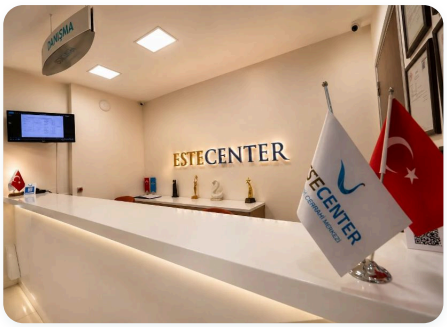
VOYAGER À DEUX

Le Guide de l'Accompagnant

Pour le conjoint, le parent ou l'ami qui vient aussi : à quoi s'attendre chaque jour, comment aider sans étouffer, et que faire de son temps



Pour une greffe de cheveux, un accompagnant est un confort plus qu'une nécessité. Pour une chirurgie sous anesthésie générale, nous le recommandons, et pour certaines opérations nous le demandons.

SELON LE TRAITEMENT

TRAITEMENT	ACCOMPAGNANT	POURQUOI
Greffe de cheveux, PRP	Facultatif	Anesthésie locale ; le patient repart à pied et se débrouille seul
Rhinoplastie	Recommandé	Une nuit à l'hôpital, puis une semaine d'œdème et de pansements
Chirurgie des seins ou du corps	Vivement recommandé	Porter et tendre le bras sont limités ; une aide à l'hôtel est vraiment utile
Interventions combinées	Demandé	Des suites plus lourdes ; nous planifions avec quelqu'un sur place

DEUX VOYAGEURS, UN SEUL PLAN



Le rôle de l'accompagnant est concret : porter, aller chercher, se souvenir et remarquer.

CE QUE CHANGE VRAIMENT UN ACCOMPAGNANT

- ✓ **Quelqu'un se souvient.** Les consignes données après une anesthésie s'oublient souvent ; vous les aurez entendues aussi.
- ✓ **Quelqu'un porte.** Sacs, eau, pharmacie : des détails qui deviennent lourds quand se pencher est limité.
- ✓ **Quelqu'un remarque.** Un changement de teint, de température ou d'humeur que le patient ne perçoit pas.
- ✓ **Quelqu'un tient compagnie.** Une chambre d'hôtel est bien silencieuse la deuxième nuit.

Les forfaits incluent en général l'accompagnant dans la chambre d'hôtel sans supplément, ainsi que dans les transferts. Demandez à votre coordinateur ce qui s'applique à votre plan.

Demandez à votre coordinateur si un accompagnant est conseillé pour ce plan précis.

PAGE 2 SUR 4

Le séjour de votre côté

Vos journées n'ont pas la même forme que celles du patient. Voici ce que chacune implique en général pour vous.

UN SÉJOUR TYPE

ARRIVÉE

Transfert et hôtel

Accueil à l'aéroport, arrivée ensemble. Se coucher tôt vous aide tous les deux.

JOUR 1

Consultation

Vous êtes bienvenu dans la salle. Prenez des notes : le patient écoute autrement.

JOUR 2

Intervention

Une longue attente pour vous. Demandez quand vous aurez des nouvelles et où être.

JOUR 3

Premier contrôle

Pansements ou premier lavage. Apprenez la routine : vous pourriez y aider.

JOURS 4–5

Jours calmes

Courtes marches, repas, repos. C'est là que votre aide compte le plus.

DÉPART

Contrôle final, vol

Documents récupérés ; les bagages, c'est vous.

LE JOUR DE L'INTERVENTION

- Demandez au coordinateur la durée approximative et quand on vous dira que c'est terminé
- Vous pouvez attendre à la clinique ou rentrer à l'hôtel ; l'équipe vous appellera de toute façon
- Préparez vêtements amples, eau et chargeur du patient pour le retour
- Le chirurgien ou le coordinateur vous fera un point ensuite ; notez-le

LA PREMIÈRE NUIT APRÈS L'OPÉRATION

- ✓ **Position de sommeil.** Il faudra peut-être aider à caler les oreillers pour dormir sur le dos, surélevé.
- ✓ **Horaires des médicaments.** Tenez le planning ; réglez les alarmes sur votre téléphone, pas le sien.
- ✓ **Eau et petits repas.** Peu et souvent ; l'appétit revient lentement.
- ✓ **Restez joignable.** Téléphone allumé, et le numéro d'urgence de la clinique connu.

Enregistrez le numéro d'urgence de la clinique dans votre propre téléphone avant le jour J.

PAGE 3 SUR 4

Comment aider, et quoi surveiller

L'accompagnant le plus utile est calme, pratique et attentif. Vous n'êtes pas infirmier : vous êtes celui qui remarque et qui appelle.

CE QUI AIDE, CE QUI AIDE MOINS

Ce qui aide

Un soutien discret et concret.

- ✓ Gérer sacs, portes, pharmacie et repas
- ✓ Aider aux lavages si on vous le demande
- ✓ Suivre les horaires des médicaments
- ✓ Encourager les courtes marches, freiner les exploits
- ✓ Prendre les photos de suivi demandées

Ce qui aide moins

Bien intentionné, mais pesant.

- ✓ Commenter l'aspect au deuxième ou troisième jour
- ✓ Comparer avec des résultats vus en ligne
- ✓ Pousser au tourisme trop tôt
- ✓ Chercher des symptômes tard le soir
- ✓ Voir une urgence dans chaque gêne, ou dans aucune

NORMAL APRÈS UNE OPÉRATION

- ✓ Œdème et ecchymoses qui culminent vers le deuxième ou troisième jour
- ✓ Fatigue, moral bas, peu d'appétit pendant quelques jours
- ✓ Un léger suintement aux pansements le premier jour
- ✓ Une insensibilité dans et autour de la zone traitée

APPELEZ L'ÉQUIPE

- ⚠ Fièvre, frissons ou sensation de malaise
- ⚠ Un côté qui gonfle soudain plus que l'autre, ou devient tendu
- ⚠ Un saignement qui traverse le pansement malgré la compression
- ⚠ Une douleur qui augmente au lieu de diminuer, un essoufflement ou une douleur au mollet

Dans le doute, appelez

L'équipe préfère de loin répondre à une question qui ne mène à rien qu'apprendre un problème le lendemain matin. Le numéro fonctionne jour et nuit pendant votre séjour.

Gardez cette page à portée de main les trois premiers jours.

PAGE 4 SUR 4

Votre temps à Istanbul

Il y aura des heures où le patient se repose et où vous êtes libre. Şişli se situe entre Nişantaşı, Taksim et le Bosphore ; presque tout ce qui suit est à quelques pas ou à dix minutes de taxi.

PRÈS DE LA CLINIQUE

Nişantaşı
Cafés, boutiques et rues calmes, à quinze minutes à pied.

Centres commerciaux
Plusieurs à quelques minutes de taxi ; pratiques pour la pharmacie, les repas et changer d'air.

Le Bosphore
Les quais d'Ortaköy et de Bebek, à vingt minutes en taxi. Idéal pour une longue promenade lente.

La vieille ville
Sultanahmet prend une demi-journée ; gardez-la pour quand le patient pourra venir, ou allez-y pendant qu'il dort.

BON À SAVOIR

- [ ] Les taxis sont nombreux ; les applis VTC fonctionnent et affichent le prix
- [ ] La carte est acceptée presque partout ; gardez quelques livres pour les petits commerces
- [ ] Les pharmacies (eczane) ont un E rouge ; beaucoup, près de la clinique, parlent anglais
- [ ] L'eau du robinet convient pour se laver ; on boit plutôt de l'eau en bouteille
- [ ] Les aéroports sont loin du centre : prévoyez deux heures le jour du départ

RENTRER ENSEMBLE

- ✓ **Les bagages, c'est vous.** Les restrictions de port de charges valent aussi à l'aéroport.
- ✓ **Pensez aux places.** Un siège couloir et de quoi s'étirer aident après une chirurgie du corps.
- ✓ **Gardez les documents.** Compte rendu de sortie, liste des médicaments et contact de la clinique, en cabine.
- ✓ **Préparez les premiers jours.** Le frigo rempli, les dates de suivi au calendrier, la ligne WhatsApp enregistrée.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Parlons-en avant que vous ne décidiez

Consultation gratuite
Un échange avec un coordinateur, sans aucun engagement.

Envoyez vos photos
Notre équipe médicale les examine et vous répond par une évaluation.

Écrivez-nous sur WhatsApp
Nous répondons dans votre langue, en général le jour même.

✓ Consultation gratuite · Évaluation médicale gratuite

ÉCRIVEZ-NOUS SUR WHATSAPP

LIRE EN LIGNE

POURQUOI ESTECENTER ?

- ✓ Des équipes médicales expérimentées
- ✓ Un plan de traitement personnalisé
- ✓ Un accompagnement des patients internationaux
- ✓ Un parcours de soins complet

estecenter.com/fr