

Recevoir un traitement (IV, intravésical, SC, IM) contre le cancer : Se préparer pour mieux composer avec cette expérience

Équipe de soins en oncologie

- Infirmières
- Pharmacien
- Psychologue
- Nutritionniste
- Travailleur social

Droits d'auteur

Toute image se trouvant dans ce document et n'étant pas identifiée avec un copyright proviennent de :

© Microsoft online, 2018

Remerciements

- Marie Catudal, infirmière clinicienne
- Mireille Salvetti, infirmière clinicienne
- Lyne Tremblay, infirmière
- Caroline Tran, nutritionniste
- Sylvie Morin, travailleuse sociale
- Audrey Chouinard, conseillère en soins spécialisés
- Catherine Avon-Després, pharmacienne en oncologie
- Lysanne Besse, pharmacienne en oncologie
- Geneviève Morissette, infirmière chef de la clinique d'oncologie
- Chantal Payant, agente administrative, DSI

Plan de la formation

- Déroulement de la première journée de traitement
- Les thérapies contre le cancer et leurs effets secondaires
- Les impacts psychologiques
- Les impacts nutritionnels
- Les impacts sociaux

Déroulement de la première journée de traitement



© CHUM, 2018



Entrée réservée à la
clientèle en oncologie
(rue Sanguinet)



Comment se rendre au CHUM?

- CHUM accessible via le métro Champs de Mars
- Stationnement souterrain disponible à la clientèle (entrée par la rue Sanguinet)
 - Tarification pour la clientèle en oncologie

Hébergement

- Hôtellerie Norman Fortier ([Fondation québécoise du cancer](#))
 - Navette CHUM-Hôtellerie (planifiée selon les RV des patients)
 - Téléphone : 514-527-2194
- Maison Jacques Cantin ([Société canadienne du cancer](#))
 - Navette CHUM (planifiée selon les RV des patients)
 - Téléphone : 514-255-5151

Votre horaire

<p>Centre d'oncologie Rendez-vous - TRAITEMENTS 514-890-8000 POSTE 10890 Centre intégré de cancérologie du CHUM Pavillon C, 15^e étage</p>							
<p>Nom, Prénom : RADIMAGE, TESTHND RAMQ : RADT76101218</p> <p>Prise de sang 72 h <u>prétraitement</u> jour 1 et 24h avant jour 8</p> <p>Durée approximative du RV : 6 heures pour le jour 1 3 heures pour le jour 8</p>							
N.B. Nous vous appellerons seulement s'il y a modification de cet horaire							
DATES							
Prise de sang	<input type="checkbox"/>	21 jan	30 jan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Date du traitement	<input type="checkbox"/>	24 jan	31 jan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heure du traitement	<input type="checkbox"/>	8h00	12h00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© CHUM, 2018



Votre horaire (suite)

Une plage de temps vous est assignée pour votre traitement.
Ceci comprend le temps pour :



Accueil des patients



Questionnaire de l'infirmière



Installation des accès
veineux (si nécessaire)



Administration des
prémédications



Administration du
traitement contre le
cancer



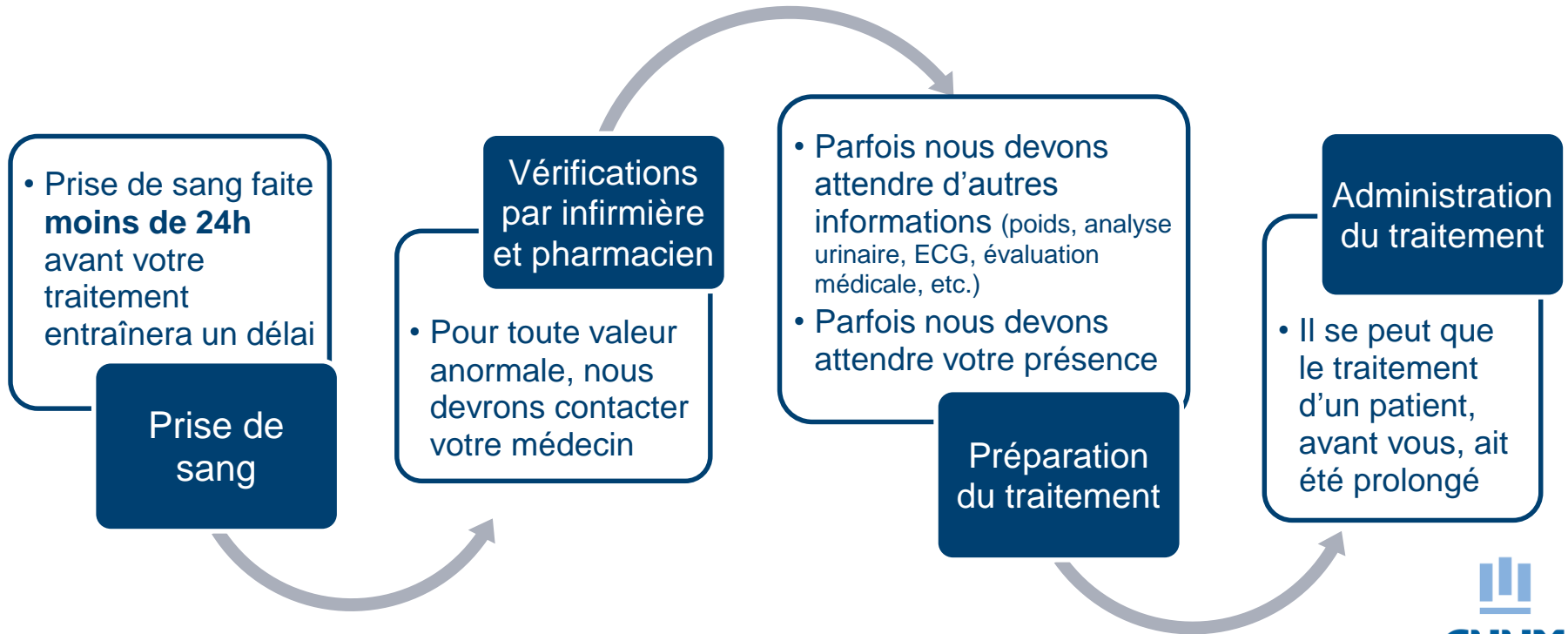
Retrait de l'accès veineux
et conseil de départ

Votre horaire (suite)

- Pour certains patients, nous vous demanderons d'arriver **30 minutes avant l'heure de votre traitement**. Celui-ci sera préparé **SEULEMENT** lorsque votre présence sera notée à la borne :
 - Traitement non stable
 - Traitement coûteux
 - Traitement long à préparer (Ex.: Abraxane)



Prérequis avant l'administration de votre traitement contre le cancer



Délais possibles dans l'administration des traitements contre le cancer

- Parfois, des situations exceptionnelles peuvent aussi arriver :
 - Panne d'électricité ou de ventilation
 - Absence/maladie de personnel
 - Etc.



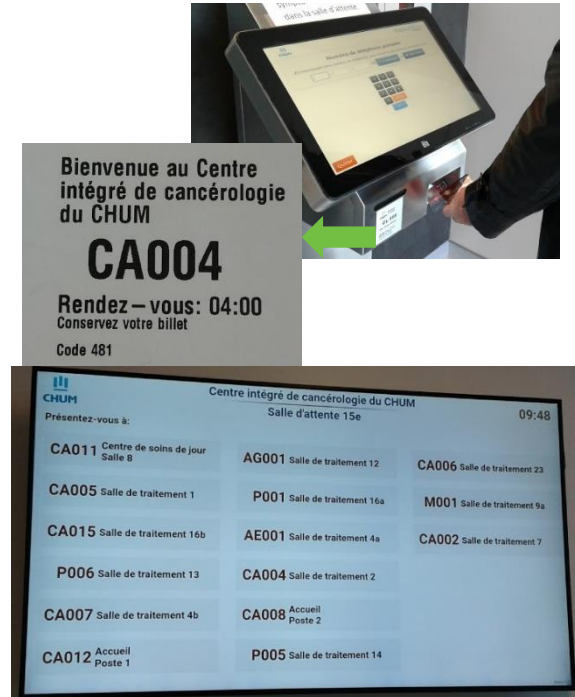
Le personnel de la clinique fait toujours de son mieux pour que vous receviez votre traitement dans les meilleurs délais!

Avant de quitter la maison

- N'oubliez pas de :
 - Prendre un bon déjeuner
 - Apporter :
 - Une bouteille d'eau
 - Une collation ou un lunch froid
 - Vos médicaments selon votre prise quotidienne
 - Un cadenas (un casier vous sera attribué)

Accueil à la clinique d'oncologie (traitement)

- Se présenter au 15^e étage du pavillon C (ouverture à 7h30)
- Présenter votre carte d'assurance maladie à l'une des bornes d'enregistrement :
 - Un papier avec un numéro vous sera remis
 - Ce numéro apparaîtra sur les écrans dans la salle d'attente
 - Lorsque l'infirmière sera prête à vous accueillir, votre numéro s'affichera et indiquera la salle et la chaise où vous devez vous présenter. Dirigez-vous au poste des infirmières avant de vous installer



© CHUM, 2018

En attendant de vous faire appeler dans la salle de traitement...

N'oubliez pas de compléter le questionnaire de signes et symptômes disponible près de chacune des bornes!

© CHUM, 2018

Les salles de traitement

2 salles de traitement

- Salle de traitement
 - Capacité de 28 patients
- Centre de soins de jour
 - Capacité de 15 patients



© CHUM, 2018



Venez accompagné d'un proche

- Pour un meilleur fonctionnement dans les salles de traitement :
 - La présence d'un seul visiteur est demandée
 - Les femmes enceintes et les enfants (12 ans et -) ne peuvent être présents



L'équipe soignante

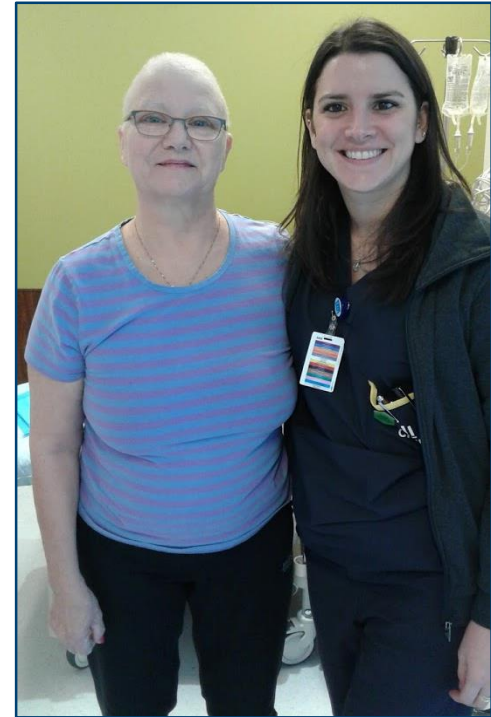
Composée de :

- Infirmières
- Médecins
- Pharmaciens
- Nutritionniste
- Travailleuse sociale
- Psychologue
- Bénévole
- Réceptionniste
- Préposée aux bénéficiaires
- Sexologue

À votre arrivée dans la salle de traitement

Votre infirmière :

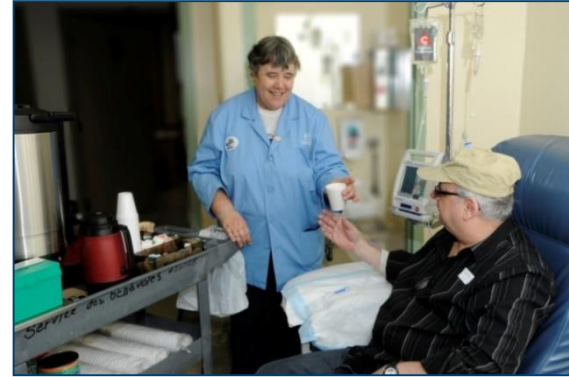
- Vous accueille
- Vous attribue un casier pour y déposer manteau et bottes
- Vous assigne un fauteuil
- Vous laisse le temps de vous installer
- Vous explique le déroulement de la journée



© CHUM, 2018

Pendant votre traitement

- Une équipe de bénévoles circule pour vous offrir du jus ou du café
- Vous pouvez apporter de la lecture, votre baladeur, ordinateur, DVD portable
- Téléviseurs dans toutes les salles (apporter des écouteurs)
- Wifi disponible

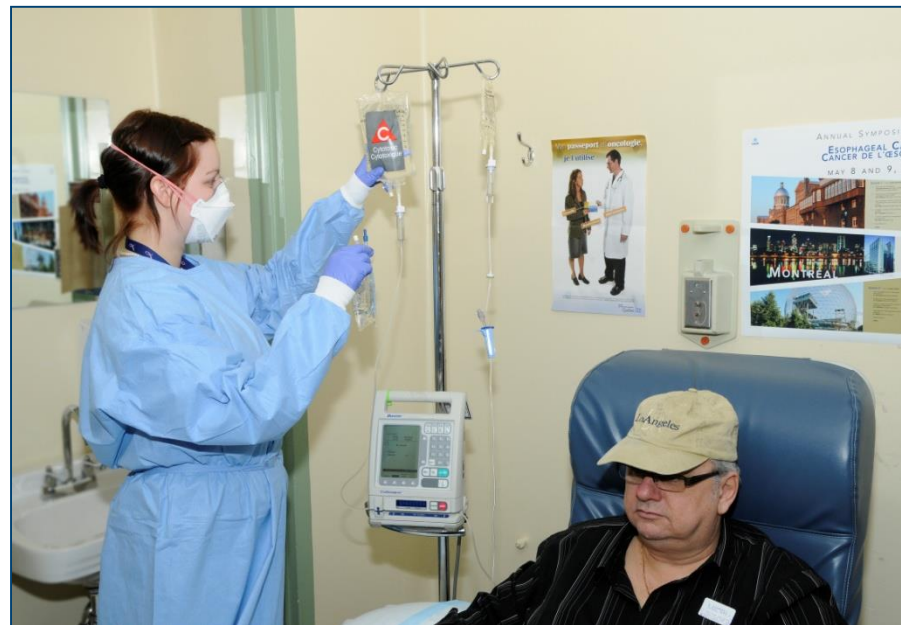


Le traitement intraveineux contre le cancer (chimiothérapie - thérapie ciblée- immunothérapie)

- L'infirmière vous installera un cathéter dans une veine sur un bras et un soluté de base (sérum)
- Par ce soluté, on vous administre des médicaments que l'on appelle « prémédication » afin d'éviter les effets indésirables pendant la thérapie intraveineuse (Ex. : nausées, intolérance)

Le traitement intraveineux contre le cancer (suite)

- L'infirmière vous avise lorsqu'elle administre chaque médicament (prémédication, chimiothérapie ou autre)
- **Habituellement**, il n'y a aucune sensation particulière pendant le traitement



© CHUM, 2018

Le traitement intraveineux contre le cancer (suite)



Habit de protection de l'infirmière

Médicament contre le cancer

Cathéter intraveineux

© CHUM, 2018



Préparation à la pharmacie

- Chaque dose de médicament est **préparée sur place** par des technicien(ne)s avec une expertise en oncologie
- Processus de préparation **stérile** afin d'éviter la contamination



© CHUM, 2018

Type de préparation de traitement contre le cancer



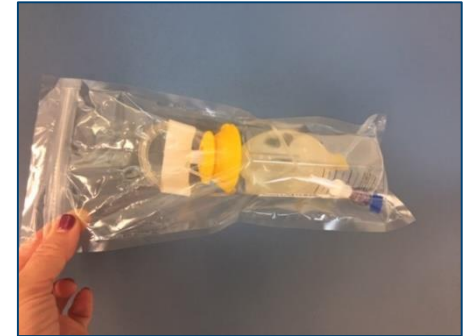
Seringue

Soluté



Comprimés

Infuseur



© CHUM, 2018

Lors de votre premier traitement

Vous allez rencontrer un pharmacien :

- Il vous explique :
 - Votre traitement contre le cancer et ses particularités,
 - Comment prévenir les effets secondaires et quoi faire s'ils surviennent
 - Les médicaments à prendre à la maison
- Il vous remet la documentation écrite sur vos médicaments contre le cancer

Si vous n'avez pas eu de rencontre initiale, le pharmacien vérifiera votre médication régulière/produits naturels (incluant le cannabis)



© CHUM, 2018

À votre départ

L'infirmière :

- S'assure que le retour à la maison est sécuritaire
- S'assure que vous avez un prochain rendez-vous médical et/ou de traitement contre le cancer



© CHUM, 2018

Information

- Pendant votre traitement, il est interdit :
 - De fumer
 - De quitter le centre d'oncologie

- SVP limiter l'utilisation du cellulaire



Le guide pratique

Précautions à prendre à la maison durant la chimiothérapie





La santé de votre bouche et les traitements contre le cancer




Les traitements contre le cancer que vous allez recevoir peuvent causer de l'inconfort ou des effets secondaires à votre bouche, à vos dents ou à vos gencives. Cette fiche rappelle les gestes à poser pour prévenir ces effets ou les soulager.

Il est important de suivre les conseils décrits dans cette fiche tout au long de vos traitements, et au moins un mois après leur fin.

Quels effets secondaires pourrais-je ressentir dans la bouche ?

Les traitements contre le cancer peuvent vous causer :

- bouche sèche
- salive plus épaisse
- langue ou brûlures dans la bouche
- douleurs ou goût des aliments
- changement du goût de manger
- difficulté à boire ou à manger
- plaques blanches dans la bouche ou sur la langue
- ulcères (petites blessures dans la bouche)

Pourquoi ma bouche peut-elle être affectée par les traitements ?

Plusieurs facteurs peuvent augmenter les risques que vous ressentiez des effets secondaires dans votre bouche :

- les types de traitements contre le cancer
- le nombre et l'intensité des traitements
- la région du corps traitée par radiothérapie
- la région de votre famille, si l'y a lieu
- une mauvaise hygiène (peu de brossage, peu de gargarismes, etc.)
- la diminution des défenses naturelles du corps
- une mauvaise alimentation
- un manque d'eau provenant des boissons ou de la nourriture (un manque d'hydratation)

recevrez bientôt des traitements de chimiothérapie par la radiothérapie. Voici un rappel des précautions que vous devrez prendre :

1 décrivez ici doivent être les 4 jours qui suivent le début de votre traitement de chimio.

Prendre des précautions ?

Les précautions visent à éviter la contamination de votre famille, de vos amis ou encore votre environnement. Elles consistent à :

- éviter de partager des objets personnels (verres, couverts, etc.) avec des résidus de chimiothérapie.
- éviter de partager votre lit avec des personnes vulnérables.
- éviter de faire du sport ou de voyager pendant votre traitement.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Lavage des mains

Le lavage des mains est essentiel pour éviter la contamination. Utilisez un savon doux et lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes.

Éviter de partager des objets personnels

Évitez de partager des objets personnels (verres, couverts, etc.) avec des personnes vulnérables.

Éviter de faire du sport ou de voyager

Évitez de faire du sport ou de voyager pendant votre traitement.

La chimiothérapie



Pour combattre un cancer, vous allez bientôt recevoir des traitements de chimiothérapie. Cette fiche vous explique en quoi ils consistent et ce que vous devez préparer avant de vous rendre à la clinique.



Qu'est-ce que la chimiothérapie ?

La chimiothérapie est une forme de traitement contre le cancer. Les traitements sont différents d'une personne à l'autre, car ils sont adaptés à chaque cas.

Les médicaments de chimiothérapie détruisent les cellules cancéreuses. Par contre, ils peuvent aussi être toxiques pour votre corps.

Des fiches d'information spécifiques à ces effets secondaires sont disponibles. Demandez-les à un membre de votre équipe de soins!

Quels sont les effets secondaires possibles ?

La chimiothérapie peut provoquer des effets secondaires comme :

- des nausées et des vomissements
- des petits ulcères dans la bouche
- de la diarrhée ou de la constipation

Les effets secondaires sont souvent temporaires et peuvent être traités. Ils varient d'une personne à l'autre car les traitements ne sont pas les mêmes pour tous les patients. De plus, chacun réagit de façon différente à ces traitements.

Comment vais-je recevoir ma chimiothérapie ?

La chimiothérapie peut être reçue sous différentes formes :

- des comprimés à avaler
- des piqûres sous la peau (sous-cutanées)
- des piqûres dans les veines (intraveineuses)
- des injections dans la vessie (intravésicales)
- etc.



© CHUM, 2018

Le passeport en oncologie



© Gouvernement du Québec, 2020

Service de consultation téléphonique du CICC

Communiquer avec une infirmière du service de consultation téléphonique du CICC

- Si vous ressentez de **nouveaux symptômes** reliés à votre maladie ou votre cancer et qu'il est impossible d'attendre votre prochain rendez-vous.
- Si vous présentez des **effets secondaires liés à votre traitement** ou si vous désirez de l'information.

Ce service téléphonique est accessible

du lundi au vendredi de 8h à 15h, excluant les jours fériés

514-890-8000 poste : 25386

- Communiquez avec votre **médecin de famille** ou allez à une clinique sans rendez-vous si vous présentez des symptômes que vous croyez **non reliés à votre maladie ou votre cancer**.
- Présentez-vous à l'urgence si :
 - Vous faites de la fièvre et que vous êtes sous traitement contre le cancer
 - Votre condition de santé se détériore et nécessite une évaluation médicale urgente
- Communiquez avec la pharmacie du CICC au 514-890-8000 poste : 27204, si vous présentez des nausées ou des vomissements secondaires à vos traitements contre le cancer.



Choix du traitement

- La **molécule choisie** pour votre traitement est déterminée par votre médecin selon :
 - Votre diagnostic ou type de cancer
 - Votre état de santé
- Votre poids, votre taille et certaines valeurs de laboratoire déterminent la **dose** que vous allez recevoir
 - Assurez-vous d'être pesé à chaque visite médicale

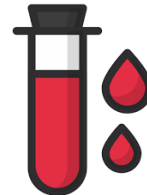
Votre traitement est personnalisé!

Choix du traitement (suite)

- La thérapie contre le cancer se divise en 4 grandes catégories :
 - **Chimiothérapie**
 - **Détruit** les cellules cancéreuses ou **ralentit** la vitesse à laquelle elles se développent (détruit les cellules à croissance rapide)
 - **Thérapie ciblée**
 - Cible des molécules **spécifiques** aux cellules cancéreuses afin de détruire celles-ci
 - **Hormonothérapie**
 - **Modifie** la quantité de certaines hormones afin de détruire ou de ralentir le cancer
 - **Immunothérapie**
 - Aide à **stimuler votre système immunitaire** afin qu'il détruise ou ralentisse la progression du cancer

Rôle du pharmacien

- Validation des ordonnances prescrites par votre médecin
- Vérification des laboratoires et autres tests en collaboration avec l'infirmière
- Vérification des interactions médicamenteuses
- Supervision de la préparation de tous les traitements
- Conseil individualisé sur votre traitement contre le cancer
- Gestion des nausées





L'immunothérapie

(inhibiteurs du point de contrôle immunitaire)

Exemples de médicaments :
Atézolizumab, avélumab, cémiplimab,
durvalumab, ipilimumab, nivolumab,
pembrolizumab, etc.

Choix du traitement

- Immunothérapie

- Aide à **stimuler votre système immunitaire** afin qu'il détruise ou ralentisse la progression du cancer



Images tirées et adaptées de : www.freetobreathe.org

- Tous les traitements d'immunothérapie sont **dispendieux** et **périssent rapidement**
 - Arriver **30 minutes avant** l'heure prévue de votre traitement

Effets indésirables

- Peuvent arriver **à tout moment**
- Réaction trop importante de notre système immunitaire contre certains de nos organes = surplus d'inflammation

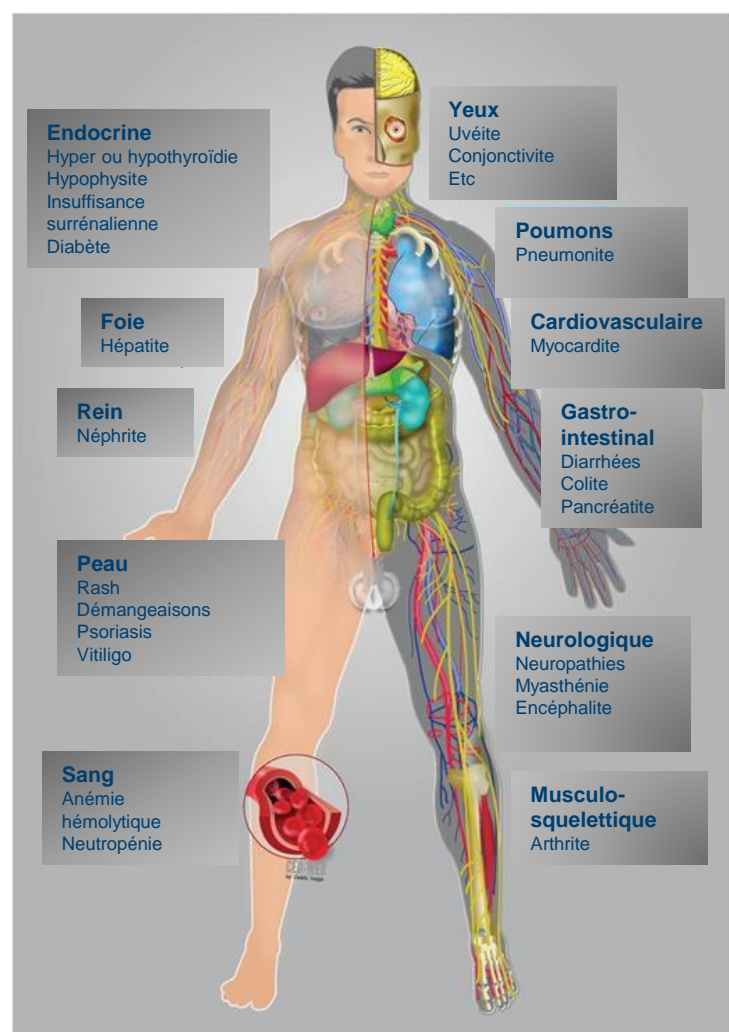
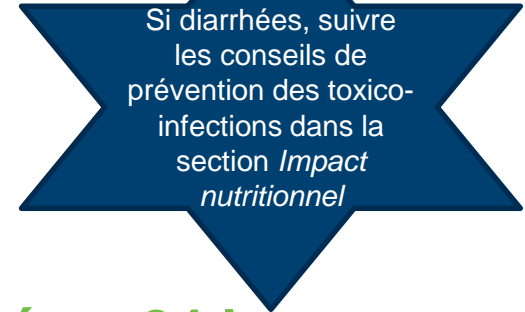


Image tirée de : Champiat et coll. Annals of Oncology 27: 559-574, 2016.

Rash

- Arrive généralement dès les premiers traitements
- Souvent localisé aux bras et torse (rarement au visage)
- Contacter l'équipe de soins rapidement pour la conduite à suivre
 - Infirmière pivot
 - Infirmière au triage téléphonique, poste : 25386
- Si démangeaisons importantes
 - Compresses froides et crème hydratante en attendant les consignes de l'équipe

Diarrhées



- Changement dans la consistance et/ou la fréquence des selles
- **Aviser équipe de soins rapidement si durée > 24 heures**
 - **Ne prendre aucun médicament en libre service à la pharmacie pour diminuer les selles avant d'en avoir discuté avec l'équipe**
- Se présenter à l'urgence si :
 - Déshydratation (étourdissement, soif, urine foncée) et incapacité de boire x 24 heures
 - Si plus de 6 selles par jour accompagnée de douleur abdominale importante ou de sang ou mucus dans les selles

Pneumonite

- Symptômes à surveiller :
 - Toux anormale ou qui augmente
 - Nouvel essoufflement inexpliqué et/ou présent au repos (lorsque assis ou couché)
 - Difficulté soudaine à respirer
 - Fièvre persistante
- **Contactez rapidement l'équipe de soins ou se présenter à l'urgence**

Autres toxicités

- **Grande** fatigue anormale = **Aviser équipe de soins**
- Prises de sang effectuées régulièrement dans le but de déceler rapidement d'autres effets indésirables possibles tels :
 - Glande thyroïde
 - Foie
 - Rein
 - Formule sanguine

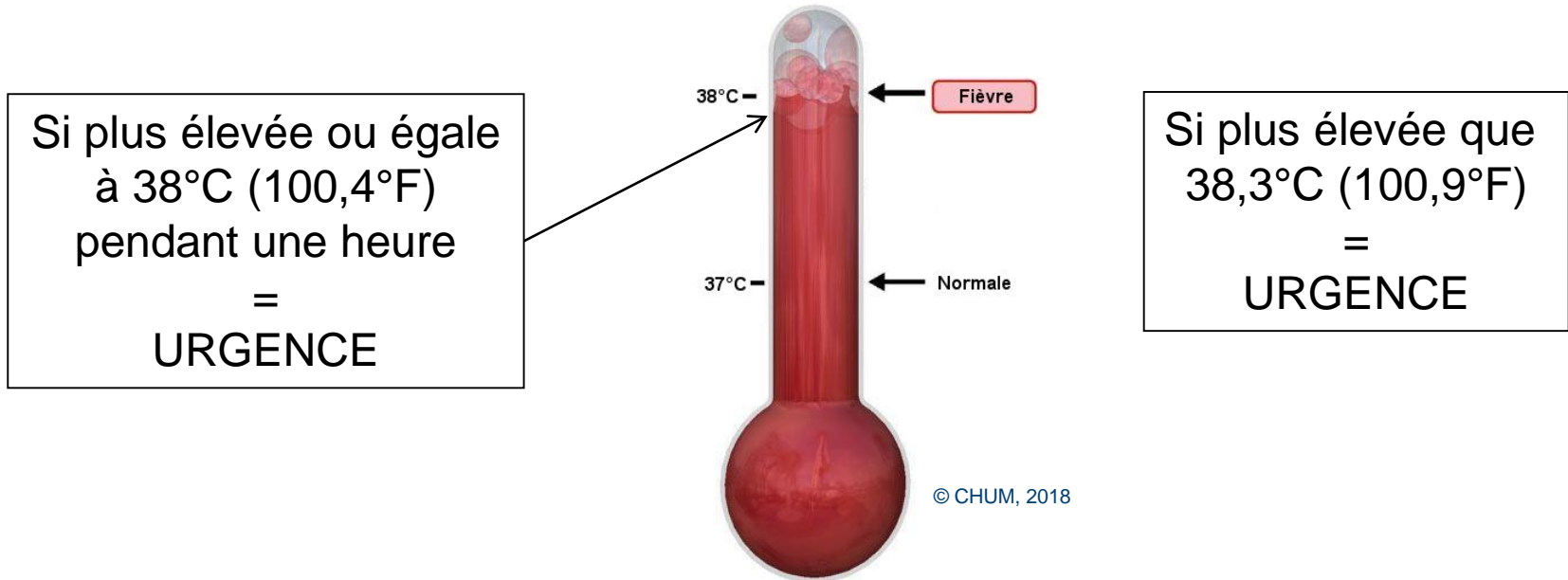
La chimiothérapie et les thérapies ciblées



Les infections

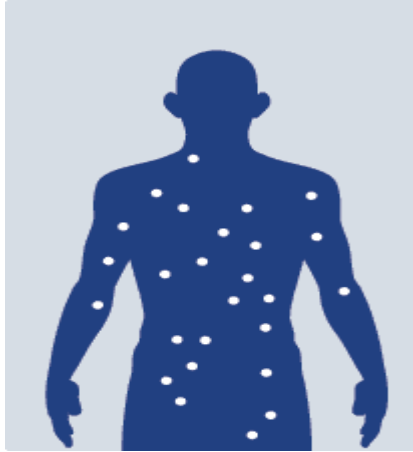
- Les traitements contre le cancer peuvent occasionner une diminution des **globules blancs** (Ex.: **neutrophiles**) ↓ des neutrophiles vous rend donc plus vulnérable aux infections
- **Conseils** pour prévenir l'infection :
 - Lavez vos mains régulièrement
 - Ayez sur vous une petite bouteille de désinfectant pour les mains
 - Évitez les foules et les individus atteints de la grippe, d'un rhume ou d'une autre maladie infectieuse
 - Nettoyez toute coupure ou écorchure avec de l'eau et du savon
 - Évitez d'être en contact avec les excréments d'animaux (litière, cage d'oiseau)

Premier signe d'alarme : La température !



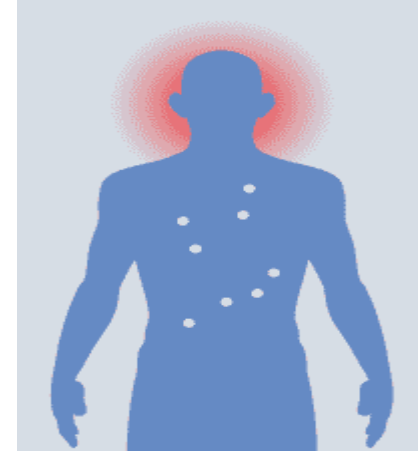
ALERTE : Ne pas prendre de médicaments pour soulager la fièvre tels que :
acétaminophène (Tylenol®) ou ibuprofène (Advil®, Motrin®)
ou acide acétylsalicylique (Aspirine®)

La neutropénie ?



© CHUM, 2014

Lorsque leur concentration est normale, les globules blancs aident à protéger le corps contre les infections



© CHUM, 2014

Le traitement contre le cancer peut réduire le nombre de vos globules blancs. Le nombre de globules blancs est bas, plus votre système immunitaire est faible

L'anémie

- Les traitements contre le cancer peuvent diminuer le nombre de globules rouges (hémoglobine) qui transportent l'oxygène vers les différentes cellules du corps
- Surveiller et rapporter :
 - Grande fatigue
 - Essoufflement
 - Étourdissement
 - Douleur à la poitrine
 - Palpitations

Saignement

- Les traitements contre le cancer peuvent nuire à la fabrication de plaquettes qui sert à la coagulation du sang
- **Conseils** pour prévenir les risques de saignement :
 - Utiliser une brosse à dents à poils souples
 - Maintenir la peau bien hydratée (crème hydratante)
 - Appliquer une pression au site de prise de sang ou de soluté durant 2 à 5 minutes

Ulcères buccaux (mucosite)

- **Conseils :**
 - Faire ses soins de bouche au moins 4 fois par jour
 - Utiliser un rince-bouche sans alcool
(Ex.: *Oral-B sans alcool*)
 - Utiliser une brosse à dent à poils souples
- **Surveiller et rapporter :**
 - Ulcères, cloques ou plaques blanchâtres

La fatigue

- Peut être occasionnée par plusieurs facteurs (traitement contre le cancer, stress, insomnie, anémie, manque d'exercice, malnutrition, radiothérapie)
- **Conseils** pour minimiser la fatigue :
 - Poursuivre ses activités normalement et prévoir des périodes de repos durant la journée
 - Faire 20 à 30 minutes d'exercice 3 à 5 fois par semaine, selon vos capacités (ex.: marche)
 - Demander de l'aide à vos proches
 - Reconnaître vos limites
 - Mieux gérer votre stress en utilisant des techniques de relaxation (respiration, yoga, visualisation, musicothérapie)

Les neuropathies périphériques

- Anomalie dans la perception des sensations
- Surtout les mains et les pieds
 - Picotements
 - Engourdissements
 - Fourmillements, brûlements

Important d'aviser si altération de la dextérité fine et/ou perte d'équilibre (nuit aux activités de la vie quotidienne)

La perte des cheveux

- Effet fréquent pour certains traitements
- La perte de cheveux peut être partielle ou complète
- Se produit **14 à 21 jours** après le premier traitement
- Peut toucher toutes les parties du corps (cheveux, cils, sourcils, poils)
- **Conseils :**
 - Il est déconseillé de teindre ou de permanenter vos cheveux
 - Magasinez votre prothèse capillaire avant la perte des cheveux
 - Expérimentez les foulards et les chapeaux
 - Il existe certains organismes qui peuvent vous conseiller (Virage / Belle et bien dans sa peau)

La sexualité

- Effets possibles des traitements contre le cancer :
 - Infertilité
 - Diminution du désir sexuel
 - Symptômes de ménopause
- Conseils :
 - Respecter votre rythme
 - Utiliser un préservatif pour 96 heures après le traitement contre le cancer, car son élimination se fait dans les liquides biologiques (sperme, sécrétions vaginales, urines)
 - Utiliser un hydratant à base d'eau (sécheresse vaginale)

*Après les traitements contre le cancer,
le désir revient graduellement*

Autres conseils

Certains traitements peuvent augmenter les risques de chute

Aviser votre équipe de soins si :

- Vous avez fait une chute depuis le dernier traitement
- Il vous arrive de perdre l'équilibre dans vos activités quotidiennes
- Il vous arrive de vous sentir étourdi ou somnolent

Autres conseils (suite)

- Protéger votre peau des rayons du soleil en appliquant une crème FPS 30 (minimum)
- Fermer le couvercle et tirer la chasse d'eau de la toilette **deux fois pendant et 96 heures** après votre traitement contre le cancer
- Éviter que les animaux et les enfants jouent dans l'eau de la cuvette
- Diminuer ou cesser votre consommation de cigarettes (demander de l'aide auprès de votre oncologue ou médecin de famille)



FONDATION VIRAGE CENTRE DE BIEN ÊTRE

1051 rue Sanguinet
14^e étage BLOC C
LOCAL C14-7065
Montréal H2X 3E4
Tél. 514-890-8000 # 28139

HEURES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi
8h00 - 16h00

WEB

www.viragecancer.org

COURRIEL

virage@viragecancer.org

MÉDIA SOCIAL

facebook.com/fondationvirage



CENTRE DE BIEN ÊTRE



FONDATION VIRAGE

© CHUM, 2018



Virage – Projet Parole-Onco

(pour femme ayant un cancer du sein)

Permet de rencontrer nos patientes partenaires accompagnatrices (PPA) à tout moment où le besoin se fait sentir lors de vos traitements.

Une patiente partenaire est une femme, qui comme vous connaît un épisode de soin en oncologie du sein au CHUM. La patiente partenaire est disponible pour répondre à vos questions, à partir de sa propre expérience, et vous offrir son écoute et son soutien, selon vos besoins.

Si vous souhaitez être accompagnées, des jumelages peuvent être effectués.

Venez nous rencontrer à notre « **Centre de bien-être** »
14^e étage, pavillon C (514-890-8000, 28139)



Rappels importants

- Pour tout **autre problème de santé non relié à votre maladie**, vous devez consulter votre médecin de famille ou vous rendre à une clinique sans rendez-vous
- **Il n'y a pas de clinique sans rendez-vous au centre d'oncologie**, il est inutile de vous y présenter sans rendez-vous. Les personnes qui se présenteront sans rendez-vous seront malheureusement dirigées vers l'urgence
- **Comment préparer votre prochaine rencontre avec le médecin :**
 - En écrivant vos questions sur un papier
 - En ayant avec vous votre liste de médicaments et ceux qui sont à renouveler

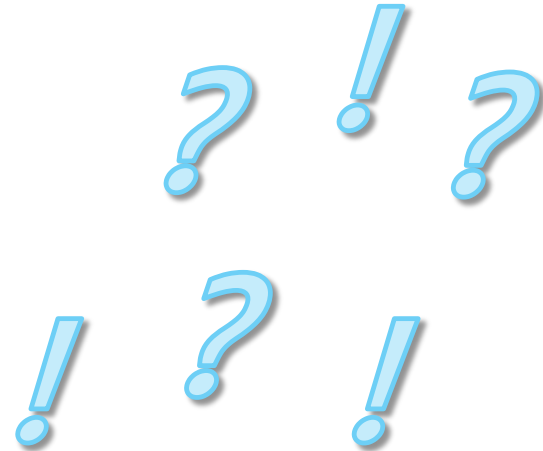
Les aspects psychologiques

Par les psychologues
en oncologie du CHUM



Réactions normales et courantes

- Choc suite à l'annonce du diagnostic
 - Période d'adaptation normale
- Incertitude/Appréhensions
 - Face aux traitements
 - Face aux effets secondaires
 - Face à la fin des traitements
- Se sentir submergé
 - Nouveauté
 - Quantité d'informations (fonctionnement du système, vocabulaire...)
 - Organisation des finances, de l'horaire...
 - Impuissance



Réactions normales et courantes (suite)

- Se sentir vulnérable
 - Altérations de l'image de soi
 - Changements dans l'équilibre de vie
 - Changements de rôles
- Remises en question
 - Recherche de sens
 - Priorités/valeurs

Fausse croyances en lien avec le cancer

- Je ne dois pas avoir de pensées négatives
- Je dois éviter le stress à tout prix
- On peut toujours identifier la cause du cancer

Détresse psychologique

- Signes
 - Tristesse ou perte d'intérêt
 - Inquiétudes, peurs, anxiété
 - Problèmes de sommeil
 - Changements de comportement (irritabilité, isolement, besoin d'être constamment rassuré...)
 - Idées noires
- Intensité – durée – fréquence
- Souffrance

L'onco-psychologie

- Service spécialisé, requête par un professionnel du CHUM
- Évaluation et soutien à l'adaptation en lien avec le cancer
- À toutes les étapes de la maladie

De quoi peut-on parler avec un psychologue en oncologie?

- Du choc du diagnostic, des pertes, des bouleversements
- Des émotions douloureuses
- Des discussions à avoir avec vos proches
- De la difficulté à identifier et à respecter vos limites
- De l'impact des traitements
- ... Ou de vos préoccupations importantes en lien avec le cancer

Stratégies d'adaptation

- Quels sont VOS trucs?
- Prendre le temps de vivre vos émotions
- Rester actif, éviter l'isolement, adapter vos activités
- Entretenir l'espoir
 - Projets à court ou moyen terme
 - Développer ou reprendre contact avec votre côté créatif

Contrôle

- Contrôler ce qu'on peut
- Éviter la recherche excessive d'informations
- Lâcher prise sur le reste
 - Agir sur le présent
 - Attention aux scénarios

Communication

- Outil important pour avoir du soutien
 - Oser demander
 - Affirmer ses besoins, limites et attentes
 - Déléguer des tâches
- Communication avec les enfants
 - Fiche santé disponible

Outils utiles

- Respiration abdominale/relaxation/méditation
 - Applications : RespiRelax, Petit BamBou...
 - Fiche santé sur la relaxation
- Livre de Josée Savard
 - Faire face au cancer avec la pensée réaliste

Prendre soin de soi - autocompassion



© Dr. Claire Jeffrey



Impacts nutritionnels

Service de Nutrition
Clinique d'oncologie
CHUM

Pourquoi l'alimentation est importante durant les traitements?

- Maintien de l'**énergie** et de la **qualité de vie**
- Meilleure **tolérance aux traitements**
- Meilleure **réponse aux traitements**
- Diminuer les risques d'infections



Une diète ou un aliment en particulier ?



À ce jour, il n'existe pas de régime/diète
ou d'aliments isolés recommandés
pour traiter un cancer



*Avant de suivre une diète restrictive,
discutez-en avec la nutritionniste en oncologie*

Et les suppléments/produits naturels ?

Aucun supplément ou produit naturel en vente libre n'est recommandé pour traiter un cancer



*Avant de prendre un supplément ou un produit naturel en vente libre, discutez-en avec **le pharmacien en oncologie***

Alors quoi faire avec l'alimentation?

- Les besoins nutritionnels sont :
 - **Différents** pour chaque personne
 - **Affectés** par âge, taille, sexe, activités physiques, type de cancer, traitements, réponse aux traitements, ...



L'objectif principal durant les traitements est le **maintien du poids**

Dans certains cas, en présence de surpoids ou d'obésité, une perte de poids graduelle et volontaire avec la présence d'activité physique pourrait être bénéfique

Si votre poids se maintient ...



- Favoriser une **alimentation équilibrée et variée**
- S'assurer d'avoir **une source de protéines à chaque repas**



Sources de protéines à chaque repas

Déjeuner

20-30 g protéines



Dîner

20-30 g protéines



Souper

20-30 g protéines



Si votre poids diminue...



Augmenter les portions des aliments bien tolérés



Manger plus souvent



Enrichir les mets et les aliments



Augmenter les calories via l'hydratation

Manger plus souvent



Enrichir les mets et aliments



Protéines en
poudre (ex. :
Beneprotein®)



Protéines en
poudre (ex. :
Beneprotein®)



Hydratation



- Boire **8 à 12 verres de liquides par jour** (2 à 3 litres par jour)
 - Café, thé, alcool exclus de cette quantité recommandée



= 0 calorie



Si votre poids diminue, optez plus pour...



≈ 1000 calories et +



Hydratation (suite)



Si votre poids diminue, optez plus pour...



1 repas = 2 bouteilles



Quand aviser un membre de l'équipe concernant le changement de mon poids?



Si vous avez perdu ≥ 10 lbs avant de commencer votre traitement



Si vous avez perdu ou gagné ≥ 5 lbs entre chaque traitement

Ajustement de l'alimentation selon les symptômes

2 livrets pour vous guider



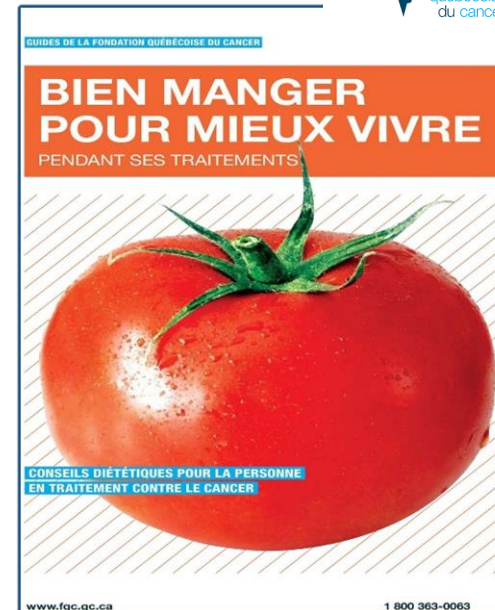
Société
canadienne
du cancer Canadian
Cancer
Society



© Société canadienne du
cancer, 2020



Fondation
québécoise
du cancer



© Fondation québécoise du
cancer, 2020









Symptômes possibles

- Perte d'appétit
- **Nausées** et vomissements
- Goût altéré
- Bouche et gorge douloureuses
- Bouche sèche
- **Diarrhée** et constipation
- Ballonnements
- Brûlures d'estomac

Nausées et vomissements



-  Prendre les **médicaments** contre les nausées
-  Le **jeûne est déconseillé**
-  Prendre des **repas légers** et fréquemment
-  Choisir des **repas froids**



Diarrhées



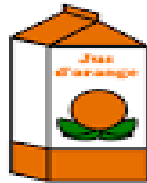
Bien s'hydrater

Solution de réhydratation maison



Eau bouillie
refroidie

600 mL
(20 oz)



Jus d'orange
non-sucré

360 mL
(12 oz)



Sel de table

1/2 c.a.t.
(jamais plus)

Ou autres
liquides tels
que Gastrolyte
ou Gatorade)



Diarrhées (suite)



Éviter les aliments riches en fibres



Éviter les aliments très gras



Recommandations pour prévenir les intoxications alimentaires

Un livret pour vous guider



© Santé Canada, 2020



Ces recommandations ne s'appliquent pas aux personnes qui reçoivent de l'immunothérapie seule (sauf lors de diarrhées)



Santé
Canada Health
Canada



Recommandations pour prévenir les intoxications alimentaires (suite)

Bon lavage



Bonne conservation

- Frigo doit se situer entre 0°et 4°C
- Jeter restants après 3 jours

Recommandations pour prévenir les intoxications alimentaires (suite)

Bonnes manipulations



- Attention à la contamination croisée
- Décongeler au frigo, micro-ondes ou dans l'eau froide

Bonne cuisson



Ces recommandations ne s'appliquent pas aux personnes qui reçoivent de l'immunothérapie seule



À éviter



Ces recommandations
ne s'appliquent pas
aux personnes qui
reçoivent de
l'immunothérapie seule

Fromage non pasteurisé « **au lait cru** »

Fromage à **pâte molle** pasteurisé ou non



- Brie
- Camembert

Fromage à **pâte semi-ferme, demi-ferme** pasteurisé ou non



- Havarti
- Feta

Fromage persillé « **bleu** » pasteurisé ou non





À éviter (suite)

Ces recommandations ne s'appliquent pas aux personnes qui reçoivent de l'**immunothérapie seule**



Buffets



Bar à salade



Sushis



Aliments en vrac



À éviter (suite) →

Ces recommandations
ne s'appliquent pas
aux personnes qui
reçoivent de
l'immunothérapie seule

- Probiotiques (en suppléments)
- Aliments à base de probiotiques

Références intéressantes



www.extenso.org (Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal)

www.savourersante.ca



Cours Virage

Gratuits



- Ateliers pratiques de cuisine
- Chef cuisinier du CHUM et une nutritionniste
- 2 thèmes :
 - La fatigue
 - L'enrichissement

Questions?



Gabrielle Naud (*cancers ORL, poumons, seins, hématalogiques*)

514-890-8000 poste 25614

Caroline Tran (*tous les autres sites de cancers*)

514-890-8000 poste 27215



gabrielle.naud.chum@ssss.gouv.qc.ca

caroline.tran.chum@ssss.gouv.qc.ca



Les impacts sociaux

Travailleurs sociaux :

Alexandre Lamarche

Colette Leboeuf

Marie-Geneviève Samson

Le travailleur social

- Aborde les dimensions émotionnelles, conjugales, familiales, économiques et sociales qui peuvent être touchées par la maladie
- Vise à maintenir ou à restaurer l'équilibre des différentes sphères de la vie du patient

Vise l'adaptation de la personne/famille tout au long de la trajectoire

Les rôles et interventions

- Évaluation du fonctionnement social
 - Vos forces/compétences/ressources
 - À partir de vos besoins, il vous conseille et offre des ressources/outils pour résoudre les problèmes liés aux impacts générés par la maladie et les traitements, **favorisant ainsi votre fonctionnement au quotidien**
- Défense des droits
- Soutien aux démarches administratives

Les rôles et interventions (suite)

- Accompagnement et cheminement avec la maladie; à votre rythme et selon vos besoins :
 - Besoin de parler
 - Besoin d'échanger
 - Besoin d'être conseillé
 - Besoin d'être écouté
- Après évaluation, référence au besoin à d'autres professionnels de l'équipe

Champs d'intervention

- Adaptation psychosociale à la nouvelle situation de vie
 - En cours de traitement
- Soutien psychosocial et accompagnement
 - Auprès de l'utilisateur, sa famille, ses proches
- Accompagnement et soutien aux démarches
 - Avec les divers programmes gouvernementaux et lois sociales

Champs d'intervention (suite)

- Ressources communautaires et privées
- Services du CLSC
- Transport
 - Stationnement, navette
- Hébergement
 - Hôtellerie
- Aide financière
 - Société canadienne du cancer
 - Fondation Jason

Qui peut demander à consulter un travailleur social?

- Vous-mêmes en appelant au :
514 890-8000 poste 34583
- Vos proches
- Votre oncologue
- Votre infirmière pivot
- Votre infirmière à la salle de traitement
- Votre psychologue