

Guide de soutien pour la vie après les traitements

Terminer son traitement contre le cancer amène une période de changements.

Ce guide a pour objectif de vous aider à mieux vivre à la fin de vos traitements et de favoriser une transition harmonieuse vers la vie après le cancer.

Vous trouverez dans ce guide des informations générales et des liens web pour vous aider dans votre recherche de réponses à vos questionnements et préoccupations.

Vos renseignements généraux	
Date :	# de dossier CSL :
Nom :	Diagnostic :
Médecin de famille :	Téléphone du médecin de famille :

Vos Traitements	
<input type="checkbox"/> Chirurgie	Date :
<input type="checkbox"/> Radiothérapie	Date de fin :
<input type="checkbox"/> Curiethérapie	Date de fin :
<input type="checkbox"/> Traitement systémique (ex : chimiothérapie, immunothérapie, thérapies ciblées...)	Date de fin :

Continuité de vos besoins	
<input type="checkbox"/> Infirmière pivot en oncologie (IPO) <i>Votre IPO continuera de vous accompagner durant la période de transition après vos traitements et, d'ici à ce que vous soyez référé aux intervenants qui prendront le relais.</i>	<input type="checkbox"/> Référence au médecin de famille <i>Il est important de continuer à voir votre médecin de famille pour vos examens de santé habituels et discuter de vos besoins. Un résumé de vos traitements avec les recommandations des spécialistes lui sera envoyé afin qu'il soit renseigné sur vos besoins.</i>
<input type="checkbox"/> Centre de coordination et de soutien (CCS) <i>L'équipe soignante du CCS vous accompagnera durant la période de transition après vos traitements en répondant à vos question ou préoccupations.</i>	<input type="checkbox"/> Référence au guichet d'accès en médecine familiale (GAMF) <i>Votre équipe soignante vous a inscrit au guichet d'accès en médecine familiale de votre région. Le médecin de famille est un intervenant essentiel pour vous donner les conseils nécessaires à votre transition. Pour plus d'informations sur le guichet d'accès à un médecin de famille, veuillez-vous rendre sur le site internet suivant : https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille</i>
<input type="checkbox"/> Autres professionnels et intervenants psychosociaux <i>Votre équipe soignante vous encourage à discuter de vos préoccupations et de ce guide avec les intervenants qui travaillent auprès de vous. Prendre connaissance de vos démarches pour faciliter votre transition vers la vie après les traitements pourra les guider dans leurs interventions.</i>	<input type="checkbox"/> Inscription au guichet d'accès en médecine familiale (GAMF) <i>Il est important d'avoir un médecin de famille pour vos examens de santé habituels et discuter de vos besoins. Vous pouvez vous inscrire au guichet d'accès en médecine familiale de votre région en vous rendant sur le site internet suivant : https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille</i>

Les effets indésirables ou nouveaux symptômes possibles à surveiller

Au cours des prochaines semaines, vous pourriez ressentir des effets indésirables qui durent plus ou moins dans le temps ou voir l'apparition de nouveaux symptômes. L'important est de comprendre ce qui arrive et de prendre les mesures pour mieux les gérer.

Important : Si les effets indésirables sont constants, se répètent ou s'amplifient, vous devez en faire part à votre équipe soignante. Si des nouveaux symptômes apparaissent subitement et vous inquiètent, vous devez en faire part à votre équipe soignante.

Fatigue	Changement d'humeur et/ou dépression
Maux de tête	Perte de mémoire et/ou de concentration
Picotements et/ou engourdissements aux extrémités	Craintes et/ou anxiété
Douleurs	Difficultés à dormir et/ou s'endormir
Nausées et vomissements	Difficulté à retenir l'urine ou les selles
Troubles digestifs (ex : diarrhée, constipation, etc.)	Difficultés sexuelles
Perte d'appétit	Étourdissements
Changements de poids	Difficulté à respirer et/ou toux et/ou essoufflement
Fièvre et/ou sueurs nocturnes	Fragilité aux infections (Immunosuppression)
Problèmes de peau	

Autres :

Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants:

- Tourné vers l'avenir – Chapitre 2 : <https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-2>
- E-impacq : <https://e-impacq.com/fr/managing-symptoms/>
- Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects>

Informations sur vos préoccupations

Le rétablissement est un processus qui prend du temps car des changements peuvent se produire pendant les traitements contre le cancer. Au cours de la transition vers la vie après le cancer, il est important de tenir compte de votre état de santé physique, émotionnel et spirituel. Faire preuve de patience et de compassion envers vous-même permet de faciliter cette transition. Vous trouverez quelques informations qui pourront vous soutenir au cours de votre rétablissement.

<p><input type="checkbox"/> Fatigue</p> <p><i>La fatigue est l'un des effets secondaires le plus courant liés aux traitements contre le cancer. Elle peut se poursuivre après la fin du traitement et varier selon les journées. Il ne faut pas hésiter à en discuter avec votre médecin afin de mieux la comprendre et de trouver des moyens pour la diminuer tels que :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser judicieusement son énergie • Faire de l'activité physique • Passer une bonne nuit de sommeil • Manger sainement <p><i>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les site internet suivant :</i> https://e-impacq.com/fr/tiredness/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-2</p>	<p><input type="checkbox"/> Changement d'humeur</p> <p><i>Après la fin de vos traitements, il est normal de vivre plusieurs émotions différentes comme de la tristesse, de la frustration ou bien de la colère. Il est important d'accueillir ses peurs et ses émotions, d'être capable de les comprendre et de trouver des moyens pour les apaiser. Voici quelques moyens d'y arriver :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître vos sentiments sans vous juger • Parler à quelqu'un de confiance, avec un groupe d'entraide ou avec une personne avec quelqu'un qui a vécu la même expérience peut aider • Faire de l'exercice • Consulter un professionnel <p><i>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants :</i> https://e-impacq.com/fr/frustration/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-3</p>
<p><input type="checkbox"/> Douleur</p> <p><i>Le cancer et ses traitements peuvent causer de la douleur qui pourra persister dans le temps. Le niveau de tolérance à la douleur est très variable d'une personne à l'autre et pourra donc vous affecter différemment. Il est important de</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Troubles du sommeil</p> <p><i>Des difficultés à s'endormir ou rester endormi peuvent être présentes pendant et après les traitements contre le cancer. Cette insomnie peut entraîner un manque d'énergie et des difficultés de concentration qui peuvent affecter vos</i></p>

<p>communiquer les douleurs ressenties à votre équipe soignante afin de trouver des solutions pour les soulager. Voici quelques moyens possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des exercices de relaxation • Faire de l'exercice physique • Prendre des médicaments après une consultation avec un professionnel <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://e-impagc.com/fr/pain/</p>	<p>activités quotidiennes et votre humeur. Il existe plusieurs moyens pour vous aider à retrouver de bonnes habitudes de sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir une routine de sommeil • Tenir un journal de sommeil • Faire de l'exercice physique • Limiter l'usage de somnifère sans prescription médicale <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://e-impagc.com/fr/sleep/</p>
<p><input type="checkbox"/> Perte d'appétit ou changement de poids</p> <p>Plusieurs personnes subissent un gain ou une perte de poids pendant les traitements contre le cancer. La perte de poids peut être le résultat d'un appétit réduit et d'un manque d'intérêt pour la nourriture. La perte ou le gain de poids peuvent être dus aux médicaments ou être un effet secondaire des traitements tout comme les nausées et la douleur. Voici quelques conseils pour diminuer ces effets :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manger ce que vous avez envie lorsque vous en avez envie • Boire beaucoup d'eau • Faire de l'exercice • Consulter un nutritionniste ou un diététicien <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/loss-of-appetite/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-2</p>	<p><input type="checkbox"/> Perte de mémoire ou de concentration</p> <p>Le cancer et ses traitements peuvent affecter votre capacité de concentration. Vos idées peuvent être embrouillées et des pertes de mémoire peuvent apparaître donnant l'impression d'une réflexion plus lente et moins efficace. Ces difficultés peuvent interférer avec vos activités quotidiennes mais devraient s'améliorer avec le temps. Pour diminuer ces effets, voici quelques conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des exercices de concentration (ex : Sudoku, casse-tête...) • Prendre des notes ou utiliser un agenda • Planifier vos événements à l'avance par écrit • Tenir un journal des événements importants <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/thinking-abilities/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-2</p>
<p><input type="checkbox"/> Vie de famille</p> <p>Les membres de votre famille traversent eux-aussi une période difficile et ils ont souvent besoin de temps pour comprendre la situation qu'ils ont vécu avec vous. Certains peuvent continuer de s'inquiéter pour votre santé et ne pas vouloir que vous retourniez à vos responsabilités quotidiennes même si vous vous sentez prêt. D'autres peuvent vouloir retourner à la manière dont les choses étaient avant les traitements. Parfois, les proches ne savent pas quoi faire ou ne veulent pas exprimer leurs sentiments à propos de leurs préoccupations. Voici quelques moyens pour faciliter les discussions avec les membres de votre famille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer ses émotions • Verbaliser ses inquiétudes • Discuter de ses attentes <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/communication/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-3</p>	<p><input type="checkbox"/> Crainte de récurrence</p> <p>Après l'expérience du cancer, il est parfaitement normal de craindre une récurrence du cancer. Cette peur est souvent présente pendant la première année après les traitements. Pour la plupart des gens, elle diminue progressivement avec le temps. La peur de la récurrence peut vous déconcentrer dans votre rétablissement, vous empêcher de profiter du moment présent et de faire des plans pour l'avenir. Voici quelques outils pour reprendre le dessus sur cette peur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essayer de comprendre d'où vient cette peur et ce qui la provoque • Agir sur les raisons de cette peur en adoptant de saines habitudes de vie • Faire des exercices de relaxation <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-3 Cancer, J'écoute : 1 888 939-3333</p>
<p><input type="checkbox"/> Vie de couple</p> <p>Votre relation avec votre conjoint peut changer pendant la période des traitements et par la suite. Il est possible que votre attitude et votre vision de la vie soient différentes maintenant et vous n'êtes pas certain de la manière de l'exprimer à votre conjoint. Peut-être que votre conjoint aimerait vous voir retourner à votre ancienne routine quotidienne en tant que couple, mais que vous n'êtes pas prêt pour cela. Il est important de maintenir une bonne communication à travers divers moyens :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer ses émotions • Verbaliser ses inquiétudes • Discuter de ses attentes <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/communication/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-3</p>	<p><input type="checkbox"/> Retour au travail ou aux études</p> <p>Pendant vos traitements, beaucoup de choses ont pu changer comme vos priorités, vos ambitions et la manière dont vous allez organiser votre vie pour aller de l'avant. Ces remises en question ont pu affecter la manière dont vous appréhendez votre retour au travail ou aux études. Plusieurs moyens peuvent vous permettre de faciliter votre retour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévoir un période d'adaptation et discuter des modalités de votre retour avec votre médecin • Décider quelles sont les informations sur votre retour à communiquer à votre employeur et à qui le faire • Organiser et planifier votre retour en tenant compte de vos préoccupations <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/work/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-5 https://www.cancerandwork.ca/fr/</p>
<p><input type="checkbox"/> Sexualité</p> <p>Les traitements contre le cancer et ses effets secondaires peuvent perturber le désir d'être intime avec une autre personne et peuvent diminuer votre désir sexuel. La capacité physique à engager une activité sexuelle peut aussi être affectée par les changements du corps, la fatigue, les problèmes émotionnels, les médicaments ou d'autres effets. Voici quelques moyens pour aider :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partager vos sentiments avec votre partenaire • Discuter de vos attentes avec votre partenaire • Consulter un médecin pour obtenir des traitements et ou conseils • Communiquer avec un conseiller, un psychologue ou un sexologue pourrait vous aider à parler plus ouvertement et trouver des solutions. <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://e-impagc.com/fr/body-image/ https://e-impagc.com/fr/sexual-matters/ https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-2</p>	<p><input type="checkbox"/> Activités de la vie quotidienne</p> <p>Il se peut que ressentiez une baisse d'énergie au long de la journée. Cette diminution d'énergie peut vous empêcher de réaliser les tâches habituelles que vous étiez en mesure de faire avant. Il existe plusieurs moyens de réagir pour vous permettre de reprendre doucement le contrôle sur cette situation. En voici quelques-uns :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier à l'avance vos tâches quotidiennes • Prévoir vos tâches lorsque votre niveau d'énergie est le plus élevé • Adapter vos activités en utilisant différents outils • Demander de l'aide à vos proches <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivants : https://e-impagc.com/fr/domestic-chores/</p>

<p><input type="checkbox"/> Fertilité</p> <p>Le terme « fertilité » désigne la capacité de concevoir un enfant naturellement. Le cancer et ses traitements peuvent nuire à cette capacité. Chez la femme, ces dommages peuvent affecter la capacité de tomber enceinte et de mener à terme une grossesse. Chez l'homme, ils peuvent affecter la capacité de mettre sa partenaire enceinte. Les troubles de la fertilité sont parfois très courts mais peuvent aussi perdurer pendant un certain temps après les traitements ou devenir permanents. Il est important de consulter un professionnel ou un médecin pour discuter des options qui sont disponibles.</p> <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://www.slcanada.org/gerer-votre-cancer/fertilite</p>	<p><input type="checkbox"/> Médication</p> <p>Se retrouver devant sa liste de médicaments seul à la maison peut être une source d'anxiété importante. Il est pourtant nécessaire de respecter les indications de son médecin et de son pharmacien dans la prise de ses médicaments et leur surveillance. Pour vous aider à vous familiariser avec vos prescriptions, des conseils et outils sont à votre disposition sur les sites internet suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuter avec son pharmacien de comment faciliter ou simplifier la prise de vos médicaments (par exemple utiliser un pilulier) <p>https://www.opq.org/protection-du-public/votre-pharmacien-et-vous/vos-questions-des-reponses/</p>
<p><input type="checkbox"/> Finances</p> <p>Le cancer et ses traitements peuvent bouleverser les finances des personnes touchées et ses proches. Ces défis peuvent amener des frustrations et des craintes supplémentaires en période difficile. Plusieurs organismes sont disponibles pour vous renseigner et vous soutenir dans les défis rencontrés. Voici quelques moyens pour vous aider :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiser votre budget • Planifier vos dépenses • Demander de l'aide aux organismes et programmes gouvernementaux <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://e-impagc.com/fr/financier-concerns/</p>	<p><input type="checkbox"/> Dyspnée</p> <p>Après un ou des traitements (chirurgie pulmonaire ou radiothérapie) contre le cancer, il se peut que votre souffle ne soit plus comme avant. L'essoufflement est une sensation d'inconfort qui peut vous causer de l'anxiété. Il peut être rassurant d'avoir quelques conseils pour vous aider à contrôler votre respiration et ainsi diminuer l'anxiété.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un journal des événements qui provoquent une augmentation de votre essoufflement - Pratiquer des exercices de respiration et de relaxation - Modifiez vos activités - Adaptez votre environnement - Parlez à un professionnel de la santé si votre état vous inquiète ou si un essoufflement soudain se produit. <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://e-impagc.com/fr/dyspnee/</p>
<p><input type="checkbox"/> Anxiété / gestion du stress</p> <p>Pendant la période de rétablissement suite au cancer et ses traitements, il est possible de vivre du stress et/ou de l'anxiété. Ceci peut se manifester sous forme de sensation d'inquiétude ou de peur. Lorsque plus importants, ces sentiments peuvent avoir un impact sur plusieurs aspects de la vie, dont le sommeil. Voici quelques outils pour vous aider à gérer votre stress ou votre anxiété :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder contact avec les proches qui peuvent vous soutenir • Considérer les activités physiques corps-esprit tel que le yoga • Essayer des techniques de relaxation, tel que la méditation • Développer un passe-temps ou un centre d'intérêt • Au besoin, consulter un professionnel de la santé, par exemple si l'anxiété ou le stress prend une grande place dans votre vie et agit sur vos habitudes quotidiennes. <p>Pour plus d'informations sur la gestion du stress et de l'anxiété, vous pouvez visiter les ressources suivantes :</p> <p>Société canadienne du cancer Composer avec l'anxiété et le stress Société canadienne du cancer Émotions https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-3 Cancer, J'écoute : 1 888 939-3333</p>	

Développer vos saines habitudes de vie

Les saines habitudes de vie sont les piliers de votre santé. Elles permettent de retrouver ses forces, de ressentir un bien-être général. Elles peuvent diminuer le stress ou la détresse psychologique et améliorer votre niveau d'énergie ainsi que votre sommeil.

<p><input type="checkbox"/> Alimentation</p> <p>Une saine alimentation permet à votre corps de faciliter la récupération des effets du cancer et de ses traitements. Manger mieux est un incontournable pour se sentir bien dans son corps et dans sa peau.</p> <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/alimentation-saine https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/</p>	<p><input type="checkbox"/> Activités physiques</p> <p>Faire de l'exercice joue un rôle clé dans le maintien de la santé physique et émotionnel. Être actif après les traitements peut vous aider à réduire plusieurs de ses effets à long terme comme la fatigue. Faire de l'activité physique régulièrement peut aider à votre rétablissement.</p> <p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/coping-with-changes/feeling-your-best/being-active</p>
<p><input type="checkbox"/> Hygiène de sommeil</p> <p>Bien dormir est un besoin essentiel pour la plupart des personnes. Un sommeil d'une durée et d'une qualité adéquate améliore l'attention, la concentration et l'énergie des personnes. Plusieurs conseils existent pour vous soutenir dans la mise en place d'une hygiène du sommeil qui correspond à vos besoins</p>	<p><input type="checkbox"/> Cessation tabagique</p> <p>Le tabac est la principale cause de décès par cancer au Canada. Cette substance addictive peut être la cause de plusieurs problèmes de santé à court, moyen ou long terme. Il est important de rechercher l'aide dont vous avez besoin pour mettre en place les stratégies à votre lutte contre le tabac.</p>

<p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://www2.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrskd281/files/2021-08/lhygiene_du_sommeil_fr.pdf https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/</p>	<p>Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/mode-de-vie-sans-tabac https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/live-smoke-free/cigarettes-the-hard-truth https://defitabac.qc.ca/pourquoi-arreter</p>
<p><input type="checkbox"/> Environnement social (ex. : famille, amis, etc.) <i>L'accompagnement de votre entourage est essentiel pour traverser les épreuves de la vie. Avoir des interactions agréables avec sa famille et ses proches peut faire toute la différence pour vous soutenir pendant les périodes d'anxiété ou de stress. N'hésitez pas à communiquer avec vos proches et à passer du temps avec eux.</i> Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant : https://lookingforward.curefoundation.com/fr/chapitres/chapitre-6</p>	<p><input type="checkbox"/> Consommation d'alcool <i>La consommation d'alcool est reliée à plusieurs problèmes sociaux et de santé. Toute consommation régulière d'alcool, même faible peut nuire à votre santé. Il existe plusieurs organismes pour vous soutenir dans la mise en place de stratégie pour diminuer votre consommation d'alcool.</i> Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites internet suivants : https://www.educalcool.qc.ca/ https://aa-quebec.org/aaqc_wp/</p>
<p><input type="checkbox"/> Activités sociales et de loisirs <i>Votre bien-être peut-être amélioré par de multiples actions. Voir ses amis, avoir des hobbies, réaliser ses passions sont des possibilités qui peuvent vous soutenir en cas d'épreuves. Il est important de ne pas négliger l'apport positif que les plaisirs de la vie peuvent avoir sur votre condition de santé et votre rétablissement.</i></p>	

Des liens pour vous aider

Sachez que vous n'êtes pas seuls face à vos besoins et préoccupations. Plusieurs organismes sont disponibles pour vous accompagner et vous soutenir. En voici des exemples :

- Tourné vers l'Avenir : <https://www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients/tourne-vers-lavenir>
- Un pont vers la maison (vidéos) : <https://cancergaspesir.ca/a-vie-apres-le-cancer/>
- E-Impaqc : <https://e-impacq.com/fr/managing-symptoms/>
- Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/> Téléphone : 1-888-939-3333
- Fondation de la Cité-de-la-Santé : <https://fondationcitedelasante.com/>
- Info Santé : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>
- MSSS : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/cancer/aide-ressources-et-outils-pour-les-personnes-atteintes-de-cancer-et-leurs-proches>

Récapitulatif de vos suivis

Prochains rendez-vous médicaux

Date :

Date :

Date :

Prochains examens

Date :

Date :

Date :

Notes personnelles :

