

AIDE-MÉMOIRE POUR LES PERSONNES RECEVANT DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Précautions particulières à prendre à la suite de la chimiothérapie

- Je tire la chasse d'eau 2 fois après être allé à la toilette, les jours des traitements de chimiothérapie et les 7 jours suivants.
- Je me rappelle d'utiliser un condom, les jours des traitements de chimiothérapie et les 7 jours suivants.
- J'évite de m'exposer au soleil. Si je fais des activités extérieures, je dois appliquer une protection solaire (FPS de 30 ou plus), environ 20 minutes avant de sortir ou je porte un chapeau et des vêtements longs et légers.
- J'applique une lotion hydratante non parfumée sur le corps tous les jours.
- Je brosse mes dents après chaque repas et au coucher. Après, je rince ma bouche avec de l'eau salée ou un rince-bouche sans alcool.
- Je tente de diminuer ma consommation de cigarettes et j'invite mon entourage à éviter de fumer en ma présence.

Protection contre les infections

Mes globules blancs sont parfois peu nombreux pour me protéger des infections.

- Je me lave rigoureusement et régulièrement les mains avec de l'eau et du savon.
- J'utilise un gel désinfectant pour les mains lorsque je suis à l'extérieur du domicile.
- Je nettoie immédiatement toute blessure avec de l'eau et du savon et la protège avec un pansement.
- J'évite tout contact avec des personnes malades (toux, fièvre, écoulement nasal, grippe, gastro-entérite, varicelle, etc.).
- Je peux faire des câlins à mes proches qui ne sont pas malades.

Il existe d'autres recommandations. Veuillez consulter le feuillet intitulé *Neutropénie et prévention infections, guide à l'intention des patients*.

Je vérifie ma température buccale si je ne me sens pas bien.

- Si ma température est de **38° C depuis plus de 1 heure** ou qu'elle est à **38,3°C ou plus**, j'avise mon infirmière pivot, le jour, entre 8 h et 15 h. En dehors de ces heures, je me présente à l'urgence de l'hôpital et je porte le masque qui m'a été remis à la clinique d'oncologie.
- **Je ne prends PAS de médicament** pour faire baisser ma fièvre avant d'avoir vu un médecin ou reçu une consigne de l'infirmière ou du pharmacien; acétaminophène (Tylenol®, Atasol®) aspirine, ibuprofène (Motrin® ou Advil®).

Alimentation

- J'essaie de manger 3 repas par jour avec des protéines (volaille, poisson, viande, œufs, fromage, etc.) suffisamment pour maintenir mon poids. Je consomme également des fruits et des légumes. J'évite de suivre une diète durant les traitements.
- Pour la préparation et la conservation des aliments, je consulte le feuillet intitulé *Prévention des intoxications alimentaires*.
- Sauf si avis contraire, je m'hydrate en buvant 8 à 10 verres de liquide par jour (2 à 2,5 litres), surtout les premières 48 à 72 heures suivant le traitement.
- La consommation d'alcool avec modération est considérée sécuritaire. Il est préférable de toujours accompagner mes consommations alcoolisées d'un grand verre d'eau.
- Avant de consommer des produits de santé naturels, je consulte le pharmacien en oncologie.

Conservation de l'énergie

- Je fais de l'activité physique modérée la plupart des jours, en respectant mes limites (exemple : 30 minutes de marche rapide, vélo, nage, exercice de résistance, etc.).
- Je me permets de me reposer ou de dormir lorsque le besoin se fait sentir.
- Je fais des activités de détente comme la relaxation, la respiration profonde, le yoga, la méditation ou un massage thérapeutique en douceur.

Lorsque je m'inquiète par rapport à un symptôme ou à un sujet quelconque, je consulte mon carnet passeport et la documentation remise lors de la session d'information. Je peux également joindre mon équipe d'infirmières pivots durant les heures d'ouverture de la clinique d'oncologie.

Références

CANO, 2013. Guides de pratique de COSTaRS d'évaluation des symptômes pour les personnes suivant des traitements contre le cancer. Formation Introduction à la cancérologie 101, élaboré par R. Trahan, É. Letendre, A. Dufour et A. Plante, 2017.

Inspiré du document Petits conseils pour les personnes recevant des traitements de radiothérapie. L. Leduc, 2008 /CISSS de la Montérégie-Ouest. Révisé Mai 2017 par M. Santerre, CSI, R. Trahan, CSI, S. Joly, ASI et A. Plante, CCSI.