

Prenez part activement à votre rétablissement après une intervention chirurgicale.

Ce guide propose une synthèse de conseils de sécurité pour le COVID-19. Il met en avant 10 étapes simples à suivre pour vous aider à vous sentir prêt et en confiance pour votre intervention chirurgicale.**



Votre santé est importante

Il est normal d'être anxieux avant une intervention chirurgicale. Avec l'ajout du stress du COVID-19, il est possible que vous ayez des craintes supplémentaires pour vous décider à subir une intervention. Cependant, votre santé et votre bien-être ne peuvent attendre indéfiniment.¹⁻²

Les professionnels de santé sont au fait de cette situation et ont déployé des protocoles pour gérer les interventions chirurgicales en toute sécurité pendant cette période de COVID-19.³

Il existe également des étapes supplémentaires que vous pouvez effectuer, en tant que patient, pour vous aider à vous protéger lors de votre préparation à une intervention chirurgicale pendant cette période.



Considérations autour du COVID-19

Tout au long de la période de pandémie, vous avez dû entendre les recommandations de santé publique pour vous aider à vous protéger et protéger les autres.

Ces recommandations restent importantes comme le rappellent les autorités de santé. Des recommandations spécifiques peuvent varier en fonction des zones géographiques, mais vous retrouverez ci-dessous des conseils pour la prévention de l'infection Covid-19 :

- ▶ Toussez ou éternuez dans un mouchoir jetable ou dans votre coude
- ▶ Lavez-vous souvent les mains, en utilisant de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique contenant au moins 60% d'alcool
- ▶ Evitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées
- ▶ Chez vous, nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées
- ▶ Evitez les contacts rapprochés avec des personnes qui pourraient être malades (même chez vous)
- ▶ Maintenez une distance physique d'au moins 2 mètres avec les autres personnes dans les lieux publics
- ▶ Couvrez votre nez et votre bouche avec un masque en tissu ou jetable dans les espaces publics (comme par exemple au supermarché lorsque vous faites vos courses)
- ▶ Prenez contact avec votre médecin traitant si vous vous sentez malade ou présentez des symptômes liés au COVID-19

*3M Science. Au service de la Vie.

**Attention : Ce document est une information générale qui ne saurait se substituer aux protocoles et mesures spécifiques applicables.

Etapes à effectuer avant votre intervention chirurgicale

1 Posez vos questions



N'hésitez surtout pas à poser des questions à propos du COVID-19 ou de votre intervention chirurgicale. Il est important de contacter votre chirurgien pour connaître les étapes de votre prise en charge et de votre rétablissement, ce qui inclut aussi tout élément en lien avec la pandémie et mis en place pour assurer votre sécurité et la sécurité de ceux qui vous soignent.^{2,3}

Voici quelques exemples de questions que vous pourriez aborder :^{2,3}

- ▶ Quels programmes ou protocoles sont mis en place par rapport au COVID-19 ?
- ▶ Quel est votre protocole de dépistage pour les patients et l'équipe de soins ?
- ▶ Que se passe-t-il si je suis dépisté positif ?
- ▶ Est-ce que ma famille ou mes proches peuvent m'accompagner ?
- ▶ Que se passe-t-il en cas de complication ?

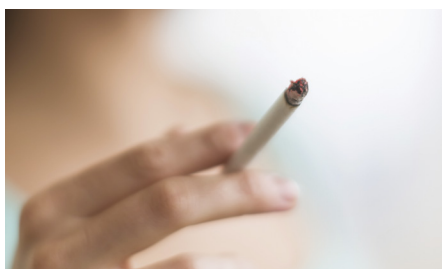
2 Partagez vos antécédents médicaux



Avant votre intervention chirurgicale, votre médecin ou infirmier vous questionnera pour vérifier vos antécédents médicaux. En fonction des nouvelles mesures de sécurité, certaines informations pré-opératoires pourraient vous être demandées par téléphone ou visioconférence. Ces informations aideront l'équipe chirurgicale à adapter les soins pour s'assurer que vous aurez une intervention sûre et un bon rétablissement.⁵⁻⁹ Vous devriez informer votre médecin ou infirmier si vous :

- ▶ avez des symptômes de maladie respiratoire (toux, difficultés à respirer, éternuements) ou avez été en contact proche avec quelqu'un qui aurait ces symptômes¹
- ▶ avez de la fièvre, des frissons ou des suees¹
- ▶ êtes diabétique ou souffrez d'autres maladies chroniques⁵⁻⁸
- ▶ avez des allergies connues⁸
- ▶ avez eu des complications lors d'une intervention chirurgicale ou lors d'une anesthésie auparavant⁸
- ▶ suivez un traitement médical (prise de vitamines ou traitements à base de plantes inclus)^{6,8}

3 Arrêtez de fumer dès que possible



Les personnes qui fument sont plus exposées aux infections et autres complications liées à une intervention chirurgicale. Arrêter de fumer le plus tôt possible accélère votre rétablissement. Idéalement, vous devriez arrêter de fumer au moins quatre semaines avant votre intervention. Si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer dès maintenant, arrêtez de fumer au moins 48 heures avant votre intervention. Vous devriez également maintenir l'arrêt du tabac le plus longtemps possible après l'intervention pour aider à votre rétablissement général.¹⁰⁻¹¹

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, faites-en part à l'équipe médicale.

4 Ayez une bonne hygiène de vie



Essayez au maximum d'améliorer votre niveau d'activité, de vous maintenir en bonne condition physique et de tenter d'avoir votre poids de forme avant l'intervention pour vous aider à récupérer et à reprendre vos activités quotidiennes par la suite.^{6,9}

Vos soignants peuvent vous conseiller sur les délais et la façon de le faire mais vous pouvez prendre cela en considération en :^{6,9}

- ▶ mangeant équilibré, et privilégiant les aliments riches en vitamines, minéraux et protéines
- ▶ vous entraînant régulièrement pour favoriser la tonicité et être plus résistant
- ▶ évitant l'excès d'alcool. Même des quantités modérées d'alcool peuvent affaiblir le système immunitaire et ralentir le rétablissement.¹²

5 Ne pas se raser ni s'épiler



Il peut être tentant de se raser, s'épiler ou utiliser des crèmes dépilatoires autour de votre zone chirurgicale avant une intervention chirurgicale, mais ne le faites pas ! S'épiler ou se raser peut abîmer la peau avant l'intervention, ce qui peut affaiblir les défenses de l'organisme contre les bactéries.^{7, 13-15}

Si le retrait des poils s'avère nécessaire, ils seront retirés avec une tondeuse spécifiquement conçue pour un usage médical le jour de l'intervention.^{7,14-15}

Que faire au moment de votre intervention chirurgicale

6 Prenez une douche ou un bain le jour de votre intervention



Prenez une douche ou un bain chaud en utilisant un savon ordinaire la veille et/ou le matin du jour de votre intervention chirurgicale. Votre médecin peut vous prescrire un savon antiseptique à la place d'un savon ordinaire.^{7,9,14,15}

7 Évitez d'avoir froid / Maintenez-vous au chaud



Les patients qui sont activement maintenus au chaud avant, pendant et après une intervention chirurgicale ont de meilleurs résultats cliniques que les patients qui se refroidissent.^{7,14-17} Avant l'intervention, l'équipe médicale pourra être amenée à vous fournir une casaque de réchauffement qui souffle délicatement de l'air chaud sur la peau pour maintenir ou augmenter votre température.^{16,17}

Vous pouvez aider et y contribuer en :

- ▶ apportant des vêtements supplémentaires tels que des pantoufles, une robe de chambre, un gilet et autres vêtements chauds
- ▶ demandant des couvertures supplémentaires pour rester au chaud pendant le transport de la chambre au bloc opératoire
- ▶ en portant la casaque que l'on vous a donnée jusqu'au moment de l'intervention chirurgicale pour éviter de prendre froid
- ▶ en informant le personnel médical à tout moment si vous avez froid ou vous sentez en situation d'inconfort.

Après votre intervention chirurgicale

8 Assurez-vous que vos mains soient propres



Maintenir des mains propres peut aider à arrêter la propagation de germes dangereux pouvant causer des infections.^{7,14,15} Encouragez les personnes autour de vous à avoir les mains propres.^{5,9}

- ▶ La famille et les amis doivent se laver les mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'une solution antiseptique avant et après vous avoir rendu visite. Si vous ne les voyez pas se laver les mains, demandez-leur de le faire.
- ▶ Assurez-vous que votre équipe médicale se lave les mains avant de vous examiner avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'une solution antiseptique.

9 Connaître les signes d'une complication du site d'incision et en parler



Votre équipe soignante devrait vous fournir les instructions spécifiques pour que vous puissiez vous occuper de votre suture ainsi que tous les pansements ou dispositifs nécessaires.¹⁸ Avant de retourner chez vous, il est important que vous ayez une compréhension claire de vos instructions de sortie, des consultations de suivi, des éléments à surveiller et que vous sachiez qui contacter en cas de problème ou si vous avez besoin d'aide.

Les signes et symptômes ci-dessous doivent être signalés immédiatement :^{5,7,18}

- ▶ la présence d'une rougeur, d'un gonflement, d'une chaleur ou d'une douleur autour de votre cicatrice d'intervention
- ▶ la présence de sécrétions jaunes, vertes, troubles ou avec une odeur nauséabonde (pus)
- ▶ le souffle court ou une difficulté à respirer
- ▶ un saignement plus important que ce qui vous a été indiqué comme normal
- ▶ une sensation de malaise ou fièvre ou si vous constatez une température élevée supérieure à 38 °C.

10

Soyez bienveillant envers vous-même et envers les autres



Les activités quotidiennes pourront vous paraître insurmontables, mais prendre soin de votre bien-être psychique et de votre énergie est important pour votre rétablissement à long-terme.¹⁹

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils simples pour prendre soin de vous et réduire le stress :¹⁹

- ▶ Posez-vous et prenez de profondes inspirations. Restez attentifs à ce que vous ressentez
- ▶ Faites des pauses sur la prise d'information et la couverture médiatique liée à la pandémie et essayez de faire quelque chose qui vous plaît
- ▶ Essayez de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil de bonne qualité
- ▶ Suivez les conseils de vos soignants pour votre activité physique
- ▶ Restez en contact avec vos proches et les dispositifs de soutien existants

Vous pouvez trouver de plus amples informations sur la réduction du stress pendant cette période de COVID-19 en suivant le lien suivant :

https://www.3mfrance.fr/3M/fr_FR/grand-public-fr/se-preparer-pour-une-intervention-chirurgicale/

Références

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 World Health Organization (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876–880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>



3M France
1 Parvis de l'Innovation
CS 20203
95006 Cergy-Pontoise Cedex

MSD-00468 – juin 2020.

3M est une marque déposée de 3M Company. © 3M 2020. Tous droits réservés.

