

## Service de Chirurgie LE FAST-TRACK



Brochure d'information destinée  
au patient, sa famille et son médecin traitant

**« n'allez pas où le chemin peut  
mener, allez là où il n'y a pas  
de chemin et laissez une trace »**

Wendy JENART  
Infirmière en chef  
Inf. Référent FAST-TRACK

Dr Ph. COLONVAL  
Médecin chef de service

Chère Madame, cher Monsieur,

Si vous êtes en train de lire cette brochure c'est que vous êtes admis dans le programme FAST-TRACK.

Merci de choisir le CHR de la Haute Senne pour votre intervention chirurgicale. Dans notre service vous êtes dans un esprit de famille et de proximité.

Vous serez étroitement suivi tout au long de votre séjour depuis l'admission et après votre séjour par une équipe pluridisciplinaire :

- une équipe médicale dont le chef d'orchestre est votre chirurgien,
- une équipe d'infirmières,
- une équipe de kinésithérapeutes,
- une psychologue à votre écoute,
- une assistante sociale, à votre disposition, avant même votre hospitalisation pour préparer déjà votre retour de façon efficace,
- une équipe de diététiciennes pour le suivi de votre alimentation à la maison.

Vous n'êtes JAMAIS seul, même chez vous (un appel téléphonique nous unit).

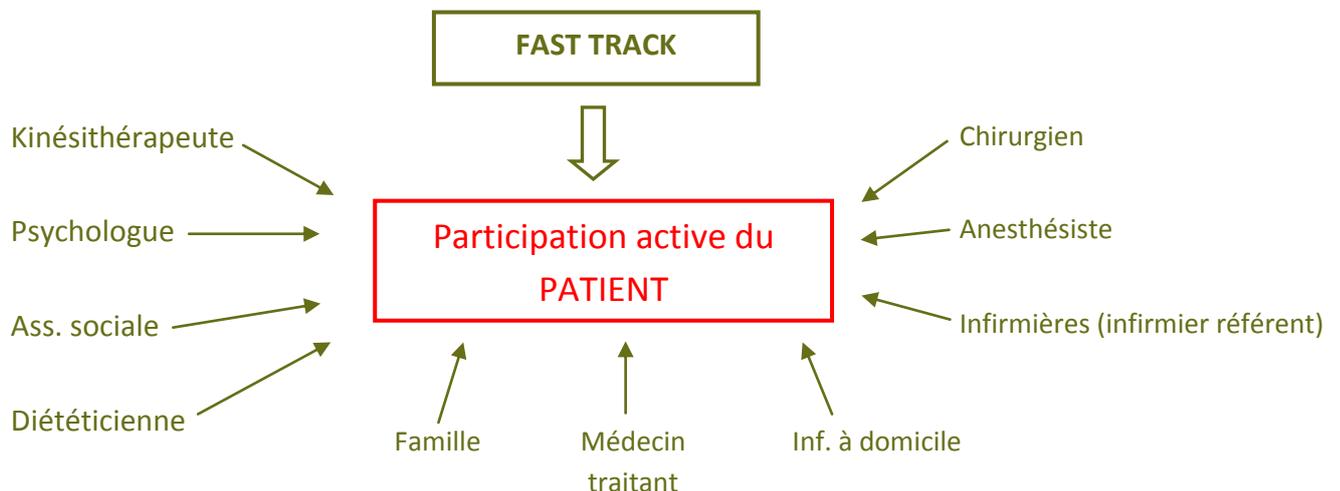
Cette brochure est faite pour vous, votre famille, votre médecin traitant et votre infirmière à domicile.

Nous vous invitons à la lire et à la conserver précieusement. Elle vous préparera efficacement à votre intervention.

## I. Le FAST-TRACK: Principe

Le FAST-TRACK repose sur un grand principe : réduire votre hospitalisation. Ce résultat est obtenu par une collaboration de toutes les équipes par la standardisation de quelques mesures axées sur 5 piliers.

1. L'information préopératoire
2. La diminution du stress chirurgical
3. La gestion efficace de la douleur
4. La mobilisation précoce
5. La réalimentation immédiate.



## II. FAST-TRACK: Mode d'emploi pratique

1. La consultation : votre chirurgien vous propose le programme FAST-TRACK. Votre intervention est programmée. Vous rencontrez immédiatement l'infirmière relais FAST-TRACK. Elle vous expliquera le but et les objectifs de cette brochure et répondra à toutes vos questions. Elle vous donnera l'information nécessaire à votre préparation. Votre collaboration est précieuse. Vous aurez une période postopératoire d'autant plus confortable grâce à la réussite de cette préparation.
2. Vous passez au secrétariat médical (Tél. : 067/348.791 ou 414) : on vous donnera vos rendez-vous préopératoires

**Jour opératoire: .. / .. / 20 ..**

<b>DATE:</b> .. / .. / 20 ..			
<b>J-8</b>	<u>8 jours avant l'intervention</u>	<b>J-7</b>	<u>7 jours avant l'intervention</u>
<p>Oral impact</p> <p>3 sachets par jour pendant 7 jours. A prendre à la pharmacie de l'hôpital.</p>		<p><b>STOP:</b> - Glucophage/Diamicron - Aspirine - Sintrom - Corticoïdes</p> <p><u>Alimentation:</u> sans déchets (pas de crudités/fruits crus/légumes crus) <u>Pain:</u> grillé <u>Boisson:</u> eau plate</p>	
<b>DATE:</b> .. / .. / 20 ..			
<b>J-3</b>	<u>3 jours avant l'intervention</u>		
<p><u>Réveil:</u> 1 Picoprep dans 150 ml d'eau + 1 L d'eau</p> <p><u>A 17 h:</u> 1 Picoprep dans 150 ml d'eau + 1 L d'eau</p>			
<b>J-2</b>	<u>2 jours avant l'intervention</u>	<b>J-1</b>	<u>Admission (veille de l'intervention)</u> Heure : 10h
<p><u>Réveil:</u> 1 Picoprep dans 150 ml d'eau</p> <p><u>Boire:</u> 1 L d'eau plate</p> <p><u>Alimentation:</u> liquide</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matin 2 Fortimel Energy</li> <li>- Midi 2 Fortimel Energy</li> <li>- Soir 2 Fortimel Energy</li> </ul> <p><u>Selles:</u> plus claires</p> <p><u>Restez au chaud</u></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amenez votre Picoprep (on vous le donnera)</li> <li>- Passez à l'accueil pour vous inscrire (carte SIS + documents d'assurance éventuellement)</li> <li>- Accueil en Chirurgie</li> <li>- On vérifie votre préparation</li> <li>- Préparation à l'intervention</li> <li>- Alimentation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matin 2 Fortimel Energy</li> <li>- Mid i 2 Fortimel Energy</li> <li>- Soir 4 preOp + 2 Fortimel Energy</li> </ul> </li> </ul>	

## Alimentation sans résidu

Une mise au repos (+ temporaire) de vos intestins s'impose ; pour ce faire votre alimentation doit être contrôlée en résidus.

- Le régime sévère contrôlé en déchets entraîne la suppression des fibres alimentaires et des parties cartilagineuses des viandes.
- Abstenez-vous de repas copieux (des collations seront peut-être nécessaires).
- Mangez lentement en mastiquant bien.
- Ayez des repas à des heures régulières.
- Il est indispensable de boire 1,5 à 2l par jour. Sachez choisir vos boissons : l'eau, les infusions, le thé, le café léger, les tisanes, les bouillons de légumes filtrés. Méfiez-vous des boissons gazeuses et du lait.
- La préparation des aliments peut influencer leur digestibilité ; évitez les fritures, les préparations en sauce.
- L'excès d'épices est irritant pour les intestins, donnez la préférence aux aromates (thym, laurier, menthe, romarin, basilic, vanille, ...).
- Supprimez les irritants tels que l'alcool, le tabac, le café fort, le chocolat.

Aliments permis	Aliments défendus
<b>VIANDES</b>	
Viandes tendres, maigres, grillées, rôties, bouillies telles que : bœuf, veau, cheval, poulain, porc maigre. Foie, cervelle, langue. Lapin, poulet : poché, rôti (sans peau)/ Jambon cuit dégraissé, bacon cuit, pain de viande maigre	Viandes dures, fibreuses, marinées, faisandées, en sauce. Viandes grasses telles que : porc gras, mouton, tripes. Viandes en conserves. Gibier. Charcuteries (saucissons, salamis, pâtés, salade de viande, ...)
<b>POISSONS</b>	
Poissons maigres, pochés, grillés ou rôtis tels que aiglefin, plie, cabillaud, dorade, sole, limande, raie, truite, brochet, turbot, lotte, morue, carpe, flétan, ...	Poissons gras : hareng, maquereau, anguille, sardines. Poissons frits, marinés, séchés, poissons en conserves à l'huile. Crustacés, mollusques.
<b>ŒUFS</b>	
Frais Pochés, brouillés, à la coque, durs, en omelette (cuits sans matière grasse).	Les œufs frits, en omelette (avec matière grasse), sur le plat.
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	
Lait écrémé ou ½ écrémé, lait battu. Yaourt nature, yaourt aromatisé aux fruits. Fromage blanc nature Fromages à trancher : Edam, Gouda, Emmenthal, Gruyère, Pyrénées, ... et autres fromages jeunes. Fromages à tartiner non aromatisés. Lait de soja.	Lait entier. Lait condensé, condensé sucré. Yaourt et fromage blanc aux fruits. Crème fraîche. Tous les fromages vieux, mi- vieux, fermentés : Brie, Camembert, ... Persillés : Roquefort, Bleu danois, ... Fromage à tartiner aux noix, au jambon. Crèmes glacées

<b>PAIN ET CEREALES</b>	
Pain blanc rassis, pain grillés, biscottes, sandwiches, pistolets, craquelin. Pâtes, riz, semoules, tapioca, maïzena, farine raffinée, flocons de riz. Biscuits secs : Madeira, boudoirs Pâte de Savoie	Céréales complètes et dérivés. Pains gris, complet, pain aux raisins. Pain d'épices, pâtisseries, gâteaux aux fruits.
<b>MATIERES GRASSES</b>	
Beurres, margarines, huiles non cuites, beurres allégés, beurres demi-écrémés, minarines	Matières grasses cuites, saindoux, lard. Toutes les sauces : tartare, mayonnaise, béarnaise, ...
<b>LEGUMES – FRUITS</b>	
Aucun	Légumes cuits et crus Légumes secs Jus de légumes, potages Fruits crus ou cuits, compotes Fruits secs, oléagineux : noix, noisettes, arachides, ...
<b>POMMES DE TERRE</b>	
Nature, vapeur, en purée	Frites, rissolées, croquettes, chips, grainées. Non épluchées
<b>SUCRERIES ET DESSERTS</b>	
Sucre blanc, impalpable, gelée de fruits, sirop, miel.	Sucre brun, cassonade, mélasse, confiture, chocolat, pralines, pâtisseries, gaufres.
<b>BOISSONS</b>	
Café et thé légers Eux plates Sirops de fruits (grenadine, ...) Bouillon de légumes passé	Café, thé fort Eaux minérales gazeuses Alcool, apéritifs, liqueurs, vins, bières, cidre Boissons glacées
<b>DIVERS</b>	
Epices : sel, thym, laurier, plantes aromatiques	Excès d'épices : poivre, piments, curry, paprika, pili-pili Ketchup, sauce anglaise, moutarde, vinaigre Echalotes, ail

Dès votre consultation et après être passé au secrétariat médical, pensez à préparer votre retour à la maison : rencontrez l'assistante sociale (067/348.784). Elle pourra aplanir vos difficultés sociales.

3. Si vous souhaitez déjà rencontrer la psychologue (on vous le conseille): 067/348.971.
4. Votre médecin traitant : sera informé de votre admission au programme FAST-TRACK. A la maison c'est lui qui assurera votre suivi post-opératoire.
5. Rencontre avec l'anesthésiste : pour optimiser votre rencontre, amenez avec vous votre questionnaire rempli. L'anesthésiste sera le gestionnaire de votre douleur. Posez-lui toutes les questions que vous souhaitez.
6. L'admission : à 10h la veille de l'intervention.
  - Vous êtes accueilli par le responsable du service dans une chambre confortable
  - Votre dossier infirmier est complété par un de nos collaborateurs
  - Nous vérifions si la préparation a été efficace : Prepacol liquide + 1 l d'eau
  - Le service dispose d'une réserve d'eau
  - Vous aurez besoin :
    - Du nécessaire de toilette
    - Essuies/savon
    - Médicaments (si génériques)
    - Pyjama/robe de nuit/robe de chambre
    - Pantoufles
    - Vous pouvez amener votre GSM/PC/livres...
    - Evitez les objets de valeur et l'argent liquide
  - Alimentation : liquide (boissons caloriques/vitaminées)
  - Vous verrez la psychologue, l'assistance sociale et les kinésithérapeutes
  - On mesurera les bas de contention (prévention des phlébites)
  - Dans l'après-midi :
    - Rasage
    - Lavement
    - Douche avec produit désinfectant
    - Mise des bas de contention
    - On vous demandera de vous hydrater de 17 à 22h : 1 verre/30 min
    - Injection en sous-cutané de Clexane
  - 20h : on vous donnera 4 comp de Prepacol
  - Pour vous relaxer et passer une bonne nuit, un léger somnifère pourra vous être donné sur prescription médicale.

7. Le jour de l'intervention – douche

a) 2h avant : boire 2 préop.

Une prémédication (prescrite par l'anesthésiste) est administrée

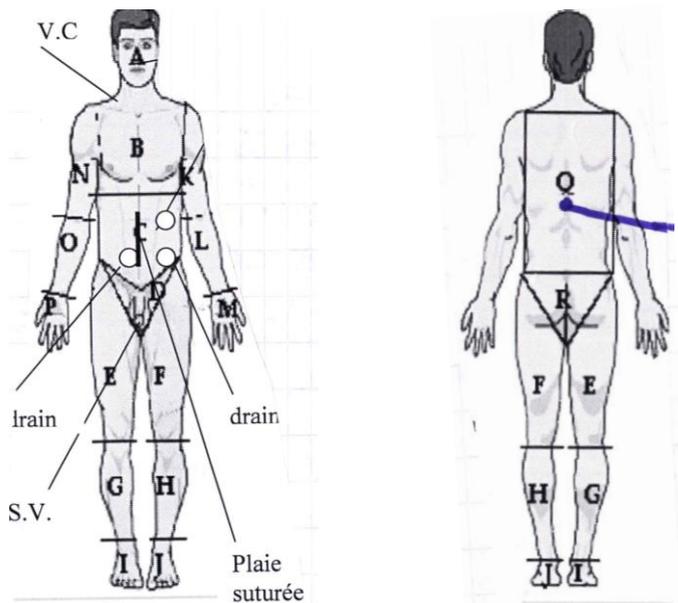
On vous met : une blouse, vos bas et une coiffe

On vous conduit en salle d'opération où vous serez reçu par l'anesthésiste.

Votre chirurgien viendra également vous saluer

Après l'intervention, vous passez ± 2h en salle de réveil

b) Dans votre chambre, après l'opération : la douleur post-opératoire est contrôlée au moyen de la péridurale thoracique, d'anti-inflammatoires et de paracétamol (Dafalgan)



Cathéter thoracique (en liaison avec une pompe que vous actionnez)

Vous pourrez boire de l'eau  
Premier lever au fauteuil le soir

8. Le premier jour après l'intervention :

- Alimentation : légère (biscottes) + 2 préop/repas
- Mobilisation : marche avec les kinésithérapeutes
- Passage de la diététicienne
- L'assistante sociale complète le programme de sortie
- La psychologue vous rencontre
- Votre chirurgien vous rend visite
- L'équipe infirmière vous entoure

9. Le deuxième jour :

- On enlève votre péridurale : les antidouleurs sont donnés par la bouche
- On enlève la sonde vésicale : vous pourrez uriner naturellement
- Marcher
- Alimentation : viandes (poissons) + légumes cuits
- On enlève vos drains/on fait votre pansement

10. Le troisième jour :

- On fait votre pansement
- On enlève votre perfusion
- Marcher

11. Sortie : Quatrième jour :

- Votre médecin traitant prend le relais de votre surveillance
- Une infirmière passera chez vous pour les soins
- Portez les bas pendant six semaines

12. Cinquième jour : l'infirmier référent vous téléphone pour prendre de vos nouvelles et répondre à toutes questions.

13. 3 jours après votre sortie : vous consultez votre médecin traitant

14. Une semaine après votre sortie : vous venez en consultation chez votre chirurgien, ainsi que 4 semaines après. Ces rendez-vous vous sont donnés le jour de votre sortie.

Nous sommes là pour vous, votre famille, votre médecin traitant et infirmière, 24h/24, durant toute l'année. Notre numéro direct : 067/348.360.

Merci.

## CHR Haute Senne – Le Tilleriau

Chaussée de Braine 49

7060 Soignies

Téléphone général : 067/348 411

Fax général : 067/348 787

E-mail : [info@chrhautesenne.be](mailto:info@chrhautesenne.be)

Site internet : [www.chrhautesenne.be](http://www.chrhautesenne.be)

### Service Chirurgie +1

Téléphone : 067/348 360

Visites : chambre commune 15h à 19h  
chambre particulière 10h à 20h

Infirmière soins de plaie

067/348 974

