

## *Préhabilitation avant chirurgie majeure*

Date d'hospitalisation pour la pré habilitation : ...../...../....

Date d'hospitalisation pour l'intervention chirurgicale : ...../...../....

Date de l'intervention chirurgicale : ...../...../....

Votre intervention chirurgicale est programmée et votre chirurgien vous oriente vers une hospitalisation de jour (HDJ) pour bénéficier du parcours de soins de pré habilitation avant chirurgie majeure.

## *Pourquoi ?*

Ce programme vous permet de :

- ✓ Diminuer le risque et les conséquences de complications postopératoires (infections abdominales, pulmonaires, phlébites, ...)
- ✓ Proposer une hospitalisation plus confortable et plus courte
- ✓ Permettre un retour plus précoce aux activités quotidiennes, une diminution du nombre de jours de dépendance, une diminution de la durée d'arrêt de travail
- ✓ Améliorer la qualité de vie, le vécu de l'intervention et des soins péri opératoires
- ✓ Permettre une reprise plus précoce et une meilleure tolérance des traitements complémentaires à la chirurgie

## Comment ?

La prise en charge sera personnalisée grâce à **l'équipe pluridisciplinaire** présente. Vous serez guidé et suivi par **l'Infirmière Coordinatrice** tout au long du séjour. Ce parcours prévoit trois grands volets : **la nutrition**, **la condition physique** et **l'état psychologique**.



**La nutrition** : Une alimentation saine et équilibrée, adaptée à vos besoins est essentielle pour votre santé, que ce soit avant ou après la chirurgie. Afin d'évaluer vos besoins, un **bilan** sera réalisé **avec une diététicienne** lors de votre journée en HDJ. Il vous est demandé de **renseigner en amont vos habitudes alimentaires**. Des compléments nutritionnels peuvent être prescrits en fonction du résultat de l'évaluation.



**La condition physique** : Une **bonne condition physique est primordiale** pour la préparation à la chirurgie afin d'obtenir une meilleure récupération. Vous allez rencontrer **une enseignante en activité physique adaptée (APA)** qui réalisera des tests de condition physique. Elle vous donnera des conseils et vous remettra un carnet d'exercices.



**L'état psychologique** : Vous allez également rencontrer **une psychologue**. Le but ? parler de votre vécu, de la maladie et des perturbations qu'elle entraîne. Elle sera **présente tout au long de votre parcours à votre demande**.

## Enquête alimentaire

Afin de nous aider à mieux connaître **vos habitudes alimentaires**, nous vous demandons de **remplir le plus précisément possible**, le tableau ci-dessous. Veuillez préciser, **sur une période de 3 jours**, les aliments et boissons que vous consommez durant la journée, ainsi que les horaires. Nous vous recommandons de le **remplir au fur et à mesure** des prises alimentaires pour éviter les oublis.

|                                                                                                                                                                                                | Jour 1        | Jour 2        | Jour 3        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Petit Déjeuner</b>                                                                                                                                                                          | Heure : ..... | Heure : ..... | Heure : ..... |
| <b>Matinée</b>                                                                                                                                                                                 |               |               |               |
| <b>Déjeuner</b>                                                                                                                                                                                | Heure : ..... | Heure : ..... | Heure : ..... |
| <b>Après-midi</b>                                                                                                                                                                              |               |               |               |
| <b>Diner</b>                                                                                                                                                                                   | Heure : ..... | Heure : ..... | Heure : ..... |
| <b>Soirée</b>                                                                                                                                                                                  |               |               |               |
| Hydratation : Notez toutes les boissons (eau, eau gazeuse, soda, alcool, jus de fruits...) ainsi que des indications de volume (nombre de verres, canettes...) que vous prenez dans la journée |               |               |               |
| <b>Hydratation</b>                                                                                                                                                                             |               |               |               |

## Votre prise en charge en HDJ

Le jour de votre hospitalisation de jour, **merci de vous présenter à l'accueil principal de la clinique.**

**Vous serez ensuite accueilli par un(e) infirmier(ère)** qui constituera votre dossier et si besoin réalisera un bilan sanguin. Vous serez installé dans un fauteuil confortable, dans un espace calme et lumineux. Une collation vous sera servie. Les différents intervenants du programme de pré habilitation viendront à votre rencontre pour s'entretenir avec vous.

Vous repartirez avec un certain nombre de conseils, exercices, ordonnances... et vous serez recontacté quelques jours après cette journée par l'infirmière coordinatrice, pour s'assurer du bon déroulement de votre préparation.

Avant votre arrivée à la clinique, il convient de réaliser votre préadmission via l'application YOOLI.

## Contacts

Pour tout renseignement,  
vous pouvez contacter **l'infirmière coordinatrice**  
au **02.41.47.76.88** ou [ref.hdj@clinique-anjou.fr](mailto:ref.hdj@clinique-anjou.fr)

