



Prendre soin de soi après une chirurgie de la cataracte

Afin de vous aider à récupérer après votre chirurgie voici quelques conseils et recommandations.

Quoi vérifier avant de quitter l'hôpital ?

- Ayez en main :
 - > Votre prescription de gouttes ophtalmiques
 - > Les informations pour votre rendez-vous de suivi
- Assurez-vous de maîtriser la technique d'application des gouttes ophtalmiques ou d'avoir l'aide requise à la maison
 - > Voir la technique au verso de ce document

Quelles sont les consignes à suivre après votre chirurgie ?

- Appliquez vos gouttes ophtalmiques tel que prescrit par le médecin
**Attendez 5 minutes entre chaque sorte de goutte*
- Le jour de votre opération, portez votre coquille protectrice en permanence, sauf pour appliquer vos gouttes
**Ne mettez pas de pansement entre la coquille protectrice et votre œil*
- Le lendemain de votre chirurgie, présentez-vous à votre rendez-vous de suivi à l'heure et au lieu indiqué
- Le lendemain de votre chirurgie et pendant les 7 nuits suivantes, mettez votre coquille protectrice seulement pour dormir
**Vous pouvez utiliser du ruban adhésif pour la maintenir en place*
- Au besoin, portez des verres fumés lors de vos déplacements à l'extérieur

Quelles sont les restrictions et précautions après votre chirurgie ?

Pour une période de 2 semaines après la chirurgie :

- Ne soulevez pas d'objet de plus de 10 livres
- Ne pratiquez pas d'activité ou de sport comportant un risque pour les yeux
- Ne faites pas de travaux lourds ou d'effort physique intense
- Ne penchez pas la tête en bas des épaules
- N'appliquez pas de pression sur vos yeux, ne les frottez pas et ne les fermez pas très fort
- Évitez les éclaboussures, la poussière, le shampoing, teinture et le savon dans vos yeux
- Ne jardinez pas et ne manipulez pas de terre
- Ne vous baignez pas
- Ne maquillez pas l'œil opéré

Vous ne pourrez pas conduire le jour de votre chirurgie, ni quelques jours après votre chirurgie. Vous devrez attendre la permission de votre médecin avant de recommencer à conduire.



Comment appliquer vos gouttes ophtalmiques ?

1. Lavez vos mains
2. Agitez doucement chaque bouteille avant usage
3. Ouvrez la 1^{re} bouteille et déposer le bouchon, l'ouverture vers le plafond, sur une surface propre
4. Penchez légèrement la tête vers l'arrière et regarder vers le haut
5. Tirez délicatement votre paupière inférieure (du bas) de l'œil opéré pour former une « pochette » dans laquelle la goutte sera déposée
6. Pressez la bouteille et faire tomber une goutte dans la pochette sans toucher votre œil
7. Refermez votre œil lentement
8. Épongez le surplus avec un papier mouchoir, sans frotter votre œil
9. Attendez 5 minutes entre chaque sorte de goutte, l'ordre des gouttes n'a pas d'importance

Que devez-vous apporter à votre rendez-vous de suivi ?

- Votre carte d'assurance maladie valide
- Votre carte d'hôpital
- Votre horaire d'application des gouttes ophtalmiques
- Vos gouttes ophtalmiques

Quoi surveiller au niveau de votre œil opéré ?

- Douleur inhabituelle ou persistante
- Vision trouble
- Rougeur
- Sécrétions verdâtres et épaisses

En présence d'un de ces éléments, veuillez communiquer avec :

• Hôpital Fleury

Du lundi au vendredi, durant la journée
514 384-2000

> Clinique externe d'ophtalmologie : # 3621

> Chirurgie d'un jour (jusqu'à 21h 30) : # 3820

> Département de chirurgie
(en tout temps) : # 3320

• Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal

Du lundi au vendredi, durant la journée
514 338-2222

> Clinique externe d'ophtalmologie : # 2010

> Département de chirurgie
(en tout temps) : # 3990

La nuit, les fins de semaines ou les jours fériés :

Communiquez avec Info-Santé au 811 ou présentez-vous à l'urgence

Horaire d'application des gouttes ophtalmiques la journée de votre chirurgie

Complétez ce tableau avec l'infirmière avant votre départ de l'hôpital

| Gouttes ophtalmiques | Heures | | | |
|----------------------|--------|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

*À partir du lendemain de votre chirurgie, appliquez vos gouttes selon les recommandations de votre pharmacien