



AGILE+<sup>®</sup> : pour une récupération sereine après une chirurgie



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



Chère patiente, cher patient,

Cette brochure a pour but de vous aider à mieux comprendre le programme agile+® et le déroulement de votre séjour à la Clinique de Genolier. Prenez le temps de la lire attentivement, son contenu a été élaboré par l'équipe de coordination à la Clinique de Genolier.

Votre collaboration est essentielle afin de nous aider à rendre votre visite la plus agréable possible. Soyez assuré que nous ferons tout pour être à la hauteur de la confiance que vous nous accordez.

Si des questions devaient subsister, n'hésitez pas à nous contacter au **+41 79 524 89 05**.

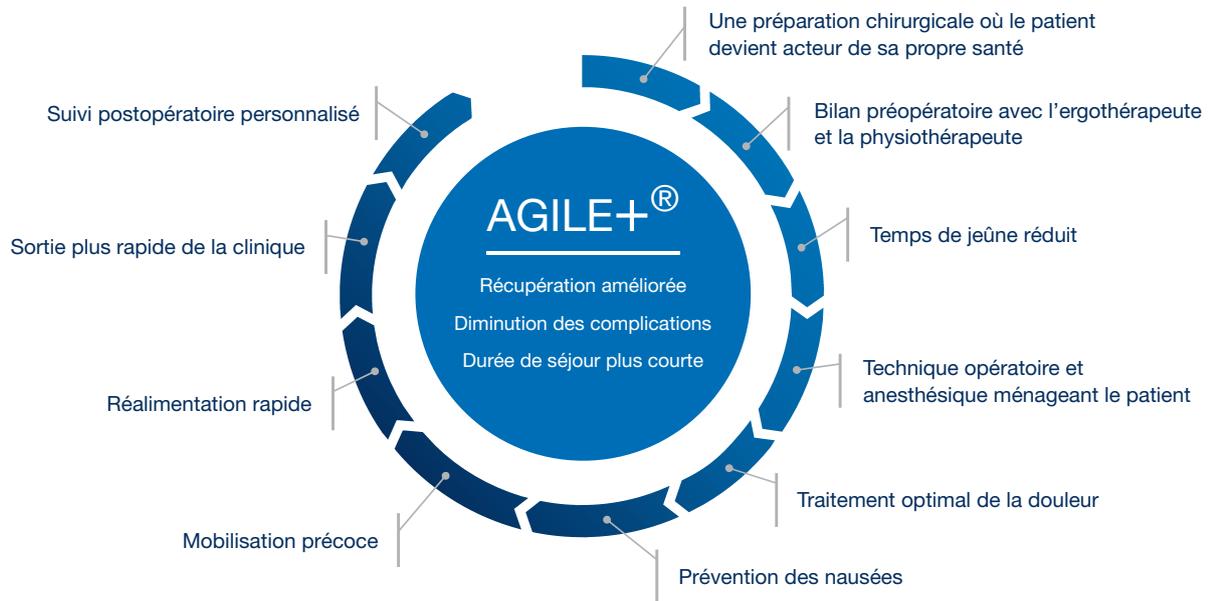
Nous vous remercions d'avoir choisi la Clinique de Genolier et vous souhaitons un prompt rétablissement.

L'équipe agile+®



# Table des matières

agile+® pour un rétablissement optimisé .....	7
Le programme agile+® .....	7
Les avantages du programme agile+® .....	7
Numéros utiles .....	8
Recommandations pour votre intervention chirurgicale .....	9
Comment puis-je me préparer à mon domicile ? .....	9
Dans quels cas dois-je annuler mon opération ? .....	9
Jour de l'intervention .....	10
Check-list pour votre intervention .....	10
Après l'intervention .....	13
Alimentation .....	13
Mobilisation .....	13
Antalgie .....	13
Sortie de la clinique .....	15
La mobilisation à la maison .....	15



# agile+<sup>®</sup> pour une récupération optimale et en toute sérénité après une chirurgie

## **Le programme agile+<sup>®</sup>**

agile+<sup>®</sup> est un programme complet couvrant les phases pré-, per- et postopératoires, conçu pour offrir au patient une convalescence optimale lors d'une intervention chirurgicale.

Notre approche repose sur une prise en soin multidisciplinaire et personnalisée, qui implique les soignants, les physiothérapeutes, les ergothérapeutes ainsi que votre participation active.

Votre parcours patient a été repensé pour optimiser votre récupération.

## **Les avantages du programme agile+<sup>®</sup> :**

- Une prise en charge sur mesure
- Un séjour optimisé à la clinique
- Des techniques chirurgicales à la pointe de la technologie
- Une réduction du stress chirurgical
- Une diminution des complications postopératoires
- Une réduction des douleurs et des nausées
- Une cicatrisation plus rapide
- Une réalimentation normale dès que possible
- Une meilleure gestion de la douleur

# Numéros utiles

Coordination agile+® . . . . .	+41 79 524 89 05
Admissions . . . . .	+41 22 366 97 81
Réception . . . . .	+41 22 366 90 00
Service de chirurgie . . . . .	+41 22 366 90 56
Physiothérapie . . . . .	+41 22 366 94 87
Ergothérapie . . . . .	+41 79 560 78 47
Médecin de garde . . . . .	+41 22 366 90 82
Urgences de la clinique . . . . .	+41 22 366 92 97
Urgences vitales . . . . .	144

# Recommandations pour votre intervention chirurgicale

Lors de votre consultation avec votre chirurgien, une opération a été planifiée. Afin de préparer au mieux cette intervention, deux consultations vont être organisées au cours de la même journée :

- Une consultation avec un anesthésiste pour faire votre anamnèse ;
- Un bilan avec un physiothérapeute et un ergothérapeute, afin d'anticiper vos besoins : apprentissage de l'utilisation des béquilles, de la mobilisation post-opératoire, aménagement de votre domicile et de vous proposer un accompagnement sur-mesure.

## Comment puis-je me préparer à mon domicile ?

- Arrêtez le tabac, au minimum quatre semaines avant votre intervention. Cela réduira considérablement le risque de complications pulmonaires infectieuses et améliorera votre cicatrisation.
- Ne buvez pas d'alcool la veille de votre intervention. L'alcool, combiné aux médicaments qui vous seront administrés, peut être à l'origine d'effets secondaires graves.
- Traitements personnels : il se peut que la prise de certains médicaments doive être arrêtée avant l'intervention. Les médecins, chirurgiens et anesthésistes, vous en informeront si cela vous concerne.
- Organisez-vous à l'avance. Préparez dès à présent votre domicile en vue de votre retour à la maison. Vous aurez besoin de l'aide de votre entourage pour vos tâches quotidiennes et votre toilette.
- Pensez à retirer votre vernis à ongles ou vos faux ongles.

## Dans quels cas dois-je annuler mon opération ?

Si vous avez des symptômes grippaux, si vous avez de la fièvre ou d'autres signes inhabituels la veille de votre intervention, veuillez appeler votre chirurgien.

Si vous n'arrivez pas à joindre votre chirurgien ou que vous appelez en dehors des heures de travail, veuillez contacter le médecin de garde au **+41 22 366 90 82**.



# Le jour de l'intervention

Nous vous recommandons de laisser vos bijoux (y compris les piercings) et autres objets de valeurs à votre domicile. Le cas échéant, un coffre-fort sera mis à votre disposition dans la chambre. Avant de venir à la clinique, munissez-vous de :



Votre brochure



Votre carte d'assurance



Des vêtements amples et des chaussures confortables



Vos affaires de toilettes



Vos moyens de marche auxiliaires (cannes, béquilles, rollator...)



Vos lunettes de vue, lentilles de contact



Vos prothèses auditives avec piles en réserve



Vos médicaments personnels, dans leur boîte d'origine

Lors de votre arrivée, adressez-vous directement à la réception principale. Une infirmière du service viendra vous accueillir.

Une fois installé dans votre chambre, une infirmière vous transmettra les informations nécessaires et procédera à votre préparation préopératoire. L'équipe soignante se tiendra à votre disposition pour toutes questions supplémentaires.

Un transporteur viendra vous chercher dans votre lit en chambre pour vous emmener au bloc opératoire. Pensez à bien uriner avant votre départ en salle d'opération.

Une fois en salle d'opération vous serez pris en charge par l'équipe d'anesthésie qui procédera à la pose d'un cathéter avant de vous endormir avec la méthode convenue avec vous.

A votre sortie du bloc opératoire, vous serez transféré en salle de réveil. Le personnel soignant contrôlera en continu vos constantes, votre respiration, votre confort et votre état de conscience. Lorsque votre état sera jugé stable, vous serez amené à votre chambre.

Selon l'importance de l'opération, les médecins pourront décider qu'un séjour aux soins intensifs est nécessaire, afin de vous offrir la meilleure prise en charge possible. Dans la plupart des cas, vous serez averti à l'avance.



# Après la chirurgie

## Alimentation

Après l'opération, la reprise de l'alimentation se fera le plus rapidement possible :

- Vous pourrez notamment boire dès votre retour en chambre ou dans les 2 heures après l'intervention.
- La reprise de l'alimentation solide pourra se faire 4 heures après l'intervention, par un repas postopératoire élaboré par notre diététicienne et nos chefs de cuisine.

## Mobilisation

Le programme agile+® se base sur une mobilisation précoce. En effet, il est important de ne pas rester allité(e) après une chirurgie, car l'immobilisation peut causer des complications postopératoires et retarder la sortie de la clinique. C'est pourquoi, une mobilisation précoce sera effectuée dès votre retour en chambre, par les physiothérapeutes et infirmières du service.

## Antalgie

La prise en charge de la douleur doit se faire rapidement afin de garantir une convalescence de qualité et ainsi vous permettre de :

- Respirer plus efficacement
- Se lever et bouger avec aisance
- Avoir un sommeil de qualité
- Optimiser la récupération

Afin que les soignants de la clinique puissent vous aider au maximum à soulager vos douleurs, votre collaboration est essentielle :

- N'attendez pas que vos douleurs soient trop fortes. Prévenez rapidement l'équipe soignante afin qu'elle puisse vous administrer les antalgiques prescrits par votre chirurgien.
- Prenez vos médicaments régulièrement. Votre confort vous permettra de mieux vous mobiliser et préviendra les complications causées par l'immobilité.



# Sortie de la clinique

Après votre sortie, la coordination agile+® vous appellera pour s'assurer que votre retour à domicile se passe bien, évaluer votre séjour à la Clinique de Genolier et continuer votre suivi personnalisé.

## La mobilisation à la maison

L'activité physique est primordiale pour la récupération. Cela fortifie votre corps et vous aide à récupérer plus vite. Essayez de faire plusieurs balades par jour en augmentant petit à petit la distance et effectuer les exercices conseillés par votre physiothérapeute. N'hésitez pas à demander de l'aide pour vos tâches quotidiennes.

Nos physiothérapeutes sont disponibles à la clinique pour poursuivre votre rééducation, si vous en ressentez le besoin. Nos ergothérapeutes peuvent également se déplacer à votre domicile pour faciliter et adapter vos activités de la vie quotidienne. Appelez-nous toutefois directement si vous constatez l'un des symptômes suivants.

- Plaie douloureuse, rouge et inflammatoire
- Fièvre supérieure à 38
- Si vous éprouvez des douleurs malgré les antalgiques

N'hésitez pas à joindre vos spécialistes. En dehors des horaires de travail ordinaires, durant les weekend et jours fériés vous pourrez nous joindre aux numéros de téléphone suivants :

Médecin de garde de la clinique : **+41 22 366 90 82**

Réception principale : **+41 22 366 90 00**

**A rapporter le jour de l'opération pour le service de Physiothérapie - Ergothérapie**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Hauteur WC (du sol à la cuvette) : \_\_\_\_\_

Hauteur lit : \_\_\_\_\_

Hauteur canapé : \_\_\_\_\_

Matelas :  mou  mi-mou  dur

Autres : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH- 1272 Genolier · Tél. +41 22 366 90 00 · [www.genolier.net](http://www.genolier.net)