NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS :

RIMOUSKI

Bureau d'admission :
418 724-3000, poste 42461

Clinique gynécologique :
418 724-3000, poste 42750

RIVIÈRE-DU-LOUP

Clinique préopératoire :
418 868-1010, poste 62958
(entre 8 h 30 et 16 h 30)

Bloc opératoire :
418 868-1010, poste 62360
(entre 13 h et 14 h)

Clinique gynécologique :
418 868-1010, poste 62175 ou 62622

AUTRES RESSOURCES

Services d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR) - Si vous avez besoin de prévoir un séjour dans une maison de convalescence :
1 833 422-2267

Info-Santé :
811

Besoin de soutien psychologique :
Info-Social : 811, option 2
En cas de détresse importante : 1 866 APPELLE (277-3553)

LA VEILLE DE MA CHIRURGIE

Vous serez contacté(e) dans les jours précédant la chirurgie par le personnel administratif qui vous confirmera l'heure et la date de la chirurgie.

Hygiène corporelle :
Vous pourriez être invité(e) à prendre un bain ou une douche avec une éponge de gluconate de Chlorexidine 4 %, la veille et/ou le matin de la chirurgie.

Quoi boire et manger :
Selon votre situation, vous devez respecter les instructions inscrites dans le livret *Chirurgie de l'utérus*, sauf avis contraire du (de la) chirurgien(ne) ou de l'équipe préopératoire.

LE JOUR DE MA CHIRURGIE

Présentez-vous à l'heure et à l'endroit qui vous auront été indiqués.

Apporter :
- livret *Chirurgie de l'utérus*;
- carte d'hôpital et d'assurance maladie;
- votre médication (dans le contenant d'origine);
- pantoufles ou souliers antidérapants;
- vêtements amples et confortables;
- sous-vêtements de rechange (de préférence foncés);
- serviettes sanitaires (l'hôpital en fournit, mais vous pouvez apporter les vôtres pour plus de confort);
- produits d'hygiène personnelle (brosse à dents, dentifrice, déodorant, mouchoirs, serviettes hygiéniques, etc.).

À prévoir, au besoin :
- formulaire d'assurance invalidité;
- pompe d'inhalation (si vous en prenez à la maison);
- lunettes, verres de contact, prothèses auditives, prothèses dentaires (apportez leur étui de rangement respectif identifié à votre nom);
- appareil pour l'apnée du sommeil.

⊘ Retirez maquillage, vernis à ongles, bijoux et piercing.

⊘ N'apportez pas d'objets de valeur (argent, carte de crédit, bijoux, appareils électroniques ou autres).

⊘ N'appliquez pas de crème hydratante sur votre corps.

⊘ Ne rasez pas la région à opérer.

Suivez les indications de votre chirurgien(ne) ou de l'infirmier(-ière) de la clinique préopératoire pour la prise ou non de médicaments le matin de la chirurgie.

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec

cisss-bsl.gouv.qc.ca/raac

DSH-DE-001 – Février 2026

PARCOURS EN CHIRURGIE
de l'utérus

RAAC
Récupération améliorée après la chirurgie

CONSIGNES IMPORTANTES AVANT LA CHIRURGIE

Québec

PARCOURS EN CHIRURGIE DE L'UTÉRUS

Avant la chirurgie

1 Prioriser de saines habitudes de vie

- Je rencontre la personne qui va m'opérer.

- Je m'hydrate.
- Je suis actif(-ive).
- Je mange bien.
- Je cesse de fumer.
- Je cesse l'alcool.
- Je cesse les drogues.

2 Évaluation et enseignement à la clinique préopératoire

- J'ai reçu la date de mon rendez-vous à la clinique préopératoire par la poste ou par téléphone.
- Je passe mes examens préparatoires.
- Je rencontre l'infirmier(-ière) et les autres professionnel(le)s de la santé.

3 Préparation à la chirurgie

- Je prévois de l'aide d'une personne de confiance ou de la famille.

- Je lis la documentation et regarde les vidéos.

La veille et le jour de la chirurgie

4 Veille de la chirurgie

- J'avise la clinique préopératoire si j'ai un changement dans mon état de santé ou dans ma médication.
- Je pourrais avoir un rendez-vous pour d'autres examens à l'hôpital.
- Je suis les consignes concernant le jeûne.

5 Jour de la chirurgie

- Je bois le liquide clair (p. ex., jus de pomme sans pulpe), selon les recommandations du guide.
- Je complète la liste de choses à apporter.
- Je me présente à l'hôpital à l'heure demandée.

6 Arrivée à l'hôpital

- Je suis préparé(e) puis accompagné(e) au bloc opératoire.

Après la chirurgie

7 Salle de réveil

- Je récupère pour que l'on puisse m'apporter à la chambre dès que possible en sécurité.
- J'effectue les exercices des pieds et de respiration.

8 Retour à la chambre

- Je recommence à boire et à manger le plus tôt possible.
- Je me lève et je recommence à marcher rapidement.
- J'avise l'équipe de professionnel(le)s si j'ai de la douleur.

9 Retour à la maison
(le jour même ou de 1 à 2 jours après la chirurgie)

- Je surveille les symptômes anormaux.
- Je suis le programme d'exercices.
- Je revois le (la) chirurgien(ne) dans 6 à 8 semaines.

Visionnez ces capsules vidéos afin de vous préparer à votre chirurgie :

Pour accéder au livret *Chirurgie de l'utérus* :