



Votre chimiothérapie

Guide personnel du patient en traitement à l'hôpital de jour

Introduction	7
La chimiothérapie	9
Les effets secondaires	10
- Les cheveux et les ongles	11
- La peau et les muqueuses	12
- Les nausées et les vomissements	12
- La baisse des défenses immunitaires	14
- La fatigue	14
- Les changements hormonaux	15
- La sexualité	15
- Le lymphœdème	16
Pour vous aider	18
- Voies d'entrée	19
- Kinésithérapie	20
- Diététique	20
- Aide psychologique	22
- Accueil	23
- Démarches sociales	23
- Transports	24
Partie pratique	26
- Feuilles de liaison	27
- Traitements en cours	31
- Calendrier des rendez-vous	32
- Les intervenants du service	33
- Renseignements pratiques	34
- Pour vos proches	35
Pour en savoir plus	36
La Fondation Mimi	42

Introduction

Ce carnet est destiné à vous informer sur le traitement qui vous a été recommandé par votre oncologue, mais également à faciliter la communication entre vous, le personnel soignant de la clinique, et votre médecin traitant.

Il ne doit cependant pas remplacer les conversations et les discussions avec l'équipe médicale... Destinée à tous, cette information n'est donc pas personnalisée au cas particulier de chacun, et doit donc être prolongée par un dialogue avec le personnel soignant.

Il est le résultat d'une collaboration entre médecins, infirmières et patients ; que tous soient remerciés du temps qu'ils ont consacré à son élaboration.



Votre chimiothérapie

Le terme chimiothérapie recouvre l'ensemble des traitements médicamenteux du cancer ; à quelques exceptions près, ce traitement s'administre par voie intraveineuse, plus rarement par voie orale ; ce traitement n'est pas douloureux, mais peut être responsable d'effets secondaires.

Une cure de chimiothérapie s'administre généralement en quelques heures, parfois quelques jours de suite ; occasionnellement, un séjour en hospitalisation est nécessaire.

Pendant votre traitement, il vous est loisible d'être accompagné d'un de vos proches, de vous munir de lecture, d'un ouvrage, ou de tout objet pouvant favoriser votre confort (coussin, châle).

Vous aurez l'occasion de rencontrer votre médecin à chaque passage à l'hôpital, n'hésitez pas à lui signaler tout changement survenu depuis votre dernière visite.

Les cheveux et les ongles

La perte des cheveux, ou alopecie, est un des effets secondaires les plus connus de la chimiothérapie, mais n'est pas systématique. Elle est temporaire et dépend des médicaments utilisés.

Elle commence généralement 2-3 semaines après le début du traitement et est réversible ; les cheveux repoussent toujours, parfois un peu différents de leur aspect initial (couleur, texture).

Couper les cheveux court avant leur chute peut vous aider à passer ce cap en réduisant la quantité de cheveux que vous verrez tomber et habituera votre entourage à un changement de physionomie.

Le port d'un casque réfrigérant pendant la perfusion peut dans certains cas réduire la perte des cheveux.

Si vous souhaitez temporairement porter une perruque, sachez que votre mutuelle intervient dans son achat (un certificat médical vous sera remis à cet effet). Une intervention financière de la Fondation Mimi est également possible.

Les poils corporels peuvent, dans certains cas, également tomber sous l'effet de la chimiothérapie ; chez l'homme, la croissance de la barbe est ralentie.

Comme les cheveux, les ongles peuvent être altérés par certaines chimiothérapies ; cela peut aller de stries blanches sans gravité à une réelle fragilité. Dans certains cas, immerger l'extrémité des doigts dans un bain d'eau froide pendant la perfusion peut vous protéger, de même que l'utilisation de produits renforçant les ongles.

La peau et les muqueuses

Sous l'effet de la chimiothérapie, la peau peut également subir certains changements, essentiellement une tendance à la sécheresse et une hypersensibilité au soleil. L'usage de crèmes hydratantes est recommandé. Des soins esthétiques plus élaborés peuvent vous être proposés pendant votre passage à l'hôpital de jour.

Une esthéticienne de la Fondation Mimi se tient gratuitement à votre disposition. N'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Dans certains cas, une irritation de la paume des mains et de la plante des pieds peut survenir. Elle requiert un traitement particulier.

Les muqueuses sont les peaux humides de l'organisme (les yeux, le nez, la bouche et la sphère gynécologique) ; elles peuvent être irritées ou asséchées suite à la chimiothérapie ; dans la plupart des cas, des traitements locaux peuvent améliorer ces difficultés. En particulier, une bonne hygiène bucco-dentaire et des bains de bouche sont recommandés.

Nausées, vomissements

Les nausées et/ou vomissements sont une complication fréquente de la chimiothérapie. Dans tous les cas, des médicaments vous seront donnés pour les prévenir.

Il faut noter qu'une partie de ces médicaments anti-nauséeux peut être responsable de constipation ; une adaptation de votre régime alimentaire et/ou une aide médicamenteuse peuvent s'avérer nécessaires.

Outre la prévention par des médicaments, une alimentation neutre est préférable les premiers jours suivant la cure ; évitez les plats épicés et les goûts trop marqués ; mangez peu à la fois, mais souvent ; ne vous forcez pas à manger.

Une perte ou une altération du goût peuvent également se manifester temporairement.

Une dose unique de cortisone précède généralement l'administration de chaque cure de chimiothérapie ; son but est de renforcer l'effet des médicaments anti-nausées. Si cette dose unique ne provoque pas les ennuis de la cortisone au long cours (risque d'ostéoporose, de diabète, changement de la morphologie), elle peut cependant être responsable de quelques inconvénients passagers (mauvais sommeil la première nuit, rétention hydrique, excitation, rougeur du visage pendant 24h00...).

Votre traitement anti-nauséeux :

Nom	Matin	Midi	Soir	Note

Baisse des défenses immunitaires

Essentiellement suite à une chute temporaire des globules blancs, la chimiothérapie est fréquemment responsable d'une baisse des défenses immunitaires, qui n'est généralement pas ressentie.

Dans l'éventualité d'une infection, elle se communiquera plus facilement et se développera plus rapidement chez quelqu'un dont les défenses sont amoindries.

En cas de fièvre atteignant 38°, nous vous demandons de prendre contact sans délai avec votre médecin ou les urgences ; vous serez alors examiné et une prise de sang sera effectuée. Selon les résultats, des antibiotiques vous seront éventuellement prescrits.

Notez que la baisse de vos défenses ne nécessite pas que vous vous coupiez du monde extérieur ; il convient seulement d'observer une bonne hygiène et de ne pas fréquenter des personnes ouvertement infectées.

La fatigue

La fatigue induite par la chimiothérapie est systématique, mais d'intensité variable, spécifique (elle diffère de la fatigue qui résulte d'efforts physiques ou intellectuels), et peut être améliorée par des changements dans vos habitudes de vie ou par une aide médicamenteuse.

Les changements hormonaux

Chez la femme avant la ménopause, la chimiothérapie peut être responsable de changements hormonaux par la mise au repos des ovaires, ceux-ci arrêtent alors de produire des hormones féminines. Cette ménopause artificielle peut se manifester par des bouffées de chaleur, des changements d'humeur, une prise de poids, des difficultés lors des rapports sexuels et bien sûr l'interruption des règles.

Selon le type de chimiothérapie et la proximité de la ménopause naturelle, cette mise au repos des ovaires sera réversible ou définitive. Dans certains types de cancers (cancer du sein par ex.), la diminution de ces hormones peut contribuer à la prévention de la rechute.

Pour faire face aux difficultés induites par l'absence d'hormones, des traitements vous seront recommandés par l'oncologue aidé du gynécologue ; même si la prise d'hormones est parfois contre-indiquée, des médicaments locaux peuvent vous aider.

La sexualité

Le désir sexuel peut être affecté au cours d'une chimiothérapie. La fatigue qui accompagne les traitements, la maladie et l'anxiété peuvent modifier votre désir. Celui de votre partenaire peut être modifié par son angoisse, sa peur de vous fatiguer, le souci de ne pas vous déranger. Pendant un certain temps, la tendresse peut remplacer la sexualité. Il est essentiel d'essayer d'en parler en couple. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou au psychologue.

Le lymphoedème

Le lymphoedème est une infiltration des tissus du membre supérieur et/ou du sein qui peut survenir à des degrés et avec des délais divers après retrait des ganglions de l'aisselle, généralement dans le cadre d'une opération pour cancer du sein.

Il se traite par de la kinésithérapie parfois associée au port d'une bande compressive ou manchette.

Précautions utiles :

- Ne pas permettre d'injection, de prise de sang ou de mesure de la pression artérielle sur ce bras.
- Ne pas porter d'objets lourds ou de sac en bandouillère de ce côté ; éviter de trop longs exercices répétitifs du bras.
- Ne pas exagérément exposer le bras à des sources de chaleur.
- Ne pas dormir sur ce bras.
- Éviter toute blessure, où s'il en survient une, la désinfecter avec soin.

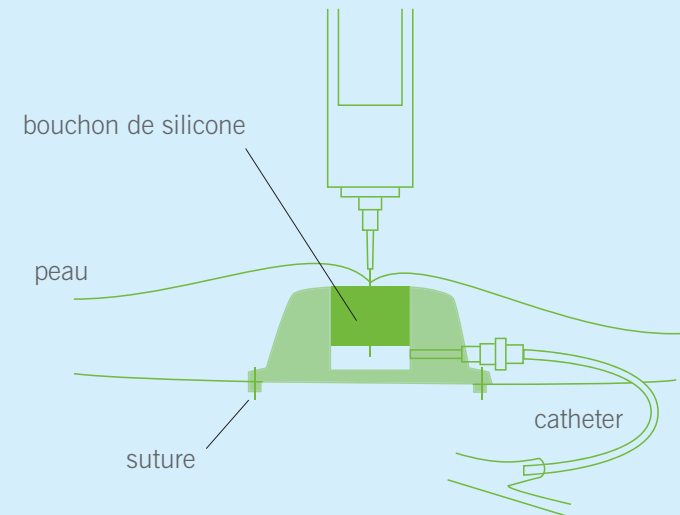
En tout état de cause, prenez avis si vous constatez un changement au niveau de ce bras.

Voies d'entrée

Pour assurer au maximum votre confort et votre sécurité, il vous sera souvent recommandé de faire placer une chambre d'injection ("Port-a-Cath"). Cet appareil, placé sous anesthésie locale par un chirurgien, permet un accès veineux sûr et permanent.

Une gêne locale est inévitable pendant quelques jours après la mise en place de ce dispositif ; il est cependant étudié pour ne provoquer ensuite aucune gêne dans vos activités quotidiennes.

S'il n'a pas été utilisé entretemps, un Port-a-Cath doit faire l'objet d'un entretien ("rinçage"), nécessitant un bref passage à l'hôpital tous les trois mois.



Pour vous aider

Aide psychologique

À l'annonce du diagnostic de cancer, vous avez ressenti un choc important. Le stress et l'angoisse peuvent modifier votre état psychologique (culpabilité, isolement, vulnérabilité...).

Un(e) psychologue de la Fondation Mimi se tient gratuitement à votre écoute pour vous aider dans cette épreuve, ainsi que vos proches. N'hésitez pas à en parler à votre oncologue.

Une équipe de bénévoles formés et expérimentés est à votre écoute, si vous le souhaitez.

Psychologue: _____

Téléphone: _____

Bénévole(s): _____

Téléphone(s): _____

Accueil

Un effort particulier (dont fait partie ce petit livret) est fait pour vous rendre cette période de traitement aussi confortable que possible.

La décoration des chambres a fait l'objet d'un soin particulier.

Vous avez également la possibilité de visionner un DVD ou emprunter un livre pendant votre séjour, soit en l'apportant, soit en le choisissant dans notre catalogue.

Démarches sociales

Que ce soit pour des démarches vis-à-vis de votre commune, de votre mutuelle, pour rechercher une aide pour votre transport ou votre ménage, le service social est à votre disposition, ainsi qu'à celle de votre famille.

Votre assistant(e) social(e): _____

Téléphone: _____

Transports

Quand vous vous déplacez pour une chimiothérapie, une radiothérapie, des examens médicaux ou une consultation en rapport avec ces traitements, la mutuelle contribue aux frais, sur base d'une attestation remise par votre médecin.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer par vos propres moyens ou avec l'aide d'un proche, nous pouvons éventuellement vous aider ; faites-le nous donc savoir.

Transport: _____

Téléphone: _____

Feuille de liaison

Médecin traitant: _____

Téléphone: _____

Infirmière: _____

Téléphone: _____

Date	Commentaire

Partie pratique

Feuille de liaison

Date	Commentaire

Feuille de liaison

Date	Commentaire

Feuille de liaison

Date	Commentaire

Traitement en cours

Médicament	Matin	Midi	Soir	Coucher	Commentaire

Lectures

Mieux vivre une chimiothérapie

Astrid Le Mintier

Flammarion

Vivre après un cancer

Fondation contre le cancer

Lune de miel amer

Nicole et Olivier Carré

Albin Michel

La voix de la sérénité en réponse à celle des inquiétudes

Emile Genevois

Ouvrage distribué gratuitement par l'Institut Jules Bordet

Vivre le cancer du sein autrement

Thierry Janssen

Robert Laffont

Sites web en français

Fondation belge contre le cancer

www.cancer.be

Fédération Nationale des Centres de lutte contre le cancer (France)

www.fnclcc.fr

Sur la fatigue liée au traitement

www.fatigue.be

Cancerphone

Ligne d'aide téléphonique de la Fondation contre le cancer: 0800 15 801

Service gratuit et anonyme, aussi bien pour le patient que pour sa famille.

La Fondation Mimi

Mimi est une fondation privée composée de personnes sensibilisées par la problématique du cancer et en particulier par ses répercussions psychologiques et sociales sur le malade. Elle crée et soutient des projets destinés à améliorer la qualité de vie des patients pendant leur traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie.

Si vous avez apprécié l'intervention de la fondation ou si, plus largement, vous souhaitez contribuer à son action, vous pouvez lui apporter votre soutien par un versement au compte 310-1658221-92.

'nous croyons que
mettre du soleil
dans la vie d'un malade
est une thérapie'

La présente brochure, éditée par la Fondation Mimi, est destinée à l'usage personnel du/de la patient(e) auquel/à laquelle elle est nominativement remise.

La Fondation Mimi veille à la fiabilité des informations contenues dans la présente brochure. Ces informations ne sauraient toutefois engager ni sa responsabilité, ni la responsabilité des personnes qui interviennent dans la diffusion de la présente brochure.

Coordonnées du/de la patient(e)

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____



La Fondation Mimi remercie le Docteur Dominique Verhulst, oncologue aux Cliniques de l'Europe à Bruxelles, pour la rédaction du présent Vademecum. Elle remercie également Mme Manuela Valvecchi, membre-fondatrice de la Fondation pour sa contribution active ainsi que Mme Marleen Melotte, le Docteur Marina Debecker, le Docteur Carl Salembier et le Docteur Christian Dubois, du service d'Oncologie des Cliniques de l'Europe, de même que deux patients en traitement pour leur relecture critique et constructive.

Les droits d'auteur sur ce guide sont détenus par la Fondation Mimi. Toute reproduction, même partielle, du présent guide et de son contenu, sous quelle que forme que ce soit, y compris par photocopie, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou tout autre moyen électronique, est interdite sans autorisation préalable et écrite de la Fondation Mimi.

“En observant les choses de plus près, vous remarquerez que la Loterie Nationale joue un rôle actif dans la société. Chaque année, des centaines de projets humanitaires, sociaux, culturels, scientifiques et sportifs sont soutenus et encouragés. Pour donner une chance à tous. Voilà pourquoi la Loterie Nationale est présente partout, même là où vous ne l'attendez pas.”



Loterie Nationale

Fondation Mimi

fondation privée

Avenue des Statuaires 45
1180 Bruxelles - Belgique

T 32 2 645 01 90

F 32 2 645 01 91

www.mimi-foundation.org

ING: 310-1658221-92

Grâce au soutien de la



Loterie Nationale