

**MON LIVRET EXPLICATIF sur la**

# **RAAC**

**Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie**



Dans cette pochette vous trouverez tous les documents indispensables à votre prise en charge.

Vous devez la présenter à chaque fois que vous venez à l'hôpital.

*Edition : octobre 2025*



## QU'EST-CE QUE LA RAAC ?

La réhabilitation Améliorée Après Chirurgie ( ou RAAC) est un mode d'approche de l'intervention chirurgicale qui permet de limiter les complications post-opératoires et vous aide à retrouver rapidement votre autonomie.

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA RAAC

- ✓ Continuer l'alimentation et l'hydratation le plus tard possible avant l'intervention et les reprendre le plus tôt possible après celle-ci afin que le transit intestinal redémarre au plus vite (tout en contrôlant la survenue des nausées et des vomissements )
  - La mastication du chewing-gum peut également être utile pour stimuler l'intestin (pensez à en amener au parfum de votre choix).
- ✓ Vous lever dès votre retour en chambre après l'intervention pour maintenir le tonus musculaire et une bonne respiration.
- ✓ Gérer votre douleur de manière optimale pour éviter qu'elle n'entrave le retour rapide à l'autonomie
- ✓ Vous aider à récupérer au plus vite afin de diminuer le risque de complications postopératoires (infections pulmonaires, thrombophlébites..)

## L'HOSPITALISATION

Votre entrée à l'hôpital se fera le jour même de votre intervention au sein de notre Unité d'Accueil Pré Opératoire ( UAPO). Dans certains cas, votre admission sera possible la veille en unité traditionnelle. Vous viendrez environ 2h avant votre intervention programmée et serez averti par téléphone la veille de votre heure d'arrivée et des précautions à observer.

Dès que votre état de santé le permet, et en l'absence de toute complication chirurgicale, une sortie pourra être envisagée. Celle-ci s'effectuera en fin de matinée.

Une fois chez vous, un suivi téléphonique sera assuré par l'infirmière référente RAAC afin de s'assurer que tout se passe correctement et répondre à vos questions.

# VOTRE FICHE PERSONNALISÉE



Nom :

Prénom :

Né(e)le :



Chirurgien :

Type d'opération :

Date de l'intervention :

Service :

## ***Votre consultation d'anesthésie :***

Rendez vous le : ..... /...../..... à ..... H .....

## ***Votre consultation infirmière coordinatrice RAAC :***

Rendez vous le : ..... /...../..... à ..... H .....

## ***Vos consultations optionnelles :***

Consultation avec : .....

Rendez vous le : ..... /...../..... à ..... H .....

Consultation avec : .....

Rendez vous le : ..... /...../..... à ..... H .....

## ***Admission dans le service de chirurgie :***

.....

Rendez vous le : ..... /...../..... à ..... H .....



# MES CONTACTS

**INFIRMIERE RAAC : 03.86.86.12.49**

## **CHIRURGIE DE SPECIALITES :**

- Secrétariat : 03.86.86.12.34
- Infirmières : 03.86.86.12.16 / 03.86.86.12.26

## **CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE :**

- Secrétariat : 03.86.86.12.34
- Infirmières : 03.86.86.12.36

**CONSULTATION D'ANESTHÉSIE : 03.86.86.12.77**

**ASSISTANTE SOCIALE : 03.86.86.19.65**

**ADDICTOLOGIE : 03.86.86.15.35**

**CONSULTATIONS EXTERNES DE CHIRURGIE /  
INFIRMIÈRE EN STOMATHÉRAPIE : 03.86.86.15.74**

En dehors des heures d'ouverture,  
en cas d'urgence  
contacter Le SAMU en composant le 15

# MES NOTES PERSONNELLES



A series of horizontal dashed lines for writing notes, starting from the top right of the notepad icon and extending across the page.