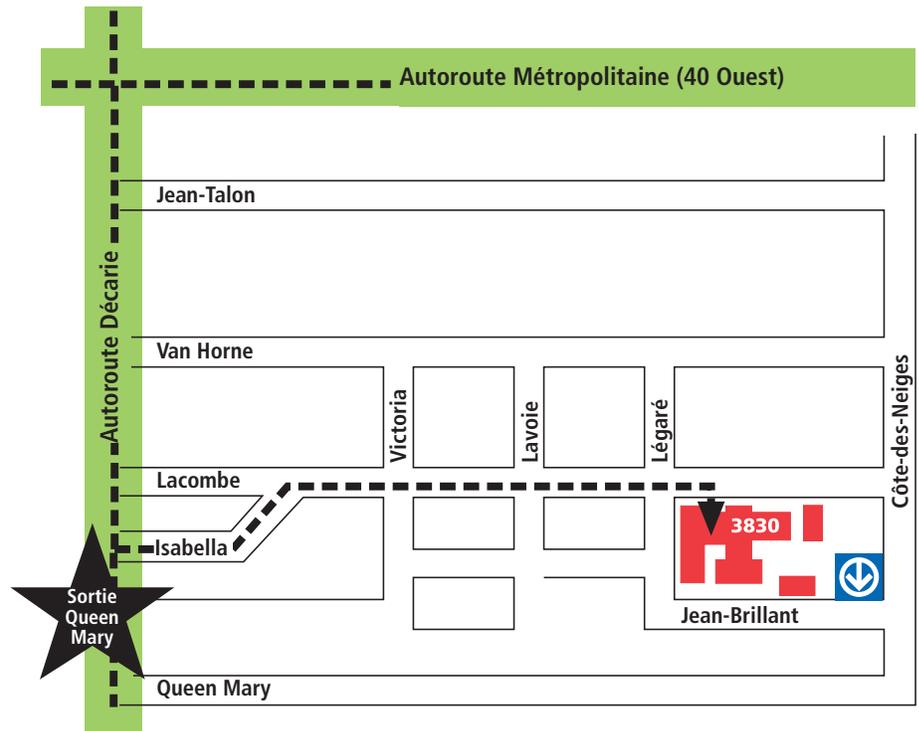


## Comment nous trouver

NOTRE ADRESSE :  
Centre hospitalier de St. Mary  
3830, avenue Lacombe  
Montréal H3T 1M5  
(514) 345-3511

TRANSPORT PUBLIC :  
Métro Côte-des-Neiges  
Autobus 165 - Côte-des-Neiges  
Tous les autobus circulant sur  
Queen Mary



# Le Centre de jour en cancérologie



## PAVILLON A, SALLE 3322 AU 3<sup>e</sup> ÉTAGE

Du lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00



## POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

Veuillez appeler de 9 h 30 à 11 h 30 OU de 13 h 30 à 15 h 30.....514 734-2679



## POUR DE L'INFORMATION OU SI VOUS AVEZ DES PRÉOCCUPATIONS

Les jours de semaine (pour parler à une infirmière).....514 345-3511 poste 3669  
Soirs, nuits, fins de semaine, congés (pour parler à une infirmière)...514 345-3511 poste 3622

Autres services dont vous pourriez avoir besoin :

### Rez-de-chaussée

Admissions / Départs .....	G-310	Pavillon A
Borne de péage du stationnement.....	Entrée principale	Pavillon A
Boutique du cadeau.....	Entrée principale	Pavillon A
Café St. Mary (et distributrices).....	Rez-de-chaussée	Pavillon A
Centre de prélèvements (Laboratoires) .....	G-109	Pavillon D
Coin du livre.....	Entrée principale	Pavillon A
Comptes patients.....	G-308	Pavillon A
Guichet automatique .....	Rez-de-chaussée	Pavillon A
Service de sécurité .....	Entrée principale	Pavillon A
Téléphones publics.....	Rez-de-chaussée	Pavillon A

### 1<sup>er</sup> étage

Archives médicales.....	1328	Pavillon A
Cafétéria (et distributrices).....	De 7 h à 14 h	Pavillon A
Imagerie médicale (Radiologie).....	1115	Pavillon D

### 2<sup>e</sup> étage

Lieu de recueillement.....	Chapelle	Pavillon E
----------------------------	----------	------------



# Orientation des patients et familles

Le Programme de cancérologie vous offre une session d'orientation pour vous familiariser avec nos services et les ressources qui sont mises à votre disposition. Cette session est obligatoire pour tous les nouveaux patients. Si vous n'avez pas encore de rendez-vous pour y assister, ou si vous voulez y assister de nouveau, n'hésitez pas à nous contacter au 514 345-3511 poste 3669.



## **P** Stationnement et transport

Un stationnement est accessible via l'avenue Lacombe. Le stationnement est payant, on y accepte les billets ainsi que les pièces d'un dollar et de deux dollars. Vous devez utiliser les bornes de péage à l'intérieur de l'entrée principale. N'oubliez pas d'apporter votre billet avec vous.

Comme les espaces de stationnement sont limités, vous pouvez planifier de stationner sur les rues avoisinantes mais soyez attentifs aux restrictions. Comme alternative, vous pouvez stationner à l'Oratoire St-Joseph au coût de 5 \$ par jour.

Si vous venez pour une deuxième journée suite à votre rencontre avec votre médecin, le fonds du Programme de cancérologie vous offre le stationnement gratuit à l'Oratoire St-Joseph. Vous pouvez y accéder via la rue Queen Mary. N'hésitez pas à demander à l'un de nos agents administratifs.

## Hébergement

### **LES STUDIOS HÔTEL**

2450, boul. Édouard-Montpetit  
Montréal (Québec) H3T 1J4  
Tél. : 514 343-8006  
Télé. : 514 343-8076

### **HÔTEL TERRASSE ROYALE**

À partir de 105 \$ par nuit  
5225, Côte-des-Neiges, Montréal H3T 1Y1  
Tél. : 514 739-6391

### **QUALITY INN MIDTOWN**

À partir de 109 \$ par nuit  
6445, boul. Décarie, Montréal (Québec) H3W 2E1  
Tél. : 1 866 465-3800  
Télé. : 514 739-5616

### **HOTEL RUBY FOOS**

À partir de 199 \$ par nuit  
7655, boul. Décarie, Montréal (Québec) H4P 2H2  
Tél. : 514-731-7701  
Sans frais : 1 800 361-5419

### **MAISON JACQUES CANTIN**

(affilié à la Société canadienne du cancer)  
À partir de 25 \$ par nuit  
5151, boul. l'Assomption, Montréal (Québec) H1T 4A9  
Tél. : 514 255-5151  
Télé. : 514 255-2808  
Sans frais : 1 888 939-3333  
maison@quebec.cancer.ca

### **RÉSIDENCE MARIA GORETTI**

(pour les femmes âgées de moins de 40 ans)  
À partir de 40 \$ par nuit  
3333, Côte-Ste-Catherine,  
Montréal (Québec) H3T 1C8  
Tél. : 514 731-1161  
info@residencemariagoretti.org

# Traitements et services

## Information générale sur le cancer

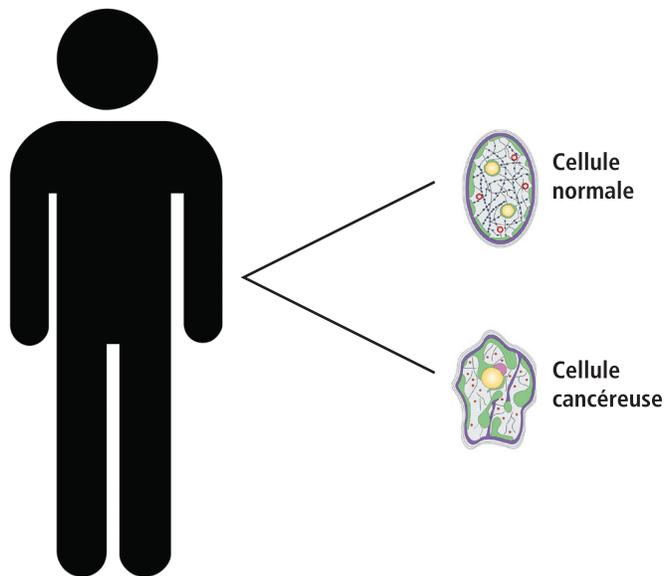
### Vous avez le cancer; qu'est-ce que cela signifie?

#### ? Qu'est-ce que le cancer?

Le cancer est le nom que l'on attribue à un groupe d'affectations de nature maligne qui ont une caractéristique commune, la perte de contrôle au niveau de la division cellulaire.

Le corps humain est composé de milliards de cellules. Normalement, toutes les cellules de notre corps passent par un cycle de vie préprogrammé; elles se reproduisent et meurent en réponse à des signaux internes ou externes à notre corps. Les cellules cancéreuses ont perdu ce mécanisme de contrôle. Elles se divisent d'une façon désorganisée ayant comme résultat un amas de cellules cancéreuses appelé une tumeur.

Le cancer n'est pas une maladie unique. Il existe plus de 200 types de cancer.



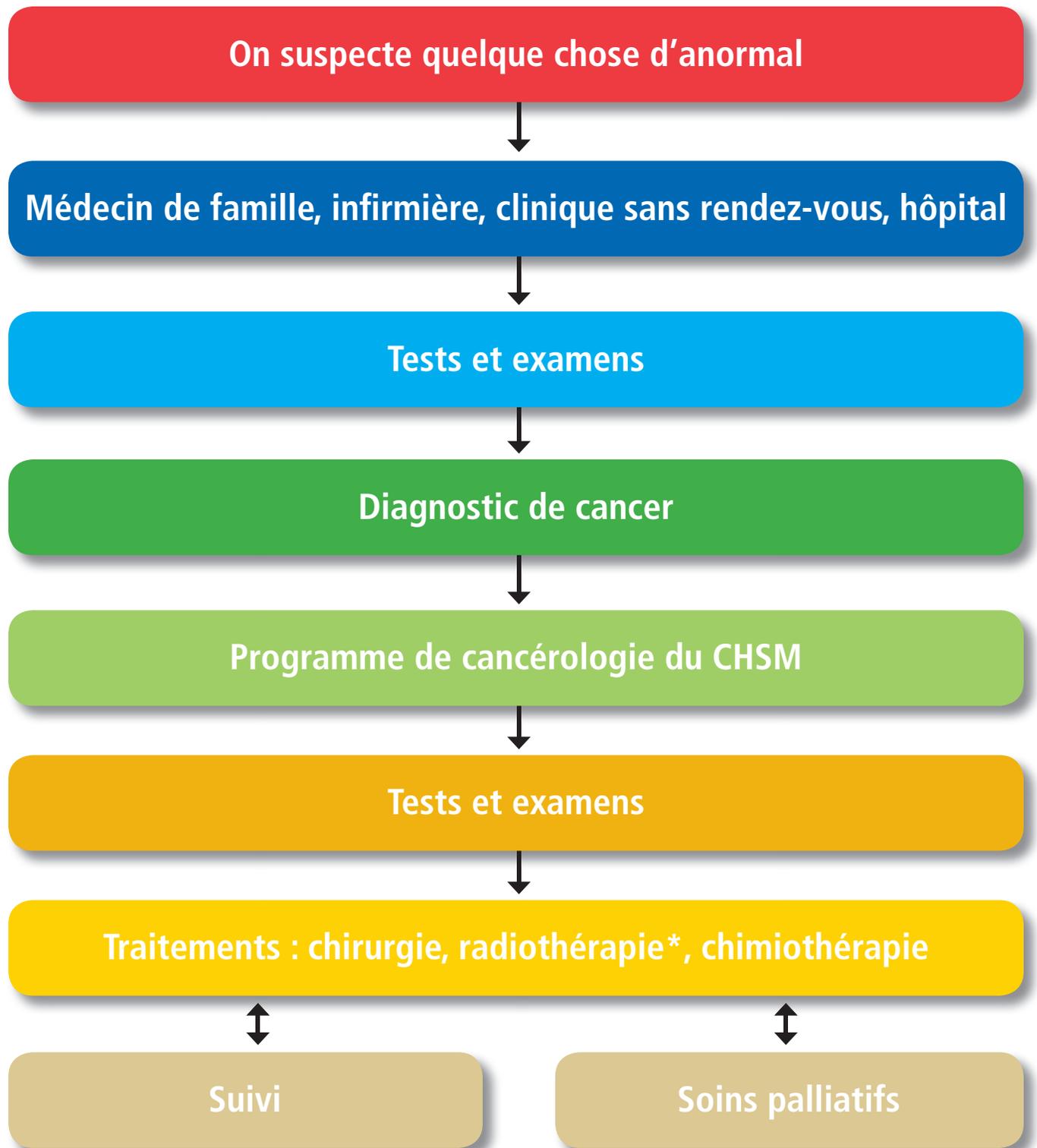
#### Qu'est-ce qui cause le cancer?

Il peut y avoir de nombreuses causes, dont certaines peuvent éventuellement être contrôlées (régime alimentaire, style de vie) alors que d'autres non (facteurs de risque génétiques). Généralement on ignore la cause d'un cancer.

Si vous avez des questions concernant les causes d'un cancer, vous pouvez en discuter avec votre médecin.



## Votre parcours



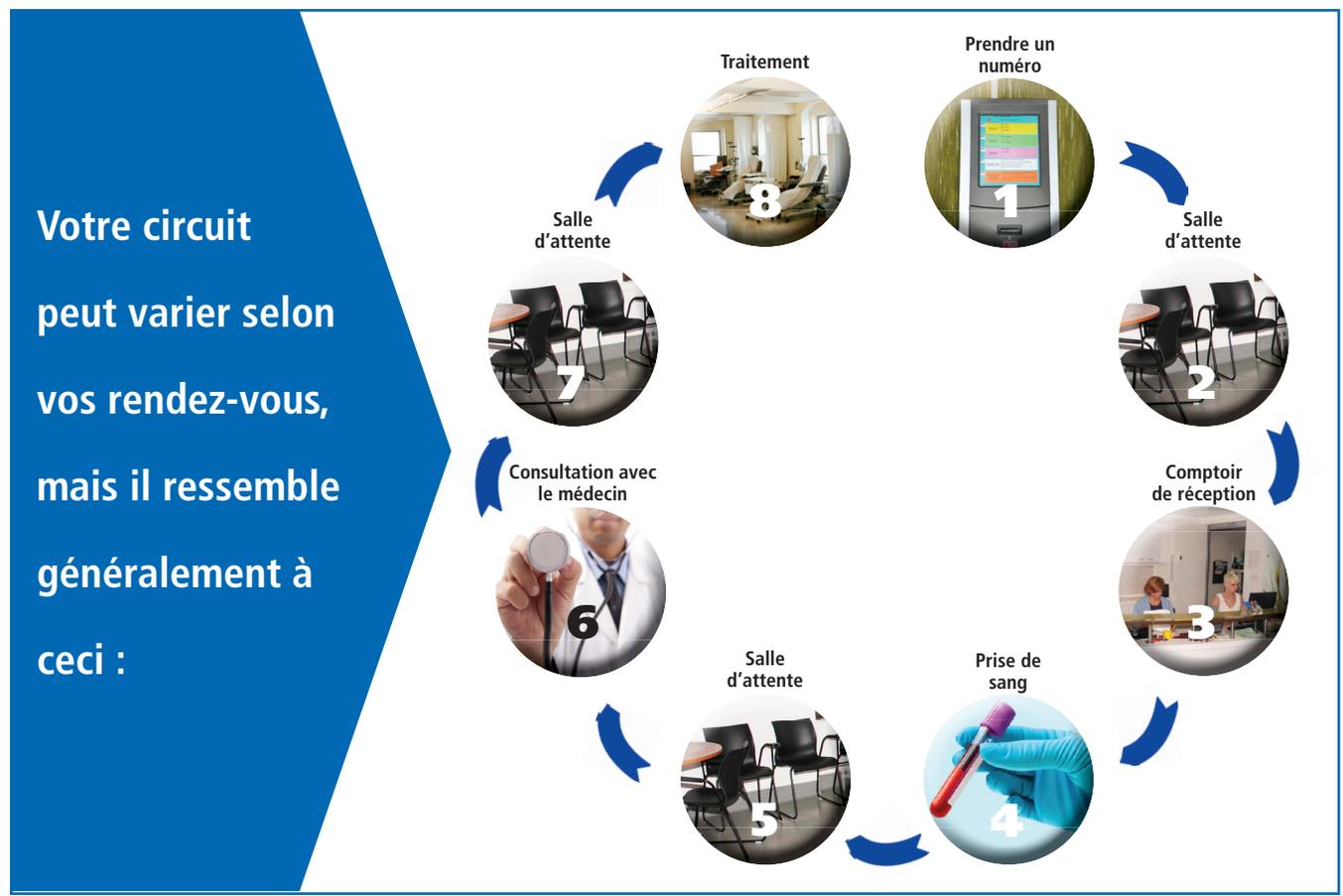
\*À l'Hôpital Général Juif ou à l'Hôpital Général de Montréal



- Si les résultats sont satisfaisants, le médecin discutera avec la pharmacienne du type de médicaments qui vous sera donné. Pendant que les médicaments sont préparés, vous pouvez attendre dans la salle d'attente. Selon vos résultats sanguins, il est possible qu'on ne puisse pas vous donner votre traitement. Un autre rendez-vous vous sera alors donné.
- On vous demandera d'aller dans la salle de traitement lorsque vos médicaments seront prêts.

## À ne pas oublier lors de vos rendez-vous :

- Votre sac incluant votre cartable d'orientation, les professionnels y feront souvent référence
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte bleue de l'hôpital
- Les noms, adresses et numéros de téléphone de votre médecin de famille
- Si vous avez un plan d'assurance privé, votre carte d'assurance
  - La liste de médicaments que vous prenez ainsi que des vitamines, minéraux, produits naturels
  - Une liste de vos allergies et intolérances
  - Votre liste de questions pour les différents professionnels que vous rencontrerez.
- Monnaie pour votre stationnement
- Une collation ou un repas si vous ne planifiez pas d'en acheter au Centre hospitalier
- Un livre, de la musique ou tout autre passe-temps que vous désirez. Sachez que des revues, des cassettes, des livres, un ordinateur et des iPADS sont mis à votre disposition dans la salle d'attente.



## Repas

Vous pouvez apporter votre repas lorsque vous venez au Centre de jour de cancérologie. Aucun repas ne sera fourni par le programme mais vous pouvez vous en procurer à la cafétéria, au Café St-Mary ou dans les nombreux commerces autour du centre hospitalier. Nous vous recommandons d'apporter des repas froids avec un minimum d'odeur forte.

## Odeurs

SVP veuillez ne pas porter de parfum, de fixatif parfumé, d'eau de toilette trop parfumée ou de baume après rasage parfumé lorsque vous venez dans la salle de traitement. Certaines odeurs peuvent facilement incommoder les patients qui reçoivent des traitements de chimiothérapie.



## Types de traitements

### Chimiothérapie

Les médicaments utilisés en chimiothérapie ont différentes formes. Ce peut être des pilules. Ce peut être une injection. Ce peut aussi être un liquide qui est injecté dans une de vos veines (intraveineuse ou soluté).

Ce sont généralement des médicaments puissants (un seul type ou une combinaison de plusieurs médicaments) utilisés pour tuer les cellules cancéreuses. La façon dont on l'utilise dépend du type de cancer que vous avez, de votre âge, de votre santé et du stade du cancer que vous avez.

#### La chimiothérapie :

- peut vous guérir du cancer
- aide à contrôler la croissance ou la propagation du cancer
- sert à traiter des cellules cancéreuses qui pourraient s'être détachées du site original du cancer pour se propager ailleurs (métastase)
- aide à gérer des symptômes du cancer



La chimiothérapie a une action générale. Elle va partout dans votre corps. Elle voyage par les vaisseaux sanguins. Ce sont les conduits de votre corps qui font circuler votre sang. La chimiothérapie agit en détruisant des cellules dont la croissance est rapide, comme des cellules cancéreuses. La chimiothérapie endommage des cellules saines dont la croissance est rapide, comme des cellules qui composent vos cheveux, la moelle osseuse, la muqueuse de votre bouche, l'œsophage, l'estomac et les intestins. Généralement ces cellules se régénèrent après la fin de la chimiothérapie.

### Prises de sang avant la chimiothérapie

Les professionnels du Centre de cancérologie ont besoin des résultats de vos prises de sang AVANT de vous donner votre chimiothérapie. Vous aurez donc toujours un rendez-vous pour une prise de sang qui se fera sur place, au Centre de jour de cancérologie. Il faudra compter au moins 45 à 60 minutes après votre prise de sang pour recevoir les résultats, ceux-ci seront automatiquement rendus disponibles pour votre équipe de soins.



### Radiothérapie

La radiothérapie est l'utilisation de radiations ionisantes (comme les rayons-X) pour traiter certains cancers. Les traitements durent environ 15-30 minutes sur une période de plusieurs semaines. Vous serez capable de continuer vos activités régulières mais vous aurez besoin de plus de périodes de repos. La radiothérapie n'est pas offerte au Centre hospitalier de St. Mary. Si vous nécessitez ce type de traitement, l'un de nos agents administratifs le planifiera avec l'un des centres du Réseau de Cancérologie Rossy (l'Hôpital général de Montréal ou l'Hôpital général Juif).

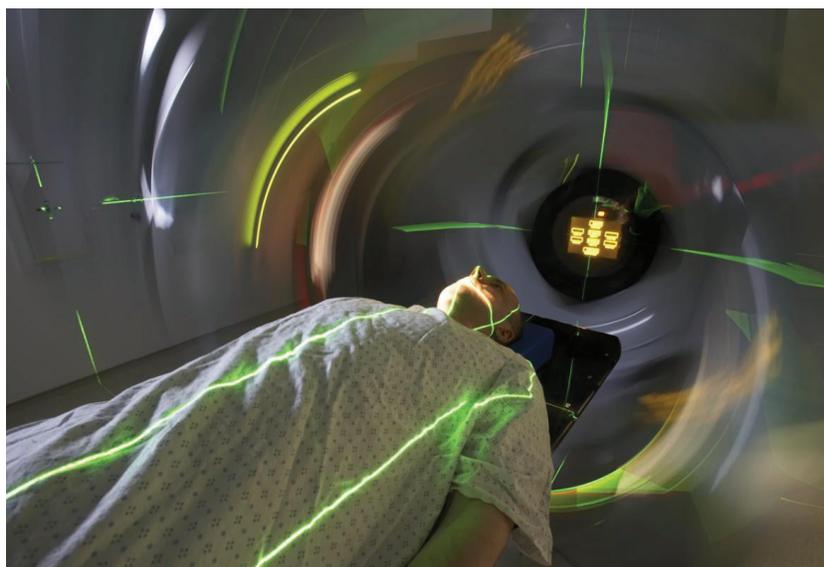


PHOTO : BARTS HEALTH NHS TRUST

### Thérapies complémentaires et alternatives

Nous croyons qu'il est important de traiter chaque patient dans toute sa globalité avec ses besoins physiques, émotionnels, psychologiques, sociaux et spirituels. Il y a présentement un intérêt grandissant pour les thérapies complémentaires et alternatives telles que l'utilisation de produits naturels, de thés, vitamines et minéraux. Vous devez savoir que certains de ces produits peuvent interférer avec votre traitement, svp parlez-en à un membre de votre équipe de soins.

# Conférence interdisciplinaire des thérapies du cancer

Partie intégrante de notre approche interdisciplinaire, nous organisons une conférence hebdomadaire afin de discuter de la meilleure stratégie de soins pour nos patients. C'est l'interaction de différents spécialistes qui nous permet de faire des plans de traitement optimaux et individualisés.

## Qu'est-ce que la conférence interdisciplinaire sur les thérapies du cancer?

La conférence sur les thérapies du cancer permet de développer un plan de traitement individuel pour chacun de nos patients. Les médecins spécialistes et autres professionnels en oncologie prennent connaissance de votre dossier puis discutent des options de traitements. Dans le traitement du cancer, le groupe d'experts inclut les oncologues (spécialisés dans le traitement du cancer) les chirurgiens oncologues (spécialistes qui traitent le cancer avec la chirurgie) les radio-oncologues (spécialistes qui traitent le cancer avec la radiothérapie) les médecins de soins palliatifs (spécialistes qui gèrent les symptômes et la qualité de vie) et les pathologistes (spécialistes de l'interprétation des tests de laboratoires au niveau des cellules, des tissus et des organes). Un pharmacien spécialisé en oncologie est aussi présent ainsi que quelques infirmières de l'équipe d'oncologie. L'objectif ultime de cette rencontre est de déterminer le meilleur traitement possible pour la personne atteinte de cancer.

## Comment la conférence se déroule-t-elle?

Durant la rencontre, les faits au sujet de la personne atteinte de cancer sont présentés par l'oncologue. Suivent ensuite les présentations successives du radio-oncologue, du chirurgien oncologue et le l'équipe de pathologie. La conférence des thérapies du cancer se concentre sur les meilleures options de traitement disponibles qui peuvent être offertes au patient.

Les recommandations issues de la conférence peuvent être perçues comme une seconde opinion que le patient peut considérer. L'expertise des membres de la conférence dirige le plan de traitement dans la bonne direction, spécialement pour des situations complexes, et peut épargner au patient le temps et les soucis associés à l'obtention d'un rendez-vous dans un autre centre hospitalier. Toutefois, les recommandations de la conférence ne se substituent pas totalement à une seconde opinion et les personnes intéressées à en obtenir une sont encouragées à le faire.

La rencontre est hebdomadaire, de sept à dix personnes sont alors présentées aux membres du comité. Les personnes atteintes de cancer sont encouragées à être accompagnées d'un proche.



## Quel est le rôle de la personne atteinte de cancer dans cette conférence ?

Quand vous vous présenterez à l'hôpital pour votre rendez-vous, vous serez accueilli par une réceptionniste du Programme de cancérologie qui vous inscrira. Vous pourrez alors patienter dans la salle d'attente jusqu'à ce qu'un membre du Programme de cancérologie vienne vous chercher. Celui-ci vous conduira dans un bureau où vous pourrez discuter et poser les questions que vous souhaitez.

À l'heure de votre rendez-vous, une infirmière vous accompagnera à la salle d'examen adjacente à la salle de conférence des thérapies du cancer et vous demandera d'enfiler une jaquette d'hôpital. L'équipe interdisciplinaire aura terminé la discussion et viendra vous rencontrer dans la salle d'examen (l'équipe peut inclure 10-15 personnes). On vous demandera quelques questions générales et, dans certains cas, un bref examen médical aura lieu. Après leur visite, on vous demandera de retourner à la salle d'attente jusqu'à l'heure de votre rendez-vous individuel avec votre oncologue. Au cours de cette visite, votre oncologue vous expliquera les recommandations émises lors de la conférence et vous serez en mesure de poser des questions. Suivant la discussion avec votre oncologue, plusieurs rendez-vous seront à prendre selon le plan de traitement entendu. Vous pouvez vous attendre à avoir différents rendez-vous tels qu'un rendez-vous de suivi avec votre oncologue, une visite avec l'un de nos pharmaciens, votre premier rendez-vous de traitement, etc.



### Questions utiles à poser à votre médecin

- De quel type de cancer suis-je atteint?
- S'agit-il d'un cancer à croissance lente ou rapide?
- Le cancer s'est-il propagé (métastasé) vers d'autres parties de mon corps?
- Quel est le stade de développement du cancer? Quelle en est la signification dans mon cas?
- Quel est l'impact que le cancer pourrait avoir sur mon travail?
- Puis-je continuer à travailler pendant mon traitement?
- Quand puis-je retourner au travail après mon traitement?
- Quelles sont les options thérapeutiques qui s'offrent à moi (chimiothérapie, radiothérapie, thérapie ciblée, chirurgie, essai clinique...)?
- Quels sont les traitements que vous recommandez et pour quelle(s) raison(s) les recommandez-vous?
- De quelle façon le traitement fonctionne-t-il?
- Quels sont les risques ou effets secondaires associés à ces traitements?
- Comment et quand saurez-vous si la chimiothérapie fonctionne?
- Quelles sont les probabilités de guérison du cancer associées à ce traitement?
- Quelles sont les probabilités de récurrence du cancer à la suite de tels plans thérapeutiques?
- Y a-t-il des essais cliniques qui mériteraient mon attention?
- Quelles sont les perspectives à long terme avec et sans traitement?
- Les membres de ma famille devraient-ils subir un test de dépistage du cancer et, le cas échéant, quels tests devraient être utilisés?

## Types de cancer traités au SMHC

- Sein
- Urologique
- Hématologique
- Gynécologique
- Endocrinien
- Poumon
- Digestif
- Hépatobiliaire
- Cancer de la peau

# Le retour chez soi après la chimiothérapie : ce que je dois savoir

**AVIS IMPORTANT :** Ces renseignements ont pour but de vous informer. Ils ne remplacent pas les conseils ou les instructions d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions au sujet de vos soins.

## Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

### En cas d'infection et de neutropénie

- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure **OU** 38,3 °C (101 °F) ou plus une seule fois
  - Vous n'avez pas de fièvre, mais vous avez des frissons

### En cas de fatigue

- Vous ressentez une fatigue soudaine et extrême avec des douleurs au thorax et des palpitations (sensation d'une augmentation des battements du cœur), ou les deux
- Vous avez de la difficulté à respirer au repos

### En cas de saignement

- Vous avez un saignement de nez qui n'arrête pas après avoir appliqué de la pression pendant 10 minutes
- Vous vomissez du sang
- Vous crachez du sang en toussant
- Vous êtes une femme et vous imbibe une serviette hygiénique ou plus par heure

### En cas d'ulcères à la bouche

- Vous êtes incapable de boire, ou de prendre vos médicaments, pendant 24 heures ou plus
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure **OU** 38,3 °C (101 °F) ou plus une seule fois

### En cas de nausées et de vomissements

- Vous vomissez plusieurs fois, ce qui vous empêche de manger ou de boire
- Vous vomissez tous les aliments et les liquides que vous tentez de prendre
- Vous vomissez du sang ou du liquide noirâtre
- Vous avez des douleurs intolérables à l'estomac avec ou sans vomissements
- Vous avez un mal de tête intolérable avec ou sans vomissements
- Vous vomissez pour plus de 24 heures

### En cas de constipation

- Vous ressentez soudainement une douleur à l'estomac, des nausées, des crampes ou des ballonnements
- Vous ressentez une diminution de la sensibilité de la zone rectale
- Les selles sortent et vous ne pouvez pas les contrôler
- Vous perdez du sang par le rectum
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure **OU** 38,3 °C (101 °F) ou plus une seule fois

### En cas de diarrhée

- Vous avez plus de 10 selles liquides par jour
- Vous avez des crampes, des douleurs abdominales ou rectales et de la diarrhée
- Vous ne pouvez boire aucun liquide
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure **OU** 38,3 °C (101 °F) ou plus une seule fois

## INFECTION ET NEUTROPÉNIE



### Qu'est-ce que c'est?

La chimiothérapie peut diminuer le nombre de neutrophiles dans votre sang. Ce sont des globules blancs qui aident votre corps à combattre l'infection. Lorsque vos neutrophiles sont bas, une infection peut être une **urgence médicale qui met votre vie en danger**.

### Que puis-je faire ?

Prenez votre température

- Chaque matin
- Chaque soir
- Si vous ne vous sentez pas bien
- Si vous avez très chaud

La fièvre peut être la seule façon de savoir que vous avez une infection. On parle de fièvre si votre température est **38,0 °C (100 °F) ou plus pendant une heure ou si elle est 38,3 °C (101 °F) ou plus juste une fois**. Évitez de manger, de boire, ou de fumer pour un minimum de 10 minutes avant de mesurer votre température.



Si vous faites de la fièvre, ne prenez pas d'acétaminophène (Tylenol®), d'ibuprophène (Advil®), d'ASA (Aspirine®) pour traiter la fièvre sans d'abord parler à votre médecin ou infirmière.

### Comment puis-je prévenir les infections?

- Lavez-vous les mains pendant 15 secondes à l'eau chaude avec du savon :
  - Avant et après avoir mangé
  - Avant et après avoir préparé des aliments, surtout de la viande crue
  - Après être allé aux toilettes
  - Lorsque vous rentrez de dehors
  - Après avoir changé la couche d'un bébé
  - Lorsque vos mains sont visiblement sales
  - Après avoir lavé vos mains, asséchez-les comme il faut. Appliquez une lotion pour les empêcher de gercer
- Prenez une douche ou un bain chaque jour

**Note** : vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains (comme Purell®). Servez-vous-en seulement quand vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon

### Que puis-je faire avec mon ou mes animaux de compagnie si je suis neutropénique? \*

Voici quelques règles simples à suivre pour continuer à profiter de la compagnie de vos animaux :

- Lavez vos mains après chaque contact
- Demandez à quelqu'un de nettoyer le bac à litière, une cage, un aquarium, et de se débarrasser des excréments des animaux
- Amenez votre animal chez un vétérinaire aux premiers signes de maladie
- Utilisez seulement des aliments pour animaux achetés dans un magasin
- Évitez tout contact avec des reptiles (des serpents, des tortues ou des lézards), des canetons ou des poussins. On sait qu'ils sont porteurs de salmonelle, une bactérie qui se transmet aux humains.



Que faire si je n'ai personne pour m'aider à nettoyer les excréments de mes animaux?

- Portez un nouveau masque jetable et de nouveaux gants jetables chaque fois que vous nettoyez
- Lavez bien vos mains pendant 15 secondes ensuite

Que faire si mon animal me griffe ou me mord?

- Lavez immédiatement la zone affectée à l'eau chaude savonneuse
- Lavez bien vos mains pendant 15 secondes au moins



Nous ne recommandons pas que vous adoptiez un animal de compagnie pendant votre rétablissement. Les animaux errants et les jeunes animaux peuvent être malades ou porteurs de maladie.

# FATIGUE

## Qu'est-ce que c'est?

 La fatigue est un épuisement mental ou physique. Pour de nombreuses personnes atteintes de cancer, la fatigue est l'effet secondaire le plus inquiétant. Vous n'arriverez pas toujours à faire disparaître la fatigue même en vous reposant. La fatigue peut continuer de se manifester même après votre traitement contre le cancer.

La fatigue peut être causée par :

- Le cancer
- Les traitements comme la chimiothérapie, la radiothérapie et/ou la chirurgie
- Les médicaments
- Le fait de ne pas assez manger, boire ou dormir
- Le fait de ne pas être actif
- La douleur
- Le stress, l'anxiété et/ou la dépression
- Un faible taux d'hémoglobine (anémie).

## Que puis-je faire?

- Ménagez votre énergie :
  - Soyez réaliste par rapport à ce que vous pouvez accomplir dans une journée. Vous ne pourrez peut-être pas faire autant de choses qu'avant
  - Planifiez vos rendez-vous et activités au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie
  - Prévoyez des pauses et des périodes de repos
  - Dites « oui » à vos proches et amis qui vous offrent de l'aide pour préparer des repas, faire le ménage, faire vos courses et garder les enfants
  - Assoyez-vous pendant des activités comme mettre vos chaussures ou préparer les repas
  - Reposez-vous. Faites de courtes siestes (30 minutes à la fois) chaque jour
  - Essayez de dormir surtout la nuit
  - Limitez le nombre de visiteurs et demandez-leur de téléphoner avant de passer vous voir
  - Si vous continuez à travailler, informez-vous au sujet d'un horaire de travail flexible.



- Refaites vos forces :
  - Faites des exercices légers, comme marcher, chaque jour
  - Faites des activités qui vous plaisent comme écouter de la musique, voir des membres de la famille et des amis ou aller dehors
  - Félicitez-vous de chacune de vos réalisations.
- Ayez une alimentation équilibrée :
  - Avant le début du traitement, faites provision d'aliments que vous aimez
  - Essayez de préparer quelques repas à l'avance et de les congeler. Prenez de petits repas fréquemment et prenez souvent des collations
  - Mangez des aliments riches en protéines : beurre d'arachide, noix (amandes, noix d'acajou, noix de Grenoble, pacanes, arachides), fromage, œufs, thon en conserve et puddings
  - Tâchez de boire la plupart des liquides tôt dans la journée pour éviter d'avoir à aller aux toilettes durant la nuit
  - Ne buvez pas de boissons contenant de la caféine, des boissons énergisantes ou de l'alcool durant les 6 heures avant de vous coucher. Ces boissons pourraient vous stimuler et vous empêcher de dormir.



### Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous ressentez une fatigue constante ou vous êtes incapable de dormir pendant 3 jours ou plus
- Vous ressentez une fatigue qui diminue votre qualité de vie et vous empêche d'effectuer vos activités quotidiennes
- Vous êtes essouffé au repos ou à l'effort.

## SAIGNEMENT

### Qu'est-ce que c'est?



La chimiothérapie peut diminuer votre taux de plaquettes. Les plaquettes aident à arrêter le saignement si vous vous coupez. Un nombre insuffisant de plaquettes dans votre sang augmente le risque d'avoir des ecchymoses (bleus) ou de saigner.

Pour prévenir le saignement lorsque votre taux de plaquettes est bas :

- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir manuel
- Utilisez une brosse à dents à soies douces
- Pour avoir des selles plus molles, prenez un laxatif émoullit. Ne forcez pas lorsque vous êtes à la toilette
- Évitez les lavements et les suppositoires
- Limez vos ongles au lieu de les couper
- Portez toujours des chaussures ou des pantoufles
- Évitez les sports de contact
- Évitez les relations sexuelles anales
- Mouchez-vous ou essuyez votre nez avec douceur



### Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si vous avez :

- des saignements de nez
- du sang dans votre urine
- du sang dans vos selles ou des selles noirâtres
- du sang dans les expectorations (crachats)
- des ecchymoses (bleus)
- des taches rouges sur la peau



### NOTE SPÉCIALE POUR LES PATIENTS AYANT UNE MALADIE DU CŒUR :

votre médecin ou cardiologue peut prescrire de l'acide acétylsalicylique à faible dose (par exemple de l'Aspirine). Votre médecin vous dira si vous devez continuer à en prendre lorsque votre taux de plaquettes sera bas.

## INSOMNIE

### Qu'est-ce que c'est?



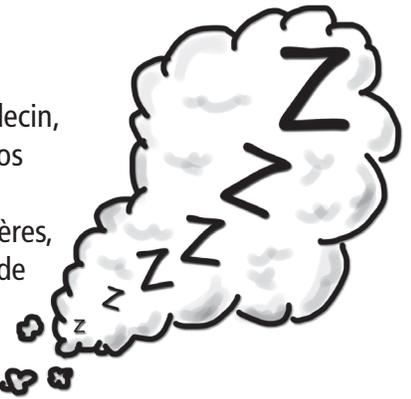
L'insomnie, c'est avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

L'insomnie peut être causée par :

- La douleur
- Les médicaments
- Le stress, la dépression ou l'angoisse
- Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes)
- Les boissons riches en sucre (boissons gazeuses, jus, alcool)

### Que puis-je faire ?

- Dites-le à votre médecin, qui pourra ajuster vos médicaments
- Prenez des somnifères, selon les consignes de votre médecin
- Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine ou du sucre (café, thé, alcool, boissons gazeuses, jus)
- Ne consommez pas une des boissons précédentes 6 heures avant de vous coucher. Elles pourraient vous tenir éveillé toute la nuit
- Ne faites pas d'exercice juste avant de vous coucher. Cela pourrait vous garder éveillé
- Faites votre possible pour que votre chambre soit sombre et fraîche
- Détendez-vous en lisant ou en écoutant de la musique douce avant de vous coucher
- Couchez-vous chaque soir à environ la même heure. Levez-vous à la même heure le matin.



### Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous avez été incapable de dormir depuis 3 jours
- Le médicament que votre médecin vous a prescrit pour dormir ne vous aide pas

## ULCÈRES À LA BOUCHE



### Qu'est-ce que c'est?

La chimiothérapie détruit les cellules cancéreuses. Elle peut aussi détériorer les cellules saines de votre corps qui revêtent votre bouche et votre gorge. Vous pouvez souffrir de douleurs, d'ulcères, de sécheresse ou d'autres problèmes à la bouche et à la gorge.

### Que puis-je faire ?

- Brossez vos dents au moins deux fois par jour au moyen d'une brosse à dents à soies souples
- Si brosser vos dents est douloureux, utilisez une éponge (bâtonnet pour soins de la bouche)
- Assurez-vous de laisser sécher votre brosse à dents avant de la réutiliser
- Nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas
- Utilisez seulement des rince-bouche sans alcool
- Utilisez des plateaux de fluorure selon les indications de votre dentiste
- Prenez votre médicament antidouleur

Gardez votre bouche propre et humide :

- Rincez votre bouche aussi souvent que vous le désirez. Utilisez 3 cuillères à thé (15 mL) de solution d'eau salée et de bicarbonate de soude. Faites circuler dans votre bouche pendant 30 secondes, puis crachez.
- Rincez avant et après le repas pourrait vous aider à avoir faim
- Utilisez un baume pour les lèvres après vous être rincé la bouche (un baume à base d'eau est préférable)



### RECETTE DE RINCE-BOUCHE À L'EAU SALÉE ET AU BICARBONATE DE SOUDE

2 tasses (500 mL) .....eau bouillie  
1 c. à thé ( 5mL) .....sel  
1 c. à thé ( 5mL) .....bicarbonate de soude

Conservez la solution au réfrigérateur pendant une semaine. Si le goût vous dérange, ajoutez seulement du sel ou du bicarbonate de soude. Vous pouvez aussi utiliser juste de l'eau bouillie qui a refroidi.

### Quelles sont les autres ressources disponibles?

- Votre médecin peut prescrire d'autres rince-bouche. Utilisez-les en suivant les instructions, après avoir utilisé le rince-bouche à l'eau salée et au bicarbonate de soude.
- Si vous avez d'autres questions par rapport à votre bouche, votre dentiste pourrait y répondre



### Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?

Parlez à votre équipe soignante

si vous avez :

- Des douleurs qui vous dérangent pour manger, boire, avaler ou parler
- Des douleurs qui ne sont pas soulagées par des médicaments ou d'autres traitements
- Des plaques blanches ou des points blancs dans la bouche
- Des plaies ouvertes, ou des ulcères dans la bouche
- Des boursouffures ou des crevasses sur la langue (la langue fendue)
- Des saignements aux gencives



## NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

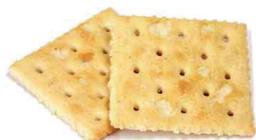


### Qu'est-ce que c'est?

La nausée est une sensation désagréable dans votre estomac qui peut vous porter à vomir (renvoyer). Il est important de contrôler les nausées et les vomissements afin que vous puissiez boire, manger et prendre vos médicaments.

### Que puis-je faire?

- Prenez le médicament que votre médecin a prescrit pour combattre la nausée. Si manger vous cause des nausées ou des vomissements, prenez le médicament contre la nausée une heure avant de manger
- Gardez votre bouche propre
- Prenez 6 petits repas au lieu de 3 gros repas chaque jour



- Mangez des craquelins (biscuits soda) ou des rôties. Vous pouvez garder des craquelins près de votre lit pour en manger avant de vous lever.
- Mangez lentement et mastiquez bien
- Prenez de petites gorgées de liquides froids et clairs (comme de l'eau, du jus ou du bouillon) durant la journée. Efforcez-vous de boire au moins 1500 mL (6 tasses) chaque jour
- Efforcez-vous de ne pas boire de liquides pendant le repas
- Choisissez d'autre chose que le café comme premier liquide au réveil
- Choisissez des aliments qui ne sont pas épicés, gras ou qui sentent fort
- Détendez-vous après avoir mangé, mais ne vous étendez ou penchez pas avant au moins 30 minutes



### Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Les nausées ou les vomissements vous empêchent de prendre les médicaments qu'on vous a prescrits
- Vous avez vomi plus de 3 fois en 24 heures
- Les médicaments qu'on vous a prescrits ne contrôlent pas vos nausées ou vomissements

## CONSTIPATION



### Qu'est-ce que c'est?

La constipation, c'est :

- Avoir de la difficulté ou être incapable de vider vos intestins (aller à la selle)
- Devoir forcer pour vider vos intestins
- Vider vos intestins moins souvent que d'habitude

### Que puis-je faire ?

- Prenez vos médicaments tels que prescrits
- Buvez 8-10 verres (2 litres) de liquide chaque jour
- Mangez des aliments riches en fibre comme des pruneaux (jus de pruneau), des fruits et des légumes frais, des légumineuses, du pain de grains entiers et des céréales de son
- Faire de l'exercice avec modération peut aider

### Quelles sont les autres ressources disponibles?

- Vous pouvez acheter un laxatif émoullient (exemple, Colace®) sans ordonnance.
- De nombreuses personnes ont besoin de laxatifs pour soulager la constipation. Des laxatifs sans ordonnance comme Senokot® (sennosides) peuvent vous aider. Ce laxatif est offert sous forme de comprimés ou de thé.
- Si vous avez des questions, consultez votre médecin, votre infirmière, votre nutritionniste ou votre pharmacien.

**N'utilisez pas de suppositoires à moins que votre médecin ne le recommande.**



### Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous n'avez pas évacué de selles depuis 3 jours ou plus
- Vous êtes incapable d'évacuer des gaz intestinaux
- Votre estomac est ballonné ou gonflé
- Vos selles sont très dures et difficiles à évacuer
- La constipation ne réagit à aucun laxatif ou émoullient

## DIARRHÉE



### Qu'est-ce que c'est?

La diarrhée, c'est une augmentation du nombre de selles; elles sont molles ou liquides.

### Que puis-je faire ?

- ARRÊTEZ de prendre des laxatifs ou des produits qui ramollissent les selles
- Mangez des aliments pauvres en fibres : du riz blanc, du poisson ou du poulet, des bananes, de la compote de pommes, du pain blanc
- Buvez au moins 8-10 verres (2 litres) de liquide chaque jour pour prévenir la déshydratation
- Buvez de l'eau, du jus de fruits, de la soupe, des solutions de réhydratation (par exemple, Gastrolyte®) ou des boissons pour sportifs (par exemple, Gatorade®, Powerade®)
- Évitez le lait, les produits laitiers, la caféine, l'alcool, le jus d'orange ou de pruneau, les aliments riches en fibres (légumineuses, fruits frais et séchés) et des aliments épicés ou frits
- Appliquez la crème recommandée par votre équipe soignante autour de la zone anale pour vous soulager. (N'utilisez pas l'applicateur. N'appliquez pas de crème à l'intérieur du rectum).
- Parlez à votre médecin, à votre infirmière ou votre pharmacien de bain de siège

**Ne décidez pas de vous-même de prendre un médicament pour mettre fin à la diarrhée. Ne prenez que le médicament qui vous est recommandé.**



### Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous avez plus de 3 selles liquides par jour pendant 3 jours consécutifs
- Vous avez du sang dans vos selles ou des selles noirâtres
- Vous ressentez de la fatigue
- Vous avez des signes de déshydratation comme des étourdissements, des palpitations, vous urinez moins, vous êtes assoiffé, vous avez la bouche sèche
- La peau irritée dans la zone anale après de fréquentes selles



### RECETTE DE SOLUTION DE RÉHYDRATATION

3 tasses (500 mL) .....eau bouillie  
1 c. à thé ( 5mL) .....sel  
1 tasse.....jus d'orange

Conservez la solution au réfrigérateur pendant une semaine.



## PERTE D'APPÉTIT

### Qu'est-ce que c'est?

L'appétit, c'est avoir faim, c'est-à-dire votre désir de manger. Le cancer et les traitements anticancéreux peuvent diminuer votre appétit.

### Que puis-je faire ?

Bien manger vous aidera à vous rétablir de vos traitements. Une bonne nutrition vous aidera à vous sentir plus fort et mieux dans l'ensemble.

Pour aider à améliorer votre appétit :

- Mangez 6 petits repas chaque jour
- Prenez des collations aussi souvent que vous le pouvez
- Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas. Cela vous aidera à éviter d'avoir le ventre plein trop vite
- Mangez vos aliments préférés
- Choisissez des aliments riches en calories et en protéines, par exemple : de la viande, de la volaille, du poisson, des légumineuses, du fromage, des œufs, du yogourt et du lait entier
- Si vous avez de la difficulté à manger assez ou si vous perdez du poids, prenez des suppléments comme Boost® ou Ensure®
- Faites de l'exercice avec modération (comme marcher) chaque jour



### Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous n'avez pas mangé depuis plus de 3 jours
- Vous perdez rapidement du poids

## PERTE DE CHEVEUX



### Qu'est-ce que c'est?

La chimiothérapie détruit les cellules cancéreuses. Elle peut aussi détériorer les cellules saines de votre corps qui forment vos cheveux. Cela peut provoquer la perte de vos cheveux.

La perte de cheveux dépend du type de chimiothérapie que vous recevez. Vous pouvez discuter de la possibilité de perdre vos cheveux avec votre équipe soignante.

- Elle commence généralement 1 à 3 semaines après le début de la chimiothérapie, et peut continuer jusqu'à 6 semaines après la fin de la chimiothérapie
- Ce sont d'abord les cheveux qui tombent. Mais vous pouvez aussi perdre des poils ailleurs sur le corps (sourcils, cils et poils du pubis).
- Vous trouverez des cheveux sur votre oreiller
- Certaines personnes perdent tous leurs cheveux. D'autres perdent leurs cheveux de façon inégale.
- Votre cuir chevelu pourrait démanger ou être plus sensible

C'est normal d'être ébranlé par la perte de vos cheveux. Lorsqu'elle se produit, la perte des cheveux est d'habitude temporaire. Vous aurez probablement la tête couverte de cheveux dans 6 mois ou 1 an. Cependant, il est possible que vos cheveux aient une couleur et une texture différentes.

Vous pouvez aussi perdre vos cheveux si vous recevez des traitements de radiothérapie à la tête. Les cheveux peuvent repousser ou ne pas repousser, selon la dose de rayonnements que la personne reçoit. Il vaut mieux vérifier avec votre oncologue ou pharmacienne s'il est possible que vous perdiez vos cheveux.



### Que puis-je faire ?

Vous pouvez choisir de :

- Couper vos cheveux courts ou de les raser avant de les perdre
- Porter une perruque, un foulard, un turban ou un chapeau

Traitez vos cheveux avec douceur :

- Utilisez un shampoing doux
- Si vous utilisez un sèche-cheveux, réglez-le à basse température (tiède)
- Brossez-vous les cheveux en douceur
- Évitez les traitements de cheveux forts comme les teintures ou les permanentes



Protégez votre tête :

- Protégez votre tête du soleil
- Utilisez un écran solaire à large spectre avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus
- Portez un chapeau pour rester au chaud

## SANTÉ SEXUELLE



### Qu'est-ce que c'est?

De nombreux patients s'inquiètent de leur vie sexuelle. La maladie et l'inquiétude peuvent affecter la sexualité d'une personne. Le cancer et les effets de son traitement peuvent diminuer votre intérêt pour les rapports sexuels. Apprendre à gérer ces effets peut être utile.

### Que puis-je faire ?

Parlez à votre équipe soignante de vos préoccupations.

**Q - Est-il possible d'avoir des relations sexuelles pendant mon traitement?**

**R-** Demandez à votre médecin si vous pouvez avoir des relations sexuelles avec votre partenaire. Soyez à l'écoute de votre corps et faites ce qui vous semble approprié.



Q - Puis-je avoir des relations sexuelles lorsque le taux de mes neutrophiles ou de mes plaquettes est bas?

R - Il n'est pas recommandé d'avoir de relations sexuelles pendant cette période. Cela peut augmenter votre risque d'infection ou de saignement.

Q - Est-ce que mon partenaire et moi avons besoin de moyens de contraception?

R - Oui. Parlez-en à votre équipe soignante qui vous aidera à choisir la méthode de contraception qui vous convient.

Q - Devons-nous utiliser un condom?

R - Oui. Vous devriez utiliser un condom durant votre traitement et pendant les 3 premiers jours après chaque traitement. Cela protégera votre partenaire des petites quantités de chimio qui pourraient se trouver dans vos liquides corporels.

Q - Et si avoir des relations sexuelles est douloureux?

R - Vous pouvez essayer d'utiliser une gelée lubrifiante à base d'eau que vous pouvez acheter dans une pharmacie. Cela pourrait augmenter votre bien-être pendant une relation sexuelle.

Q - Et si je n'ai plus envie d'avoir de relations sexuelles?

R - Certaines personnes préfèrent trouver d'autres façons de se donner et de recevoir du plaisir, par exemple s'enlacer, se caresser ou regarder un film ensemble. Parlez-en avec votre partenaire. Cela vous aidera tous les deux à être plus à l'aise à ce sujet.

Q - Est-ce que je pourrai avoir des enfants après le traitement?

R - Cela dépend de votre traitement. Certains patients peuvent avoir droit à des traitements qui protègent leur capacité à avoir des enfants. Si cela vous préoccupe, parlez-en à votre équipe soignante avant le début du traitement.

Q - Est-ce que mon cycle menstruel (menstruations) sera affecté?

R - Cela dépend du traitement. Parlez-en à votre équipe soignante.

Q - La chimiothérapie peut-elle causer l'impuissance?

R - Cela dépend du traitement. Parlez-en à votre équipe soignante.

Q - Est-ce que la chimiothérapie peut-elle causer ménopause?

R - Oui, la chimiothérapie peut causer des règles (menstruations) irrégulières ou les arrêter complètement. Vous pouvez avoir des symptômes de la ménopause, incluant les chaleurs, l'assèchement vaginale, et d'autres. Parlez-en à votre équipe de traitements si vous avez des symptômes ou des inquiétudes.

**Quelles sont les autres ressources disponibles?**

La plupart des patients sont inquiets des conséquences de leurs traitements pour leur sexualité, mais peu en parlent. Votre équipe soignante peut vous aider. Posez-nous vos questions et parlez-nous de toutes les autres questions importantes liées à votre santé sexuelle.

L'information contenue dans les pages 16 à 24 est une adaptation de : « *Le retour chez soi après la chimiothérapie : ce que je dois savoir* », publié par le Centre Universitaire de santé McGill. La conception de la brochure originale a été coordonnée par Nancy Lee Brown et Nicette Ramirez. Elle a été rédigée en collaboration avec le personnel infirmier du 17e Est et a été révisée par Louise Duguay.

© Droit d'auteur le 7 janvier 2014, Centre universitaire de santé McGill. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse par [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca) est strictement interdite.

# Votre équipe de soins

Vous pouvez noter les noms et coordonnées de votre équipe de soins dans la section « Autre ». Si vous avez des commentaires au sujet des soins ou des services que nous offrons, vous pouvez :

- en parler à un membre de l'équipe (votre infirmière primaire, votre infirmière pivot, votre médecin...) lors de votre prochain rendez-vous
- demander à rencontrer l'infirmière chef du Centre de jour de cancérologie.
- rencontrer le médiateur de l'hôpital au 514-734-2618



## Médecins

Votre équipe d'oncologues, d'hématologues, de chirurgiens, de médecins généralistes et spécialistes en oncologie sont là pour vous. Ils détermineront la meilleure approche à prendre basée sur le type de cancer dont vous souffrez ainsi que sur les résultats des divers tests et investigations que vous avez reçus.



## L'équipe de soins palliatifs

L'équipe des soins palliatifs fait partie de l'équipe de cancérologie et travaille en collaboration avec votre oncologue pour gérer votre douleur et les autres symptômes qui peuvent survenir, afin de vous assurer une meilleure qualité de vie. Vous serez référé à l'un des professionnels de cette équipe au besoin.



## Infirmières

Les infirmières sont présentes autant au centre de jour que sur l'unité d'hospitalisation. Une infirmière principale vous sera assignée au Centre de jour de cancérologie, lorsque possible, celle-ci vous suivra chaque fois que vous aurez un traitement dans la salle de traitement.



## Infirmière pivot

Cette professionnelle vous sera assignée si votre condition le nécessite. Elle assurera la coordination de vos soins au sein du Centre hospitalier de St. Mary mais aussi avec les autres ressources communautaires au besoin.

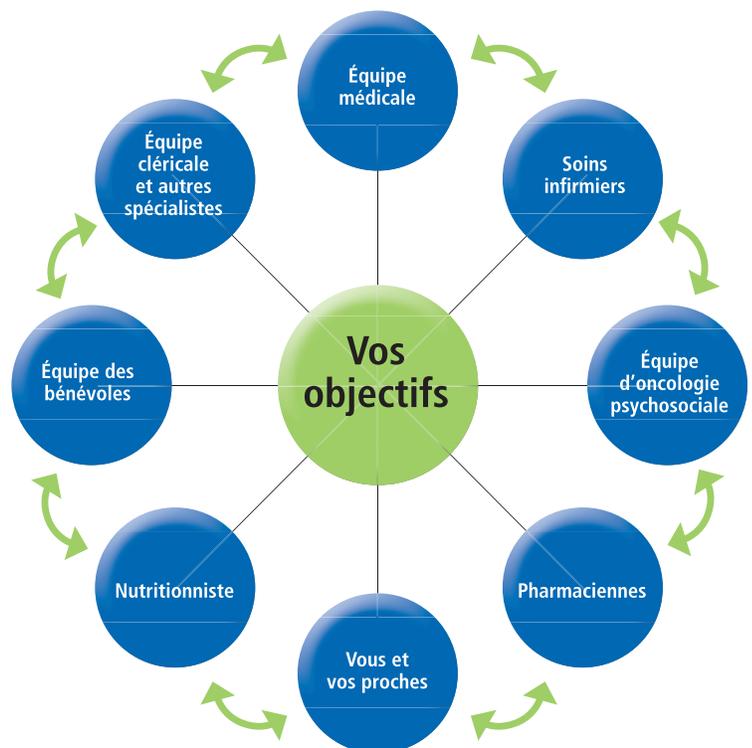
## Pharmaciennes



On planifiera un rendez-vous pour une séance individuelle d'information avec une pharmacienne du programme. Cette professionnelle travaille en collaboration avec votre médecin afin de déterminer le traitement qui vous conviendra le mieux. Elle pourra ainsi vous aider à le comprendre et vous conseillera également sur la gestion des effets possibles.

## Nutritionniste

Lors de la session d'orientation, vous recevrez des conseils de la part d'une nutritionniste spécialisée en cancérologie. Elle vous donnera de l'information sur plusieurs aspects reliés à la nutrition telle la prise ou la perte de poids, les suppléments vitaminiques et minéraux, les diètes spéciales qui pourraient vous être bénéfiques. Si vous aviez des besoins plus spécifiques, n'hésitez pas à en parler, des séances individuelles sont aussi disponibles sur références médicales.





### Équipe cléricale

L'équipe cléricale est en charge de la coordination de tous les rendez-vous et documents dont vous aurez besoin durant votre parcours de soins.



### Nos bénévoles

L'équipe de bénévoles peut vous fournir du soutien et une présence amicale lors de vos rendez-vous. Ils aident votre médecin à coordonner votre parcours dans la clinique à l'aide du système de téléavertisseur. Ils sont aussi disponibles pour vous offrir du matériel d'information, de l'aide avec les perruques et foulards ou pour l'emprunt de livre à notre bibliothèque. De plus, les bénévoles seront toujours heureux d'avoir une conversation amicale avec vous ou de vous offrir un léger goûter.

### L'équipe de psycho-oncologie

Cette équipe inclut plusieurs spécialistes; travailleurs sociaux, psychologues, musicothérapeute, massothérapeute, agent spirituel et religieux ainsi qu'une thérapeute conjugale et familiale. Cette équipe offre du support sur plusieurs aspects tels que les finances, la détresse psychologique, les inquiétudes familiales ou toute autre inquiétude de nature sociale ou psychologique que vous pourriez avoir. N'hésitez pas à demander à l'un de nos professionnels si vous voulez les consulter.



### Travailleuse sociale

La travailleuse sociale dans le programme de Cancérologie aide les patients et leurs proches avec leurs diverses préoccupations et questions d'ordre social et/ou familial. Les travailleurs sociaux aident à clarifier les besoins des clients, identifier les sources de stress, aider à trouver des solutions adéquates, et orienter les personnes vers les ressources appropriées, au besoin.



### Psychologue

La psychologue travaille en collaboration avec le patient. Elle peut vous aider à chercher et à comprendre la nature de votre détresse psychologique suite au diagnostic d'un cancer. Une évaluation psychologique complète et des traitements de psychothérapie de soutien individuels ou de groupe adaptés à vos besoins particuliers pourraient vous être offerts.



### Thérapeute conjugale et familiale

La conseillère en thérapie conjugale et familiale est là pour aider, en session individuelle ou de groupe, les personnes, les couples et les familles à faire face à un diagnostic de cancer et ses conséquences. Son soutien permet de minimiser la détresse psychologique de tous les membres de la famille, par exemple, en aidant les enfants à comprendre la maladie d'un parent ou en abordant les questions de fin de vie et en fournissant un suivi durant le deuil.



### Musicothérapeute et massothérapeute

Partie intégrante de l'équipe psychosociale, la musicothérapeute et la massothérapeute travaillent en étroite collaboration pour vous offrir par le toucher et la musique des sessions de relaxation et de visualisation pendant vos traitements. La musicothérapeute offre aussi un service de Legacy Art thérapie



### Agent spirituel et religieux

Le diagnostic d'un cancer peut vous amener à vous poser de nombreuses questions existentielles sur le plan de vos croyances et/ou de votre foi. N'hésitez pas à demander le soutien de l'un de nos agents spirituels et religieux.

# Foire aux questions

## Quand se rendre à l'urgence?

Si un des problèmes suivants se manifeste, veuillez-vous rendre à l'urgence du Centre hospitalier de St. Mary et ne pas attendre votre prochain rendez-vous avec votre oncologue (même si c'est dans quelques jours...) :

- Douleur soudaine dans la poitrine
- Difficulté à respirer
- Sensation d'évanouissement prochaine ou perte de conscience
- Saignement
- Fièvre dépassant 38.3 C° (101 F°)
- Plaies dans la bouche et incapacité d'avalier
- Vomissements répétés lorsque des médicaments pour contrôler la nausée ont déjà été pris tel qu'indiqué
- Diarrhée répétée lorsque des médicaments prescrits ont déjà été pris tel qu'indiqué

N'hésitez pas à contacter une infirmière dans la salle de traitement ou votre infirmière pivot avant de vous rendre à l'urgence. Elle pourra vous guider avec la gestion de vos symptômes.

## La chimiothérapie est-elle douloureuse?

La seule douleur que vous devriez normalement ressentir au cours d'une séance de chimiothérapie par perfusion intraveineuse, est l'inconfort de la piqûre lorsque le médicament est libéré dans votre circulation sanguine à travers un cathéter.

Si vous ressentez une gêne ou une sensation de brûlure, de refroidissement, ou quoique ce soit d'inhabituel à l'endroit où la perfusion a été faite, veuillez en aviser votre infirmière en oncologie ou un médecin immédiatement.

De nombreux patients disent avoir ressenti une sensation de froid ou de légère brûlure une fois que le médicament arrive dans la veine. Cette sensation peut varier selon le type de chimiothérapie prescrite. Si cela vous arrive, il est important de toujours en aviser votre infirmière ou un médecin.

De plus, si vous éprouvez des sensations inhabituelles sur le site de la perfusion après votre séance de chimiothérapie, vous devrez contacter votre équipe soignante.



## Comment le médecin saura-t-il que le traitement fonctionne?

Votre équipe de soins en oncologie sera en mesure d'évaluer si vos traitements fonctionnent en procédant à certains tests, tels que des examens physiques, des analyses sanguines, des biopsies de la moelle osseuse, des analyses, et des radiographies. Vous pouvez demander à votre médecin de l'information au sujet des résultats ainsi que de vos progrès.

## Puis-je voyager durant mon traitement?

Pour de nombreuses personnes, être atteint de cancer n'affecte pas nécessairement leur capacité à voyager ni le choix de l'endroit où ils désirent aller.

Alors que pour d'autres, il sera nécessaire de prendre des dispositions particulières. Il existe de nombreux types de cancer différents et deux personnes ayant le même type de cancer peuvent avoir des traitements et des besoins différents. Parlez-en avec votre médecin avant de planifier votre voyage.

## Puis-je m'entraîner durant mon traitement?

Les recherches semblent de plus en plus démontrer que l'exercice ne présente aucun danger durant le traitement du cancer, et qu'il peut même améliorer la condition physique ainsi que de nombreux aspects de la qualité de vie du patient.

Un exercice modéré, peut aider à combattre la fatigue, l'anxiété et améliorer l'estime de soi. Il contribue également à l'amélioration de la force musculaire, et de la composition corporelle.

Les patients qui reçoivent un traitement de chimiothérapie et de radiothérapie et qui s'entraînent déjà pourraient avoir besoin de le faire de manière plus modérée.

L'objectif devrait être de rester aussi actif que possible et d'augmenter progressivement le niveau d'activité après la fin du traitement.

## Puis-je boire de l'alcool durant mon traitement ?

Le type de cancer ainsi que le stade doivent être pris en compte afin de décider si l'on peut ou non boire de l'alcool durant le traitement.

Beaucoup de médicaments utilisés pour traiter le cancer sont transformés par le foie, et la prise d'alcool, en provoquant une inflammation du foie, pourrait nuire à cette transformation, et amplifier ainsi les effets secondaires.

Il est donc préférable d'éviter de boire de l'alcool durant les traitements ou alors uniquement de petites quantités afin d'éviter les interactions avec les médicaments utilisés pour traiter le cancer (vérifier avec le/la pharmacien(ne)).



## Serai-je capable de me laver ou doucher normalement durant le traitement?

Oui, mais afin d'éviter des problèmes de peau pendant la chimiothérapie :

- Évitez de rester dans un bain ou une douche chauds de manière prolongée
- Utilisez des savons et détergent à lessive doux et sans parfum
- Utilisez des hydratants, de préférence des crèmes ou des pommades plutôt que des lotions, car la consistance plus épaisse permet de mieux prévenir la déshydratation de la peau
- Appliquez la crème (ou pommade) 15 minutes après la douche. Réappliquez la crème hydratante le soir et hydratez vos mains à chaque fois que vous les lavez



- Si votre peau est très sèche, la crème de lactate d'ammonium pourrait augmenter son hydratation. Cette crème est disponible sur ordonnance et en vente libre
- Certains médicaments de chimiothérapie rendent la peau plus sensible aux coups de soleil. Essayez autant que possible de toujours porter des vêtements appropriés, protégez-vous et utilisez un écran solaire avec une protection de facteur 30 au moins, et assurez-vous qu'il protège contre les rayons UVA et UVB

## Puis-je être accompagné durant mon traitement

Vous pouvez être accompagné par un ami ou un membre de votre famille. Cependant, nous vous demandons de venir avec une seule personne (les enfants de moins de 12 et les femmes enceintes ne sont pas autorisés) afin d'assurer la sécurité et la vie privée de tous les patients

## À qui m'adresser si j'ai des questions ou préoccupations durant les fins de semaine ou les soirs?

Durant les soirées, les nuits et les fins de semaine, vous pouvez appeler à ce numéro : 514 345-3511 poste 3622



# Impact psychologique

## S'occuper de soi

La traversée de l'expérience du cancer peut entraîner une multitude d'expériences de détresse psychologique et physique. Voici quelques conseils pour y faire face :

- Prenez soin de vous. N'hésitez pas à dire si vous avez besoin d'un peu de repos
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie
- Fixez-vous des objectifs et faites des plans
- Faites des petites escapades comme un pique-nique, une visite au musée ou un concert par exemple
- Utilisez les arts pour vous exprimer et vous retrouver : musique peinture, danse, bricolages et poterie
- Faites de l'exercice et ayez une alimentation saine
- Profitez du yoga, tai-chi, de la visualisation et de la méditation
- Gardez le sens de l'humour et riez
- Demandez de l'aide, participez à des groupes de soutien
- Prenez des décisions bien avisées : posez des questions, soyez informé. Prenez le contrôle!

## Votre famille et vos proches aidants

Personne ne peut rester indifférent face à un diagnostic de cancer, autant vous que votre famille ou vos proches aidants. Sachez que nous offrons aussi du support et des ressources pour les personnes qui vous entourent afin de les aider à prendre soin d'elles-mêmes pour mieux prendre soin de vous. Si vous êtes inquiets pour vos enfants, parents, amis, parlez-en avec un membre de l'équipe de soins.

## En parler aux enfants

Selon l'âge de vos enfants, il peut être difficile de savoir comment leur parler de votre diagnostic de cancer, de votre traitement ou de votre pronostic ou savoir quoi leur dire. Malgré tout, il est important d'être franc avec eux. C'est vous qui savez le mieux jusqu'à quel point vos enfants sont capables de comprendre la situation. En général, les enfants ont besoin d'en savoir suffisamment pour être préparés aux changements qui affecteront leur routine et leur vie au quotidien.

Vous pourriez vous préparer à parler de la mort avec vos enfants au cas où ils poseraient des questions à ce sujet. Beaucoup d'enfants peuvent y penser sans toutefois poser de questions. Ce que vous dites à vos enfants sur la mort peut dépendre de plusieurs choses, comme le type de cancer dont vous êtes atteint, combien il est facile de le traiter, son stade et ce que le docteur vous a dit.

Vous pouvez communiquer avec la travailleuse sociale ou la thérapeute conjugale et familiale si vous souhaitez recevoir du support, de l'information, ou des ressources pouvant faciliter ces discussions.



# Prochaines étapes

## Que se passe-t-il après la fin du traitement?

Les effets d'un diagnostic de cancer peuvent se faire ressentir avant, pendant et même après les traitements. Il est possible que vous vous posiez de nombreuses questions au sujet de vos émotions, de l'exercice, de la nutrition ou encore à propos de votre retour au travail et à une vie normale. Même si vos traitements de chimiothérapie ou radiothérapie sont terminés, sachez que nous serons toujours là pour vous aider. N'hésitez pas à faire part de vos préoccupations à un membre de notre équipe.

Après la fin de vos traitements contre le cancer, vous aurez des rendez-vous de suivis. L'endroit où vous serez suivi dépendra du type de cancer ainsi que des soins dont vous aurez besoin.

Vous pourriez trouver utile de lire la brochure « La vie après le cancer », disponible auprès de la Société canadienne du cancer, appelez 1 888 939-3333 ou visitez [lewww.cancer.ca](http://www.cancer.ca).



Société canadienne du cancer Canadian Cancer Society

### La vie après un traitement contre le cancer



1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

