. Suivez leurs consignes concernant les médicaments et les horaires auxquels vous devez cesser de manger et de boire. Le jour de l'intervention, portez des vêtements confortables et laissez vos objets de valeur chez vous. Suivez les consignes d'arrivée que vous aura données votre équipe soignante.

Se préparer pour l'opération

Vous et votre équipe soignante préparerez ensemble votre opération. Aidez-nous à assurer votre sécurité en nous indiquant si l'une des situations suivantes vous concerne, même si vous n'en êtes pas sûr(e).

- Je prends des médicaments sur ordonnance. Les médicaments prescrits sont ceux que l'on ne peut obtenir qu'avec une ordonnance du médecin. En voici quelques exemples :
  - Médicaments à avaler
  - Médicaments administrés par injection (piqûre)
  - Médicaments que vous inhalez (spray)
  - Médicaments à appliquer sur la peau (patch ou pommade)
- Je prends des médicaments en vente libre, y compris des patchs et des pommades. Les médicaments en vente-libre sont ceux que l'on peut acheter sans ordonnance.
- Je prends des compléments alimentaires, tels que des plantes, des vitamines, des minéraux, ou des remèdes naturels ou faits maison.
- Je porte un pacemaker, un défibrillateur automatique implantable (DAI) ou un autre dispositif cardiaque.
- J'ai déjà eu des problèmes avec l'anesthésie par le passé. L'anesthésie est un médicament destiné à vous endormir pendant une intervention chirurgicale.

- Je suis allergique à certains médicaments ou matériaux, dont le latex.
- Je ne veux pas de transfusion sanguine.
- Je consomme des drogues à usage récréatif, par exemple de la marijuana.

Médicaments GLP-1 pour la perte de poids

Si vous prenez des médicaments GLP-1, il est important de le dire à votre médecin. Vous devez respecter certaines consignes alimentaires avant votre intervention chirurgicale ou votre examen. **Il est très important de respecter ces instructions. Si vous ne le faites pas, votre intervention ou votre examen peut être reporté, voire annulé.**

Veillez toujours à ce que votre médecin soit bien informé de tous les médicaments et compléments alimentaires que vous prenez.

Selon les médicaments et les compléments que vous prenez, vous devrez peut-être suivre des instructions particulières avant l'opération. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre opération peut être repoussée ou annulée.

- **La veille de votre intervention ou de votre examen médical, ne consommez que des liquides clairs.** Ne mangez aucun aliment solide. Pour en savoir plus, consultez la page *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet).
- **Cessez de boire 8 heures avant votre arrivée.** Ne mangez ni ne buvez rien après cette heure, y compris les liquides clairs. Vous pouvez boire de petites gorgées d'eau pour prendre vos médicaments.

Pour en savoir plus, consultez la page *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Voici quelques exemples de médicaments GLP-1. Comme il en existe d'autres, veillez à signaler tous les médicaments que vous prenez à votre équipe médicale. Parfois, ces médicaments sont prescrits pour mieux gérer le diabète ou d'autres pathologies. Dans d'autres cas, ils sont prescrits pour perdre du

poids.

• Sémaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzépatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

À propos de la consommation d'alcool

Il est important de parler à votre médecin de la quantité d'alcool que vous consommez. Cela nous aidera à planifier vos soins.

Si vous buvez régulièrement de l'alcool, vous pouvez être plus vulnérable à certains problèmes pendant et après l'opération : hémorragies, infections, problèmes cardiaques et séjour plus long à l'hôpital.

Si vous buvez régulièrement de l'alcool et que vous arrêtez brusquement, cela peut provoquer des crises d'épilepsie, des délires et la mort. Si nous savons que vous êtes exposé(e) à ces problèmes, nous pouvons vous prescrire des médicaments pour les prévenir.

Voici ce que vous pouvez faire avant l'opération pour éviter les problèmes.

- Parlez honnêtement à votre médecin de la quantité d'alcool que vous consommez.
- Essayez d'arrêter de boire de l'alcool dès que la date de l'intervention chirurgicale est connue. Prévenez immédiatement votre médecin si :
  - Vous avez des maux de tête.
  - Vous vous sentez nauséeux (comme si vous alliez vomir).
  - Vous vous sentez plus anxieux (nerveux ou inquiet) que d'habitude.
  - Vous n'arrivez pas à dormir.

Ces symptômes sont des signes précoces du sevrage alcoolique et peuvent être traités.

- Prévenez votre médecin si vous ne parvenez pas à arrêter de boire.
- Interrogez votre médecin sur les implications entre consommation d'alcool

et chirurgie. Toutes vos informations médicales resteront confidentielles, comme toujours.

À propos du tabagisme

Si vous fumez ou utilisez une cigarette électronique, vous pouvez avoir des problèmes respiratoires lors d'une intervention chirurgicale. Les vapoteuses et les cigarettes électroniques sont des exemples de dispositifs électroniques pour fumeur. Le fait d'arrêter de fumer ne serait-ce que quelques jours avant l'opération peut aider à prévenir les problèmes respiratoires pendant et après l'opération.

Votre médecin vous orientera vers notre Programme de traitement du tabagisme si vous fumez. Vous pouvez aussi contacter directement les responsables de ce programme au 212-610-0507.

À propos de l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire courant. Lorsque l'on souffre d'apnée du sommeil, on cesse de respirer durant de courtes périodes alors que l'on dort. Le type le plus courant est l'apnée obstructive du sommeil (AOS). Dans le cas de l'OSA, les voies respiratoires se bloquent complètement pendant le sommeil.

L'OSA peut entraîner de graves problèmes pendant et après l'opération. Faites-nous savoir si vous souffrez ou pensez souffrir d'apnée du sommeil. Si vous utilisez un appareil respiratoire, par exemple un appareil CPAP, apportez-le le jour de l'opération.

Utilisation de votre compte MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) est le portail des patients du MSK. Vous pouvez l'utiliser pour envoyer des messages et lire ceux de votre équipe soignante, pour consulter les résultats de vos examens, pour voir vos dates et heures de rendez-vous, etc. Vous pouvez aussi inviter votre proche aidant à créer son propre compte pour qu'il puisse consulter les informations relatives à vos soins.

Si vous n'avez pas de compte MSK MyChart, vous pouvez vous inscrire sur le site

mskmychart.mskcc.org. Vous pouvez également demander à un membre de l'équipe soignante de vous envoyer une invitation.

Si vous avez besoin d'aide pour votre compte, contactez le Service d'assistance MSK MyChart au 646-227-2593. Le service est disponible du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (heure de l'Est).

À propos de votre liste de contrôle 'Objectifs à atteindre avant la sortie'

Après l'opération, votre objectif sera de vous rétablir suffisamment pour quitter l'hôpital. Pour vous aider à suivre vos progrès, nous vous enverrons une Liste de contrôle 'Objectifs à atteindre avant la sortie' sur votre compte MSK MyChart.

Vous pouvez utiliser cette liste de contrôle pour connaître les objectifs que vous devez atteindre avant de quitter l'hôpital. Vous pouvez aussi mettre vos progrès à jour tout au long de la journée. Vos mises à jour déclenchent l'envoi d'alertes sur vos progrès à votre équipe chirurgicale.

Pour en savoir plus, consultez la page *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

À propos de la Récupération améliorée après chirurgie (RAAC)

Le programme RAAC est là pour vous aider à vous rétablir plus vite après une opération. Il est important de faire certaines choses avant et après l'opération dans le cadre du programme RAAC.

Avant de vous faire opérer, assurez-vous d'être prêt(e) :

- **En lisant le présent guide.** Il vous aidera à savoir à quoi vous attendre avant, pendant et après l'opération. Si vous avez des questions, notez-les. Vous pourrez interroger votre médecin lors de votre prochaine visite ou contacter son cabinet.
- **En faisant de l'exercice et en suivant un régime alimentaire sain :** vous préparerez ainsi mieux votre corps à l'intervention chirurgicale.

Après l'opération, faites en sorte de vous rétablir plus vite :

- **En lisant votre parcours de rétablissement :** ce document est une ressource éducative que vous remettra votre médecin. Il contient des objectifs pour votre rétablissement. Il vous aidera à savoir ce que vous devez faire et à quoi vous attendre chaque jour.
- **En commençant à bouger dès que possible :** plus vite vous vous lèverez et marcherez, plus vite vous pourrez reprendre vos activités habituelles.

Comment gérer l'anxiété avant une intervention chirurgicale

Il est normal de ressentir de l'anxiété avant une opération. Beaucoup de gens se demandent si l'opération va réussir, comment se déroulera leur convalescence ou quel impact elle aura sur leur vie quotidienne. Savoir à quoi s'attendre et en discuter avec l'équipe soignante peut vous aider à apaiser cette anxiété. Les exercices de relaxation, comme la respiration profonde ou la méditation, peuvent également aider.

Rappelez-vous que vous n'avez pas à faire face à cette épreuve seul(e). Votre équipe soignante est là pour vous accompagner avant, pendant et après l'intervention. Pour en savoir plus, consultez la page *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery).

Dans les 30 jours avant l'intervention

Examen pré-chirurgical (PST)

Avant votre intervention, vous aurez un rendez-vous pour examen pré-chirurgical. Le rendez-vous peut se dérouler en présentiel ou par visio. Un rappel précisant la date, l'heure et le lieu du rendez-vous vous sera envoyé par le secrétariat de votre chirurgien. Pour plus d'informations sur les parkings et les itinéraires vers tous les établissements du MSK, consultez la page www.msk.org/parking.

Le jour de votre rendez-vous, vous pouvez vous alimenter normalement et prendre vos médicaments habituels.

Lors de ce rendez-vous, il peut être utile d'apporter les éléments suivants :

- La liste de tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux prescrits

sur ordonnance et ceux en vente libre, les patchs et les crèmes.

- Les résultats des examens médicaux réalisés hors du MSK durant l'année écoulée, si vous les avez. Il s'agit, par exemple, des résultats d'un test d'effort cardiaque, d'un échocardiogramme ou d'un Doppler carotidien.
- Le nom et le numéro de téléphone de vos différents médecins.

Lors de votre rendez-vous pour l'examen pré-chirurgical, vous rencontrerez un praticien spécialisé. Ces praticiens travaillent en étroite collaboration avec le personnel du service d'anesthésie. Ils ont été spécifiquement formés à l'usage des produits anesthésiques durant une chirurgie ou une intervention.

Ce praticien vérifiera vos antécédents médicaux et chirurgicaux avec vous. Vous pouvez être amené(e) à passer certains tests, tels que :

- Un électrocardiogramme (ECG) pour vérifier votre rythme cardiaque
- Une radiographie du thorax
- Des analyses sanguines

Votre praticien peut vous recommander de consulter d'autres spécialistes. De même :

- Il vous indiquera quels médicaments prendre le matin de l'intervention.
- Il vous donnera les consignes à suivre pour vous alimenter et vous hydrater avant l'intervention.

Vous trouverez les consignes à suivre avant l'intervention (notamment celles concernant les médicaments, l'alimentation et l'hydratation) dans votre compte MSK MyChart :

1. Connectez-vous à votre compte MSK MyChart. Dans la page d'accueil, sélectionnez « Consultations ».
2. Accédez à la section « Antérieures » ou « Consultations antérieures », et localisez votre rendez-vous pour examen préopératoire. Sélectionnez « Résumé de votre consultation ».

3. Lisez la section « Consignes avant l'intervention » figurant dans votre Résumé de consultation.

Il est très important de respecter ces consignes avant l'intervention. Si vous ne le faites pas, votre chirurgie peut être reportée, voire annulée.

Identifier votre proche aidant

Votre proche aidant a un rôle important à jouer dans vos soins. Avant l'opération, vos médecins vous donneront des informations sur cette opération, à vous et à votre proche aidant. Après l'opération, votre proche aidant vous ramènera chez vous à votre sortie de l'hôpital. Il vous aidera aussi à prendre soin de vous à la maison.

À l'intention des proches aidants



S'occuper d'une personne qui suit un traitement contre le cancer implique de nombreuses responsabilités. Nous proposons des ressources et du soutien pour vous aider à les gérer. Pour en savoir plus, consultez le site www.msk.org/caregivers ou la page .

Formulaire de procuration médicale

Si vous n'avez pas encore rempli de formulaire de procuration médicale, nous vous recommandons de le faire maintenant. Si vous avez déjà rempli un formulaire ou si vous avez d'autres directives anticipées, apportez-les lors de votre prochain rendez-vous.

Une procuration médicale est un document juridique qui désigne la personne chargée de décider en votre nom si vous ne pouvez pas vous exprimer. Cette personne est appelée mandataire médical.

- Pour en savoir plus sur les procurations médicales et autres directives anticipées, consultez la page *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Pour en savoir plus sur la fonction de mandataire médical, consultez la page *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/how-be-health-care-agent).

Si vous avez des questions sur la façon de remplir le formulaire de procuration médicale, parlez-en à un membre de votre équipe soignante.

Achat de liquides clairs

Avant l'opération, vous devrez suivre un régime à base de liquides clairs. Il est préférable de les acheter à l'avance. Lisez la section « Suivre un régime liquide clair » pour découvrir la liste de ceux que vous pouvez boire.

Acheter de l'acétaminophène (Tylenol®) et de l'ibuprofène (Advil® ou Motrin®)

L'acétaminophène (paracétamol) et l'ibuprofène sont des médicaments contre la douleur (analgésiques) en vente libre. Vous pourrez en prendre après l'opération pour mieux gérer votre douleur à la maison.

Il est préférable d'acheter ces médicaments à l'avance si vous n'en avez pas déjà. Vous pouvez les acheter dans une pharmacie sans ordonnance.

7 jours avant l'intervention

Respecter les consignes du médecin concernant la prise d'aspirine

L'aspirine peut provoquer une hémorragie. Si vous prenez de l'aspirine ou un médicament contenant de l'aspirine, vous devrez peut-être modifier la dose ou cesser d'en prendre 7 jours avant l'intervention. Respectez les consignes de votre médecin. **N'arrêtez pas de prendre de l'aspirine à moins qu'on ne vous le dise.**

Pour en savoir plus, consultez la page *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Arrêt de la vitamine E, des multivitamines, des remèdes à base de plantes et autres compléments alimentaires

La vitamine E, les multivitamines, les remèdes à base de plantes et autres compléments alimentaires peuvent provoquer des hémorragies. Cessez de les

prendre 7 jours avant l'intervention. Si votre médecin vous donne d'autres instructions, suivez-les.

Pour en savoir plus, consultez la page *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

2 jours avant l'intervention

Arrêt des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, tels que l'ibuprofène (Advil® et Motrin®) et le naproxène (Aleve®), peuvent provoquer une hémorragie. Cessez de les prendre 2 jours avant l'intervention. Si votre médecin vous donne d'autres instructions, suivez-les.

Pour en savoir plus, consultez la page *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

1 jour avant l'intervention

Suivre un régime liquide clair

La veille de votre intervention, ne consommez que des liquides clairs, à moins que votre médecin ne vous donne d'autres consignes. Un régime liquide clair ne comprend que des boissons translucides (vous pouvez voir à travers). Le tableau « Régime liquide clair » en donne quelques exemples.



Lorsque vous suivez un régime à base de liquides clairs :

- Ne mangez aucun aliment solide.
- Essayez de boire au moins 1 verre (240 ml) de liquide clair toutes les heures pendant la journée.
- Buvez différents types de liquides clairs. Ne vous contentez pas d'eau, de café et de thé.

- Ne buvez pas de liquides qui ne permettent pas de voir à travers, par exemple du lait ou des smoothies.
- Ne buvez pas de liquides sans sucre, sauf si vous êtes diabétique et qu'un membre de l'équipe soignante vous dit de le faire.

Comment suivre un régime liquide clair si vous êtes diabétique

Demandez à votre diabétologue :

- Ce que vous devez faire pendant un régime à base de liquides clairs
- Si vous devez modifier votre dose d'insuline ou d'autres médicaments pour le diabète, le cas échéant
- Si vous devez boire des liquides clairs sans sucre

Vérifiez souvent votre glycémie (taux de sucre dans le sang) lorsque vous suivez un régime à base de liquides clairs. Si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin.

Régime liquide clair		
	Aliments autorisés	**Aliments non autorisés**
Soupes	• Bouillon clair et consommé.	• Tout ce qui contient des morceaux d'aliments ou des assaisonnements.
Sucreries	• Eau gélifiée, comme la Jell-O® • Glaces aromatisées • Bonbons durs, tels que les Life Savers® et les bonbons au citron ou menthe poivrée.	• Toutes les autres sucreries

Boissons	• Jus de fruits clairs, tels que la limonade, les jus de pomme, de canneberge ou de raisin. • Sodas, par exemple au gingembre (ginger ale), 7UP®, Sprite® et eau gazeuse (seltzer) • Boissons énergétiques, comme Gatorade® et Powerade® • Café noir ou thé sans lait ni crème. • Eau gazeuse (pétillante) et aromatisée • Boissons nutritionnelles transparentes, telles que Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® et Diabetishield®.	• Jus de fruits avec pulpe • Nectars de fruits • Smoothies ou boissons frappées • Lait, crème et autres produits laitiers • Laits de noix, laits végétaux, crèmes non laitières et autres substituts aux produits laitiers • Boissons alcoolisées

Noter l'heure de votre opération

Un membre du personnel vous appellera après 14h00 la veille de votre intervention. Si cette intervention est programmée un lundi, vous serez contacté(e) le vendredi précédent. Si personne ne vous contacte avant 19h00, appelez vous-même le 212-639-5014.

Le bureau des admissions vous dira à quelle heure vous devez arriver pour votre intervention et vous rappellera où aller.

Ce sera :

Le Presurgical Center (PSC) au sein du Memorial Hospital
1275 York Ave. (entre les 67e et 68e rues Est)
New York, NY 10065
Prenez l'ascenseur B jusqu'au 6e étage.

Pour plus d'informations sur les parkings et les itinéraires vers tous les établissements du MSK, consultez la page www.msk.org/parking.

Le jour de l'intervention

Instructions pour vous hydrater

Important : si vous prenez des médicaments GLP-1, ne suivez pas ces instructions. À la place, suivez les instructions données à la section *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Entre minuit (00h00) et les 2 heures qui précèdent votre arrivée, buvez uniquement les liquides répertoriés dans la liste ci-dessous. Ne mangez ni ne buvez rien d'autre. Cessez de boire 2 heures avant votre arrivée.

- Eau
- Jus de pomme clair, jus de raisin clair ou jus de canneberge clair
- Gatorade ou Powerade
- Café noir ou thé nature. Vous pouvez ajouter du sucre, mais n'ajoutez rien d'autre.
    - N'ajoutez pas de lait ou de crème, sous aucune forme, laits et crèmes d'origine végétale inclus.
    - N'ajoutez pas de sirop aromatisé.

Si vous êtes diabétique, faites bien attention à la quantité de sucre présente dans vos boissons. Votre glycémie (quantité de sucre dans le sang) sera beaucoup plus facile à contrôler si vous optez pour les versions sans sucre, à faible teneur en sucre ou sans sucre ajouté de ces boissons.

Il est préférable de bien s'hydrater avant une intervention chirurgicale ou un examen médical, alors n'hésitez pas à boire si vous avez soif, mais ne buvez pas plus que nécessaire. Durant l'intervention chirurgicale ou l'examen médical, des liquides vous seront administrés par voie intraveineuse (IV).



Cessez de boire 2 heures avant votre arrivée. Cela inclut l'eau.

Votre médecin vous a peut-être donné d'autres instructions quant au moment où arrêter de boire. Dans ce cas, suivez ses instructions.

Prendre les médicaments comme indiqué

Un membre de l'équipe soignante vous dira quels médicaments prendre le matin de votre intervention. Ne prenez que ces médicaments avec une gorgée d'eau. En fonction de ce que vous prenez habituellement, il peut s'agir de l'ensemble, d'une partie ou d'aucun des médicaments que vous prenez habituellement le matin.

Points à ne pas oublier

- Portez des vêtements confortables et amples.
- Si vous portez des lentilles de contact, mettez vos lunettes à la place. Le port de lentilles de contact pendant l'opération peut endommager vos yeux.
- Ne portez pas d'objet métallique. Retirez tout bijou, y compris les piercings. Le matériel utilisé durant l'intervention peut entraîner des brûlures s'il entre en contact avec du métal.
- N'utilisez pas de lotion, de crème, de déodorant, de maquillage, de poudre, de parfum ou d'eau de Cologne.
- Laissez vos objets de valeur chez vous si vous n'en avez pas besoin (cartes bancaires, argent liquide, bijoux, etc.).
- Si vous avez vos règles, utilisez une serviette hygiénique et non un tampon. Nous vous fournirons des sous-vêtements jetables, ainsi que des protections hygiéniques si nécessaire.

Que faut-il apporter

- Un pantalon ample (par exemple, un pantalon de survêtement)
- Des baskets à lacets (Il se peut que vos pieds soient un peu gonflés. Des

baskets à lacets peuvent s'adapter à ce gonflement.)

- Votre appareil respiratoire contre l'apnée du sommeil (tel que votre appareil CPAP), si vous en avez un
- Votre formulaire de procuration médicale et autres directives anticipées, si vous les avez remplies
- Votre téléphone portable et votre chargeur
- Seulement l'argent dont vous aurez besoin pour de petits achats (par exemple, un journal)
- Une trousse pour vos effets personnels, si vous en avez (Les lunettes, les appareils auditifs, les dentiers, les prothèses, les perruques et les objets religieux sont des exemples d'effets personnels.)
- Ce guide (Il vous servira à savoir comment prendre soin de vous après l'opération.)

Une fois à l'hôpital

Lorsque vous arrivez à l'hôpital, prenez l'ascenseur B jusqu'au 6e étage. Enregistrez-vous au guichet de la salle d'attente du Centre préchirurgical.

Le personnel vous demandera à plusieurs reprises d'indiquer et d'épeler votre nom et votre date de naissance. L'objectif est d'assurer votre sécurité. Des personnes portant le même nom ou un nom similaire pourraient être opérées le même jour que vous.

On vous remettra une chemise d'hôpital, un peignoir et des chaussettes antidérapantes à porter au moment de vous changer pour l'intervention.

À l'intention des aidants, de la famille et des proches



Consultez la page *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) pour savoir à quoi vous attendre le jour de l'opération de votre proche.

Rencontre avec un infirmier

Avant l'intervention, vous rencontrerez un infirmier. Indiquez-lui la dose de tout médicament que vous avez pris après minuit (00h00) et l'heure à laquelle vous l'avez pris. N'oubliez pas de mentionner ceux prescrits sur ordonnance et ceux en vente libre, les patchs et les pommades.

L'infirmier posera une ligne intraveineuse (IV) dans l'une de vos veines, en général dans votre bras ou sur votre main. Si l'infirmier ne pose pas cette perfusion, l'anesthésiste le fera dans la salle d'opération.

Rendez-vous avec l'anesthésiste

Avant l'opération, vous rencontrerez également un anesthésiste. Celui-ci :

- Vérifiera vos antécédents médicaux avec vous
- Vous demandera si vous avez déjà eu des problèmes avec l'anesthésie auparavant. Cela inclut les nausées (envie de vomir) ou les douleurs.
- Discutera avec vous de votre confort et de votre sécurité pendant l'opération
- Discutera avec vous du type d'anesthésie dont vous bénéficierez
- Répondra à vos questions sur l'anesthésie

Se préparer pour l'opération

Quand viendra le moment de l'opération, vous devrez retirer vos lunettes, vos appareils auditifs, vos dentiers, vos prothèses amovibles, votre perruque et vos objets à caractère religieux.

Vous marcherez jusqu'à la salle d'opération ou un membre du personnel vous y amènera sur un brancard. Un membre de l'équipe de la salle d'opération vous aidera à monter sur la table d'opération.

Lorsque vous serez bien installé(e), l'anesthésiste vous administrera l'anesthésie par voie intraveineuse et vous vous endormirez. Des liquides vous seront également administrés par voie intraveineuse pendant et après l'opération.

Pendant l'intervention

Une fois que vous serez complètement endormi(e), l'équipe soignante insérera un tube dans vos voies respiratoires en passant par la bouche. Il vous aidera à respirer.

En général, l'équipe soignante retire ce tube pendant que vous êtes encore au bloc opératoire.

Après la fermeture chirurgicale de l'iléostomie

Cette section vous expliquera à quoi vous attendre après l'intervention. Vous y apprendrez à vous remettre de votre opération en toute sécurité, à l'hôpital comme chez vous.

À mesure que vous lisez cette section, notez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

Présentation de la section

La plupart des patients restent à l'hôpital 2 jours environ. L'infirmier(ère) vous montrera comment panser et bander votre plaie chaque jour. Il se peut que vous ayez des selles fréquentes pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, le temps que votre organisme s'adapte. Pendant 6 à 8 semaines, ne soulevez rien de plus de 4,5 kg (10 livres). Ne pratiquez les exercices de Kegel que si votre médecin vous indique que vous pouvez le faire en toute sécurité. Appelez immédiatement en cas de fièvre, de signes d'infection, de douleurs abdominales intenses, de vomissements ou d'absence de selles.

Unité de salle de réveil (USPA) - Chirurgie

Lorsque vous vous réveillerez après l'opération, vous serez en Salle de réveil. Un infirmier surveillera votre température, votre pouls, votre pression artérielle et votre taux d'oxygène. Il se peut que vous receviez de l'oxygène par l'intermédiaire d'un tube placé sous votre nez, ou d'un masque placé sur votre nez et votre bouche.

Médicaments contre la douleur

Des médicaments vous seront donnés pour soulager vos douleurs et assurer votre confort. Ces anti-douleurs peuvent être administrés de différentes manières :

- **Blocage nerveux :** certaines personnes subissent une anesthésie par blocage nerveux avant ou pendant l'intervention. Dans ce cas, l'anesthésiste injectera un médicament dans certains de vos nerfs pour réduire la douleur après l'opération.
- **Voie intraveineuse :** certaines personnes reçoivent des médicaments contre la douleur dans une veine par voie intraveineuse.

Vous aurez une ou plusieurs de ces injections après l'opération. Toutes ces méthodes sont efficaces pour contrôler votre douleur. Votre anesthésiste discutera avec vous avant de choisir les traitements les mieux adaptés à votre cas.

Emménagement dans votre chambre d'hôpital

Vous resterez en salle de réveil pendant quelques heures ou toute la nuit. La plupart des patients rejoignent leur chambre d'hôpital après quelques heures en salle de réveil, mais certains y passent la nuit en observation.

À la sortie de la salle de réveil, un membre du personnel vous accompagnera jusqu'à votre chambre dans l'hôpital.

Dans votre chambre d'hôpital

La durée de votre séjour à l'hôpital après l'intervention dépend de votre rétablissement. La plupart des gens y restent 1 à 2 jours.

Dans votre chambre d'hôpital, vous rencontrerez l'un des infirmiers chargés de s'occuper de vous pendant votre séjour. Il/elle vous aidera à sortir du lit et à vous installer dans votre fauteuil peu après votre arrivée.

L'équipe soignante vous apprendra à prendre soin de vous pendant que vous vous rétablissez. Vous vous rétablirez plus rapidement :

- **En lisant votre parcours de rétablissement :** si vous n'en avez pas déjà un, nous vous remettrons un parcours qui contiendra des objectifs de rétablissement. Il vous expliquera ce que vous devez faire et à quoi vous attendre chaque jour pendant votre convalescence.
- **En commençant à bouger dès que possible :** plus vite vous vous lèverez et marcherez, plus vite vous pourrez reprendre vos activités habituelles.

Pour surveiller vos progrès pendant votre convalescence, vous pouvez utiliser votre liste de contrôle 'Objectifs à atteindre avant la sortie'. Pour en savoir plus, consultez la page *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Gestion de la douleur

Après l'opération, vous aurez des douleurs. Nous vous poserons régulièrement des questions sur le niveau de vos douleurs et vous prescrirons des médicaments si nécessaire. Si votre douleur ne s'atténue pas, parlez-en à l'un de vos médecins. Il est important de contrôler votre douleur pour pouvoir utiliser votre spiromètre incitatif et vous déplacer. Maîtriser votre douleur peut vous aider à vous rétablir plus rapidement.

Pour la plupart des gens, les médicaments vendus sans ordonnance suffisent à réduire la douleur. Si vous avez besoin d'un anti-douleur plus puissant à l'hôpital, l'un de vos médecins vous remettra une ordonnance avant votre départ. Discutez avec vos médecins des effets secondaires potentiels et de la façon de réduire progressivement la prise de ces médicaments.

Bouger et marcher

Le fait de bouger et de marcher contribue à réduire le risque de caillots sanguins et de pneumonie (infection des poumons). Cela vous aidera aussi à recommencer à émettre des gaz et à aller à la selle (faire caca).

Si nécessaire, votre infirmier, un kinésithérapeute ou un ergothérapeute vous aidera à vous déplacer.

Pour en savoir plus sur la façon dont la marche peut vous aider à récupérer,

consultez la page *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Pour savoir comment éviter les chutes pendant votre séjour à l'hôpital, consultez la page *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Faire travailler ses poumons

Il est important de faire travailler ses poumons pour qu'ils retrouvent leur capacité maximale. Cela permet de prévenir la pneumonie.

- Utilisez votre spiromètre incitatif 10 fois par heure lorsque vous êtes éveillé(e). Consultez la page *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) pour en savoir plus.
- Faites des exercices de respiration profonde et de toux. Un membre de l'équipe soignante vous apprendra à les faire.

Alimentation et boisson

Vous recommencerez à manger progressivement des aliments solides dès la fin de votre intervention. Lisez votre plan de rétablissement et adressez-vous à votre équipe soignante pour obtenir plus d'informations.

Si vous avez des questions sur votre régime alimentaire, parlez-en à un diététicien nutritionniste.

Soins de la plaie

Vous aurez une plaie à l'endroit où se trouvait votre iléostomie. Elle ne sera pas fermée par des points de suture ni des agrafes, et elle sera très rouge et à vif. Cela est normal.

Durant votre séjour à l'hôpital, votre infirmier placera des compresses sur votre plaie et changera votre pansement 1 à 2 fois par jour. Il vous apprendra également à le faire vous-même, et vous pourrez vous exercer à panser la plaie et à changer le pansement avant de rentrer chez vous.

Il est préférable que votre proche aidant apprenne également à soigner votre plaie. Il lui sera ainsi plus facile de prendre soin de vous à la maison.

Votre plaie devrait se refermer 4 à 6 semaines après l'intervention.

Préparation de la sortie de l'hôpital

L'infirmier vous remettra les fournitures dont vous aurez besoin pour soigner votre plaie à la maison. La plupart des gens reçoivent également la visite d'une infirmière à domicile pour les aider à guérir. Votre référent vous en parlera lors de la préparation de votre sortie de l'hôpital. Ce référent est un membre de l'équipe soignante qui est chargé de planifier et de coordonner vos services.

Sortie de l'hôpital

Avant de quitter l'hôpital, examinez votre plaie avec l'un des médecins. Le fait de voir à quoi elle ressemble vous aidera à remarquer tout changement ultérieur.

Le jour de la sortie, préparez-vous à quitter l'hôpital entre 8h00 et 10h00 du matin. Votre médecin rédigera votre autorisation de sortie et vous remettra vos ordonnances avant votre départ. Des instructions de sortie écrites vous seront également remises. L'un de vos médecins les passera en revue avec vous avant votre départ.

Si votre chauffeur n'est pas arrivé lorsque vous êtes prêt(e) à partir, vous pourrez attendre dans le Salon de transition des patients. Un membre de l'équipe soignante vous donnera plus d'informations.

À la maison

Consultez la page *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) pour savoir comment éviter les chutes à la maison et lors de vos rendez-vous au MSK.

Remplir le formulaire de suivi de la récupération

Nous voulons savoir comment vous vous sentez après avoir quitté l'hôpital. Pour pouvoir mieux vous soigner, nous enverrons nos questions à votre compte MSK MyChart. Nous vous en enverrons chaque jour pendant 10 jours après votre

sortie. Ces questions sont ce que nous appelons le Formulaire de suivi de la récupération.

Remplissez chaque jour votre Formulaire de suivi de la récupération avant minuit (00h00). Cela ne prend que 2 à 3 minutes, et vos réponses nous aideront à comprendre comment vous vous sentez et ce dont vous avez besoin.

En fonction de vos réponses, il est possible que nous vous contactions pour obtenir de plus amples informations. Parfois, nous vous demanderons d'appeler le cabinet de votre chirurgien. Vous pouvez toujours contacter le cabinet de votre chirurgien si vous avez des questions.

Pour en savoir plus, consultez la page *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Gestion de la douleur

La durée de la douleur ou de l'inconfort varie d'une personne à l'autre. Lorsque vous rentrerez chez vous, il se peut que vous ayez encore des douleurs et vous prendrez probablement des antalgiques. La douleur s'atténue généralement au bout d'une à deux semaines.

Suivez ces conseils pour mieux gérer vos douleurs à la maison.

- Prenez vos médicaments comme indiqué et selon les besoins.
- Contactez votre médecin si le médicament qui vous a été prescrit ne soulage pas vos douleurs.
- Ne conduisez pas et ne buvez pas d'alcool pendant que vous prenez des anti-douleurs délivrés sur ordonnance. En effet, certains antalgiques sur ordonnance peuvent vous rendre somnolent(e). L'alcool peut accentuer la somnolence.
- Vous ressentirez moins de douleurs et aurez moins besoin d'antalgiques à mesure des progrès de la cicatrisation. Un antalgique en vente libre peut aider à soulager les douleurs et l'inconfort. Le paracétamol (ou acétaminophène) (Tylenol®) et l'ibuprofène (Advil ou Motrin) sont des

exemples d'antalgiques en vente libre.

  - Suivez les instructions de votre médecin pour arrêter de prendre votre médicament anti-douleur sur ordonnance.
  - Ne prenez pas trop de médicaments. Suivez les instructions figurant sur la notice ou celles de votre médecin.
  - Lisez toujours la notice des médicaments que vous prenez. Ceci est très important si vous prenez de l'acétaminophène (Paracétamol), car il s'agit d'un ingrédient présent dans de nombreux médicaments en vente libre et sur ordonnance. Une consommation excessive de paracétamol peut endommager votre foie. Ne prenez pas plusieurs médicaments contenant de l'acétaminophène sans en parler d'abord à un membre de l'équipe médicale.

- Les médicaments contre la douleur devraient vous aider à reprendre vos activités habituelles. Prenez-en suffisamment pour pouvoir effectuer vos activités et vos exercices confortablement. La douleur peut s'accentuer légèrement lorsque vous commencez à être plus actif.
- Notez le moment où vous prenez votre médicament contre la douleur. L'effet est optimal 30 à 45 minutes après la prise. Il vaut mieux le prendre dès les premières douleurs plutôt que d'attendre qu'elles s'aggravent.

Gestion des changements du transit intestinal

Le rectum est un réservoir de stockage des selles. Comme vous avez subi une intervention chirurgicale pour en retirer une partie, ce réservoir est maintenant plus petit.

Il se peut que vous ayez souvent de petites selles parce que votre rectum ne peut pas en contenir plus. Avec le temps, votre rectum s'étirera et pourra en contenir davantage. Ce processus peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années.

Il est possible que vous ayez beaucoup de selles dans les premières semaines suivant l'opération, car la partie inférieure du côlon n'a plus été utilisée depuis longtemps. Il faudra du temps pour que votre corps se rétablisse.

Après l'intervention, vos selles peuvent :

- Être plus fréquentes
- Survenir plusieurs fois par heure, plusieurs fois par semaine
- Se produire tous les deux jours
- Sembler incomplètes (Après avoir été à la selle, il se peut que vous ayez encore envie d'y aller.)

Vous pouvez aussi :

- Ressentir un fort besoin urgent d'aller à la selle
- Avoir du mal à faire la différence entre aller à la selle et avoir des gaz

Si vous avez également subi une radiothérapie, votre rectum peut être raide. Il ne pourra pas s'étirer et retenir les selles aussi bien qu'avant l'opération. En général, cela est temporaire (il ne dure que peu de temps).

Conseils pour gérer les selles fréquentes

Si vous allez à la selle plusieurs fois par jour, vous devrez peut-être suivre un régime non irritant pour l'estomac pendant quelques jours. Pour suivre ce régime, évitez :

- Les produits laitiers, notamment le lait, le fromage et la crème glacée
- Le café
- Le chocolat
- Les aliments épicés
- Les aliments frits
- Les sauces à base de jus de viande et de crème
- Les charcuteries riches en matières grasses
- Les viandes grasses, comme les saucisses et le bacon
- Les jus de fruits
- Les aliments sans sucre

Suivre le régime BRAT peut également aider à contrôler les selles fréquentes. Le régime BRAT se compose principalement de :

- Bananes (B)
- Riz blanc (R)
- Compote de pommes (A, pour Applesauce en anglais)
- Toast (T)

Boire du thé noir peut également aider.

Conseils pour gérer les irritations

Du fait de la fréquence des selles, il est possible que vous ressentiez des douleurs autour de l'anus. Dans ce cas :

- Pratiquez un bain de siège dans l'eau chaude 2 à 3 fois par jour.
- Appliquez une pommade à l'oxyde de zinc (Desitin®) sur la peau autour de l'anus après chaque selle. Cela aide à empêcher les irritations.
- N'utilisez pas de papier toilette agressif. Vous pouvez le remplacer par une lingette sans alcool (par exemple, une lingette humide jetable).
- Si votre médecin vous prescrit un médicament, prenez-le comme indiqué.

Soins de la plaie

Respectez les instructions de votre équipe soignante concernant la fréquence de changement des compresses et du pansement sur votre plaie. Dans la plupart des cas, un infirmier se rendra à votre domicile pour vous aider.

Avant de toucher la plaie, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Cela permet de prévenir les infections.

Chaque jour, vérifiez que votre plaie ne présente pas de signes d'infection jusqu'à ce que votre médecin vous dise qu'elle est guérie. Contactez votre médecin si vous présentez l'un des signes suivants d'infection :

- Température supérieure ou égale à 38°C

- Gonflement autour de la plaie
- Douleur accrue qui ne s'atténue pas après la prise d'un antalgique
- Écoulement ressemblant à du pus (épais et laiteux)

Douche

Prendre une douche chaude vous relaxera et peut aider à réduire les douleurs musculaires.

Retirez votre pansement avant de vous doucher. Pendant la douche, lavez délicatement la plaie avec du savon. Après la douche, séchez la plaie en la tapotant avec une serviette propre. Recouvrez la plaie de compresses et changez votre pansement.

Ne prenez pas de bain et n'allez pas nager avant que votre médecin ne vous ait donné son accord.

Alimentation et boisson

Prenez 5 à 6 petits repas tout au long de la journée. N'oubliez pas de manger lentement et de bien mâcher les aliments. Il est important d'essayer de maintenir votre poids. Buvez 8 à 10 tasses (240 ml) de liquide chaque jour.

Après l'intervention, les aliments peuvent avoir un effet différent sur vous. Certains aliments peuvent provoquer des selles juste après leur consommation. D'autres peuvent provoquer des diarrhées (selles molles ou liquides). Vous devrez peut-être modifier votre régime alimentaire après l'intervention.

Chaque personne étant différente, il n'y a aucun moyen de savoir quels aliments seront concernés pour vous. Durant les premiers mois suivant l'intervention, il vous faudra tester les aliments et voir comment vous y réagissez. Tenir un journal alimentaire peut se révéler utile. Vous pourrez ainsi mieux repérer les aliments qui vous perturbent.

Si vous avez des questions sur votre régime alimentaire, parlez-en à un diététicien nutritionniste.

Compléments alimentaires et médicaments

Il peut être utile de prendre des compléments alimentaires ou un médicament pour faciliter le transit intestinal après l'opération. **Ne les prenez pas sans en parler d'abord à votre médecin.**

Complément alimentaire riche en fibres

Votre médecin peut vous demander de prendre un supplément de fibres (par exemple, Metamucil® ou Citrucel®) à partir d'environ 4 semaines après l'intervention. Les fibres vous aideront :

- **En augmentant le volume des selles.** Cela permet d'évacuer les déchets du corps, car le rectum se resserre mieux lorsqu'il est plein.
- **En allongeant le rectum du fait de l'augmentation du volume des selles.** Cet étirement s'étale sur plusieurs mois, mais à terme, vos selles devraient être moins fréquentes et moins urgentes. Cela permet de rassembler tous les petits morceaux pour obtenir une seule selle plus volumineuse. Ces selles plus volumineuses étireront également votre rectum et vous pourrez mieux vous retenir.

Commencez par prendre ½ à 1 cuillère à café de complément riche en fibres par jour, puis augmentez la dose si nécessaire. Les fibres peuvent provoquer une constipation si vous ne buvez pas assez, alors buvez au moins 8 tasses (2 litres) d'eau ou de liquides clairs chaque jour. Si vous avez des ballonnements et des gaz, prenez de la siméthicone (GasX®) au besoin.

Probiotiques

Vous devrez peut-être également prendre un complément de probiotiques. La prise de probiotiques peut aider vos intestins à mieux fonctionner. Demandez conseil à votre médecin pour savoir quels probiotiques prendre.

Autres médicaments

Si vous allez souvent à la selle, votre médecin peut vous prescrire un médicament pour ralentir votre transit intestinal. Cela peut aider à diminuer la sensation d'un besoin urgent d'aller à la selle et peut réduire le nombre de selles. Votre médecin vous indiquera la quantité à prendre et la fréquence des prises.

Si vous n'allez pas à la selle pendant 2 jours, contactez votre médecin.

Activité physique et exercice

Pendant les 6 à 8 semaines suivant l'intervention :

- Ne soulevez pas, ne poussez pas et ne tirez pas d'objets de plus de 4,5 kg.
- Évitez toute activité physique intense, comme le jogging ou le tennis.
- Ne pratiquez pas de sports de contact, comme le football.

Les exercices d'aérobic, par exemple la marche et la montée d'escaliers, vous aideront à reprendre des forces et à vous sentir mieux. Au cours des 2 premières semaines suivant l'intervention, marchez au moins 15 à 20 minutes, 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez vous promener à l'extérieur ou dans votre centre commercial local. Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer des exercices plus exigeants.

Il est fréquent de se sentir moins en forme que d'habitude après une opération. Le temps de récupération varie d'une personne à l'autre. Faites chaque jour un peu plus d'activité physique autant que possible. Maintenez toujours l'équilibre entre périodes d'activité et périodes de repos. Le repos joue un rôle essentiel dans votre récupération. Si vous n'arrivez pas à dormir la nuit, c'est peut-être le signe que vous vous reposez trop pendant la journée.

Exercices de Kegel

Pratiquer les exercices de Kegel (KÈ-GÈL) vous permettra de renforcer les muscles de votre plancher pelvien. Cela vous aidera à retenir vos selles jusqu'à ce que vous arriviez aux toilettes et évitera les pertes fécales accidentelles (incontinence).

Demandez à votre médecin quand commencer à faire les exercices de Kegel. Commencer trop tôt après l'opération peut être douloureux.

Les exercices de Kegel peuvent être faits en position assise ou debout ou en marchant. Pour les faire :

1. Resserrez les muscles de votre plancher pelvien. Ces muscles sont ceux que

vous contractez lorsque vous essayez de vous retenir d'aller à la selle.

2. Maintenez cette position 5 à 10 secondes.
3. Relâchez et reposez-vous.

Répétez cet exercice à 10 reprises, 4 fois par jour.

Conduite

Pendant votre convalescence, conduire peut provoquer de l'inconfort, car vous sollicitez vos muscles abdominaux à chaque freinage. Demandez à votre médecin quand vous pourrez reprendre le volant. Ne conduisez pas si vous prenez des médicaments anti-douleurs pouvant provoquer des somnolences.

Vous pouvez toutefois monter en voiture en tant que passager à tout moment après avoir quitté l'hôpital.

Reprise du travail

Parlez de votre travail à votre médecin. Selon ce que vous faites, il vous dira à quel moment vous pourrez recommencer à travailler. Si vous vous déplacez beaucoup ou si vous soulevez des objets lourds, vous devrez peut-être patienter plus longtemps. Si vous êtes assis(e) à un bureau, vous pourrez peut-être reprendre plus tôt.

Rendez-vous de suivi

Votre premier rendez-vous après l'opération aura lieu 1 à 3 semaines après votre sortie de l'hôpital. Appelez le cabinet de votre chirurgien pour prendre rendez-vous.

Il est important de se rendre à tous vos rendez-vous de suivi après l'opération. Entre deux rendez-vous, vous pouvez appeler votre médecin si vous avez des questions.

Gestion des émotions

Après une intervention chirurgicale pour maladie grave, il est possible d'éprouver de nouveaux sentiments bouleversants. Nombre de patients disent s'être sentis au bord des larmes, tristes, inquiets, nerveux, irritables ou en colère, à un moment ou à un autre. Il se peut que vous ne puissiez pas contrôler

certains de ces sentiments. Dans ce cas, il est conseillé de chercher un soutien émotionnel. Votre médecin peut vous orienter vers le Centre d'aide psychosociale du MSK. Vous pouvez aussi contacter ce Centre en composant le 646-888-0200.

Pour faire face à ces émotions, la première étape consiste à parler de ce que vous ressentez. La famille et les proches peuvent vous y aider. Nous pouvons également vous rassurer, vous soutenir et vous guider. Il est toujours bon de nous faire savoir comment vous, votre famille et vos proches vous sentez sur le plan émotionnel. De nombreuses ressources sont à votre disposition et à celle de votre famille. Nous sommes là pour vous aider, ainsi que votre famille et vos proches, à gérer les aspects psychologiques de votre maladie. Nous pouvons vous aider, que vous soyez à l'hôpital ou chez vous.

Quand appeler votre médecin

Contactez votre médecin si :

- Votre température est supérieure ou égale à 38°C
- Vous avez des douleurs, des ballonnements, des crampes ou une sensibilité au niveau de l'abdomen.
- Vous avez des nausées (l'impression que vous allez vomir) ou des vomissements.
- Vous avez du mal à évacuer les gaz.
- Vous avez des difficultés à aller à la selle.
- Vous avez du mal à uriner (faire pipi).
- Le pourtour de votre plaie présente un gonflement.

  Vous ressentez une douleur autour de votre plaie qui ne disparaît pas après la prise d'anti-douleurs.

- Vous saignez du rectum.
- Vous présentez l'un des signes suivants de déshydratation (manque de liquide dans le corps) :

    - Sensation de soif intense
    - Sécheresse de la bouche ou de la peau
    - Fatigue (sensation de faiblesse ou de fatigue plus forte que d'habitude)
    - Perte d'appétit
    - Sensation de vertige lorsque vous êtes debout
    - Maux de tête
    - Crampes dans les jambes
- Vous présentez l'un des signes suivants d'infection :
    - Un gonflement
    - Augmentation des douleurs
    - Sensation de chaleur au niveau de la plaie
    - Écoulement ressemblant à du pus (épais et laiteux)
- Vous avez des questionnements ou des inquiétudes.

Coordonnées

Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez-en à votre équipe soignante. L'un de ses membres vous répondra du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00. En dehors de ces heures, vous pouvez laisser un message ou vous adresser à un autre médecin du MSK. Il y a toujours un médecin ou un infirmier de garde.

Si vous ne savez pas comment joindre votre médecin, composez le 212-639-2000.

Services de soutien

Cette section répertorie les services de soutien. Ils peuvent vous aider à vous préparer en vue de l'opération et à vous rétablir ensuite.

À mesure que vous lisez cette section, notez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

Services de soutien du MSK

Bureau des admissions
212-639-7606
Appelez si vous avez des questions concernant votre admission à l'hôpital, par exemple pour demander une chambre privée.

Anesthésie
212-639-6840
Appelez si vous avez des questions sur l'anesthésie.

Salle des dons de sang
212-639-7643
Appelez pour obtenir des informations si vous souhaitez faire un don de sang ou de plaquettes.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
Nous accueillons des patients du monde entier et proposons de nombreux services pour les aider. Si vous êtes un patient étranger, appelez-nous pour obtenir de l'aide dans l'organisation de vos soins.

Centre d'aide psychosociale
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Bien des gens reconnaissent l'efficacité de ces conseils. Notre Centre d'aide psychosociale offre des services de conseil aux individus, aux couples, aux familles et aux groupes. Nous pouvons également vous prescrire des médicaments pour vous aider si vous vous sentez anxieux ou déprimé. Demandez à votre équipe soignante de vous recommander quelqu'un ou composez le numéro ci-dessus pour prendre rendez-vous.

Programme d'aide alimentaire
646-888-8055
Nous donnons de la nourriture aux personnes dans le besoin pendant leur traitement contre le cancer. Parlez-en à un membre de votre équipe soignante

ou appelez le numéro ci-dessus pour en savoir plus.

Service de médecine intégrative et bien-être
www.msk.org/integrativemedicine
Notre Service de médecine intégrative et bien-être propose de nombreux services qui viennent compléter les soins médicaux classiques : musicothérapie, thérapies corps/esprit, thérapie par la danse et le mouvement, yoga et thérapie tactile. Composez le 646-449-1010 pour prendre rendez-vous et bénéficier de ces services.

Vous pouvez également demander à consulter un spécialiste de notre Service de médecine intégrative et bien-être. Le service élaborera avec vous un planning pour adopter un mode de vie sain et vous aider à gérer les effets secondaires. Composez le 646-608-8550 pour prendre rendez-vous pour une consultation.

Bibliothèque du MSK
library.mskcc.org
Vous pouvez consulter le site Web de notre bibliothèque ou envoyer un e-mail à l'adresse asklibrarian@mskcc.org pour contacter le personnel en charge de la bibliothèque. Il vous aidera à trouver plus d'informations sur un type donné de cancer. À la bibliothèque, vous pouvez également consulter le Guide de ressources pour l'éducation des patients.

Services nutritionnels
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nos services nutritionnels proposent des conseils nutritionnels avec l'un de nos diététiciens nutritionnistes cliniques. Votre diététicien-nutritionniste discutera avec vous de vos habitudes alimentaires. Il pourra également vous donner des conseils sur ce qu'il faut manger pendant et après le traitement. Demandez à votre équipe soignante de vous recommander quelqu'un ou composez le numéro ci-dessus pour prendre rendez-vous.

Éducation des patients et de la communauté
www.msk.org/pe

Consultez notre site web d'éducation des patients et de la communauté pour rechercher des ressources, des vidéos et des programmes en ligne à des fins éducatives.

Facturation des patients
646-227-3378
Appelez-nous si vous avez des questions sur l'autorisation préalable de votre compagnie d'assurance. Cette procédure est également appelée préapprobation.

Bureau des représentants des patients
212-639-7202
Appelez si vous avez des questions sur le formulaire de procuration médicale ou des inquiétudes concernant vos soins.

Infirmier de liaison périopératoire
212-639-5935
Appelez si vous avez des questions sur la divulgation d'informations par le MSK pendant l'opération.

Infirmiers et accompagnateurs privés
646-357-9272
A votre demande, des infirmiers ou des accompagnateurs privés peuvent s'occupent de vous à l'hôpital, puis à la maison. Contactez-nous pour en savoir plus.

Services de réadaptation
www.msk.org/rehabilitation
Les cancers et les traitements anticancéreux peuvent entraîner des sensations de faiblesse, de raideur ou de tension dans le corps. Certains peuvent provoquer un œdème lymphatique (gonflement). Nos physiothérapeutes (médecins spécialisés en réadaptation), ergothérapeutes et kinésithérapeutes peuvent vous aider à reprendre vos activités habituelles.

- Les **médecins spécialisés en réadaptation** diagnostiquent et traitent les problèmes qui affectent la façon dont vous vous déplacez et effectuez des activités. Ils peuvent concevoir votre programme et aider à coordonner

votre thérapie de réadaptation, au MSK ou dans un lieu plus proche de chez vous. Pour en savoir plus, contactez le service de médecine de réadaptation (physiothérapie) au 646-888-1929.

- Un **ergothérapeute** peut vous aider si vous avez des difficultés à accomplir vos activités quotidiennes habituelles. Par exemple, il peut recommander des outils qui faciliteront vos tâches quotidiennes. Un **kinésithérapeute** peut vous enseigner des exercices qui vous aideront à rétablir votre force et votre souplesse. Pour en savoir plus, contactez le service de thérapie de réadaptation au 646-888-1900.

Programme RLAC (Resources for Life After Cancer)
646-888-8106
Au MSK, les soins ne s'arrêtent pas à la fin du traitement. Le programme RLAC est destiné aux patients qui ont terminé leur traitement et à leurs proches.

Ce programme propose de nombreux services, notamment des séminaires, des ateliers, des groupes de soutien et des conseils sur la vie après un traitement. Nous pouvons également vous aider en cas de problème d'assurance et d'emploi.

Programmes de médecine sexuelle
Le cancer et ses traitements peuvent affecter votre santé sexuelle, votre fertilité ou les deux. Les programmes de médecine sexuelle du MSK peuvent vous aider avant, pendant ou après votre traitement.

- Notre Programme de médecine sexuelle féminine et de santé des femmes peut aider à résoudre les problèmes de santé sexuelle tels que la ménopause précoce ou les problèmes de fertilité. Demandez à votre équipe soignante au MSK de vous recommander quelqu'un ou composez le 646-888-5076 pour en savoir plus.
- Notre Programme de médecine sexuelle et reproductive masculine peut aider à résoudre des problèmes de santé sexuelle masculine tels que les troubles de l'érection. Demandez à votre équipe soignante de vous recommander quelqu'un ou composez le 646-888-6024 pour en savoir plus.

Action sociale
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Les travailleurs sociaux aident les patients, leur famille et leurs proches à faire face aux problèmes que rencontrent fréquemment les malades atteints de cancer. Ils fournissent des conseils individuels et des groupes de soutien tout au long du traitement. Ils peuvent vous aider à communiquer avec les enfants et d'autres membres de la famille.

Nos travailleurs sociaux peuvent également vous orienter vers des organismes et des programmes communautaires. Si vous avez du mal à payer vos factures, ils disposent également d'informations sur les aides financières. Composez le numéro ci-dessus pour en savoir plus.

Soins spirituels
212-639-5982
Nos aumôniers (conseillers spirituels) sont disponibles pour écouter, soutenir les membres de la famille et prier. Ils peuvent contacter le clergé de la communauté ou des groupes confessionnels, ou simplement être un compagnon réconfortant et une présence spirituelle. Tout le monde peut demander un soutien spirituel. Il n'est pas nécessaire d'être affilié à une religion.

La chapelle interconfessionnelle du MSK est située dans l'entrée principale du Memorial Hospital. Elle est ouverte 24 heures sur 24. En cas d'urgence, composez le 212-639-2000. Demandez l'aumônier de garde.

Programme de traitement du tabagisme
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Si vous voulez arrêter de fumer, le MSK dispose de spécialistes à même de vous aider. Contactez-nous pour en savoir plus.

Programmes virtuels
www.msk.org/vp
Nous proposons une formation et un soutien en ligne aux patients et aux aidants. Il s'agit de sessions en direct au cours desquelles vous pouvez parler ou

simplement écouter. Vous pouvez vous renseigner sur votre diagnostic de cancer, sur ce qui vous attend durant le traitement et sur la manière de vous y préparer.

Les sessions sont privées, gratuites et dirigées par des experts. Consultez notre site Web pour en savoir plus sur les programmes virtuels ou pour vous inscrire.

Services de soutien externes

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
À New York City, le MTA propose un service de transport semi-collectif en porte-à-porte aux personnes atteintes d'un handicap qui ne peuvent pas prendre le bus ou le métro.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Fournit un moyen de transport jusqu'aux centres de traitement.

American Cancer Society (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Met à votre disposition une multitude d'informations et de services, y compris le Hope Lodge, un lieu d'hébergement gratuit pour les patients et les proches aidants pendant le traitement du cancer.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Une ressource pour la formation, les outils et les événements destinés aux employés atteints d'un cancer.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673

275 septième avenue (entre les 25e et 26e rues ouest)
New York, NY 10001
Propose des conseils, des groupes de soutien, des ateliers éducatifs, des publications et une aide financière.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Offre soutien et encadrement pédagogique aux personnes concernées par le cancer.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Offre encadrement pédagogique et soutien à ceux qui prennent soin de leurs proches atteints d'une maladie chronique ou d'un handicap.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Propose des transports gratuits jusqu'aux centres de traitement dans tout le pays en exploitant les sièges vides des jets privés d'entreprises.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Propose une aide financière pour régler le tiers-payant pendant le traitement. Les patients doivent être couverts par une assurance santé et répondre aux conditions de revenus, et les médicaments prescrits doivent être répertoriés dans la liste Good Days.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Offre une aide financière pour régler le tiers-payant, les cotisations d'assurance-maladie et les franchises associées à certains médicaments et thérapies.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Fournit aux personnes atteintes de cancer et à leurs familles une liste de lieux d'hébergement proches des centres de traitement.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Organisme destiné à soutenir et conseiller la communauté LGBT, avec notamment des groupes de soutien en ligne et une base de données d'essais cliniques ouverts aux personnes LGBT.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Fournit informations et soutien en matière de procréation aux patients atteints de cancer et aux survivants dont les traitements médicaux comportent des risques d'infertilité.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Ce programme propose des ateliers où vous pourrez apprendre comment vous sentir mieux avec votre nouvelle apparence. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un atelier, composez le numéro ci-dessus ou consultez le site Web du programme.

National Cancer Institute
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)
www.benefitscheckup.org
Informations et ressources pour les personnes âgées. Fournit l'outil en ligne gratuit BenefitsCheckUp®, qui vous permet d'accéder à des programmes d'aide pour obtenir des médicaments sur ordonnance, notamment le programme

d’aide supplémentaire de Medicare.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
Assure l’éducation, la formation et la défense des survivants LGBT du cancer et des personnes à risque.

Needy Meds
www.needymeds.org
Répertorie les programmes d’assistance aux patients pour les médicaments de marque et les médicaments génériques.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Fournit des prestations sur ordonnance aux employés et retraités éligibles des employeurs du secteur public de l’État de New York.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
Offre une assistance pour le tiers-payant aux patients couverts par une assurance.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Fournit l’accès aux soins, une aide financière, une assistance en matière d’assurance, une aide au maintien de l’emploi et l’accès au répertoire national des ressources pour personnes sous-assurées.

Red Door Community (auparavant Gilda’s Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Lieu convivial où les personnes qui vivent avec le cancer trouvent soutien psychologique et réconfort au travers de réseaux, d’ateliers, de conférences et d’activités de groupe.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Aide les gens à obtenir des médicaments qu'ils ont du mal à s'offrir.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Propose des informations et des ressources juridiques, médicales et financières aux patients atteints de cancer et à leurs proches aidants.

Ressources éducatives

Cette section répertorie les ressources éducatives mentionnées dans ce guide. Leur objet est de vous aider à vous préparer en vue de l'opération et à vous rétablir ensuite.

À mesure que vous les lisez, notez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

-
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-

discharge-checklist)

- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.