




Prendre soin
d'un proche
**PENDANT SON
TRAITEMENT**



IL EST IMPOSSIBLE DE PRÉVOIR le degré de soins dont votre proche aura besoin pendant son traitement. Cela dépendra de nombreux facteurs, qui peuvent évoluer en cas de complications. Le type et la durée du traitement ainsi que la réponse au traitement détermineront le niveau de soins requis.

Préparer la maison

La vie à la maison peut devenir de plus en plus difficile pendant et après un traitement contre le cancer. Si votre proche devient faible ou souffre de problèmes de mobilité, de lésions nerveuses ou de douleurs à la suite du traitement, vous pouvez apporter des changements dans votre maison afin de la rendre plus sécuritaire et de vous faciliter la vie.

Liste des changements à apporter à la maison

Vous devrez peut-être apporter quelques changements dans la maison afin de la rendre plus confortable et sécuritaire pour votre proche.

- Veillez à ce que les objets soient facilement accessibles. Par exemple, mettez les vêtements dans des paniers ou des tiroirs plutôt que sur des étagères en hauteur ou dans des placards.
- Abaissez le lit de votre proche.
- Veillez à ce que les escaliers et les couloirs soient bien éclairés.
- Enlevez les tapis qui pourraient glisser ou causer des chutes.
- Placez les vêtements confortables et faciles à porter à l'avant du placard.
- Mettez des tapis de bain antidérapants dans la baignoire ou la douche, de même qu'à leur sortie.
- Rangez des couvertures dans un endroit accessible. Votre proche pourrait être plus sensible au froid en raison de sa maladie.
- Remplissez le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur d'aliments sains.



Dans certains cas, vous pourriez devoir acheter des appareils fonctionnels qui permettront à votre proche d'être plus indépendant lorsqu'il est seul.

- Procurez-vous un marchepied pour que votre proche puisse entrer et sortir du lit plus facilement.
- Installez un siège de douche et une pomme de douche à main pour faciliter la toilette.
- Installez une barre d'appui ou des poignées pour réduire le risque de chute.
- Procurez-vous un siège de toilette surélevé ou une chaise percée.
- Achetez de la vaisselle incassable.

Selon le diagnostic, le traitement et la mobilité de votre proche avant son diagnostic, vous pourriez avoir besoin de consulter un professionnel pour apporter des changements importants ou structurels dans la maison. Par exemple, si votre proche a temporairement besoin d'un fauteuil roulant, vous devrez peut-être ajouter une rampe d'accès à l'entrée de la maison. Il pourrait également être nécessaire d'élargir les portes et d'installer des mains courantes dans certaines pièces où il aura besoin de se rendre en fauteuil roulant.

Protéger un système immunitaire affaibli

Le traitement contre le cancer affaiblit le système immunitaire, particulièrement en cas de chimiothérapie ou de greffe de cellules souches. Le risque d'infection est donc plus élevé que pour une personne en santé. Un système immunitaire affaibli aura beaucoup plus de difficultés à combattre un rhume ou une infection.

Conseils pour aider votre proche et vous à éviter les infections

- Évitez les lieux achalandés et ne rendez pas visite à des amis ou à des membres de la famille qui sont malades.
- Portez un masque dans les lieux achalandés ou dans la salle d'attente des urgences.
- Prévenez le personnel des urgences que le système immunitaire de votre proche est affaibli en raison d'un cancer.
- Évitez les activités présentant un risque de coupures ou de blessures pour votre proche.
- Nettoyez les coupures et les éraflures immédiatement.
- Maintenez une bonne hygiène et prenez soin de vous. Suivez les conseils de la section **Hygiène et soins personnels**, qui se trouvent plus loin dans cette fiche d'information.
- Veillez à la salubrité des aliments. Suivez les [conseils sur la salubrité des aliments](#) de Santé Canada.
- Demandez à l'équipe soignante quels sont les vaccins et rappels dont votre proche a besoin.
- Le proche aidant et les autres personnes vivant au domicile de votre proche doivent également se faire vacciner contre la grippe et recevoir des rappels de vaccins, au besoin. N'optez pas pour le vaccin en vaporisateur nasal, car il contient le virus actif de la grippe alors que l'injection antigrippale contient un virus mort. Le virus actif peut être dangereux pour une personne immunodéprimée.
- Nettoyez soigneusement le cathéter central ou la chambre implantable de votre proche.

Nettoyer une coupure ou une éraflure

- Rincez la plaie sous l'eau courante.
- Lavez la peau autour de la plaie avec du savon. N'utilisez pas de savon sur la plaie pour éviter de l'irriter.
- Retirez tout débris de la plaie à l'aide d'une pince à épiler préalablement nettoyée à l'alcool. Si la plaie est profonde ou que vous ne parvenez pas à retirer les débris, consultez un médecin.
- Si votre proche est une personne à risque de problèmes hémorragiques à cause d'une faible numération plaquettaire, demandez à l'équipe soignante de vous expliquer comment soigner les coupures de façon appropriée.

Cas dans lesquels contacter l'équipe soignante immédiatement

- Fièvre de 37,9 °C (100,4 °F) ou plus
- Frissons
- Toux persistante
- Sensibilité dans une région sujette aux infections, comme les sinus ou la région anale
- Mal de gorge
- Douleur au moment d'uriner
- Diarrhées fréquentes





Préparer la maison

Une maison propre réduit le risque que votre proche contracte une infection. Vous aurez peut-être besoin d'aide pour la garder dans cet état.

Sécurité liée au nettoyage

De nombreux nettoyants ménagers contiennent des ingrédients toxiques. Suivez toujours les instructions sur la bouteille ou la boîte du produit. Les nettoyants qui ne sont pas essuyés ou rincés correctement pourraient irriter la peau ou être ingérés accidentellement. Les vapeurs fortes peuvent irriter les yeux et provoquer des difficultés respiratoires. La chimiothérapie peut également entraîner une plus grande sensibilité aux fortes odeurs des produits de nettoyage. Si votre proche reçoit un traitement par chimiothérapie ou pharmacothérapie, il rejettera les médicaments par les urines et les selles et, possiblement, en vomissant. Lorsque vous nettoyez les toilettes ou essuyez des liquides organiques, portez des gants jetables pour vous protéger d'une exposition aux médicaments. Jetez les gants, les éponges ou les serviettes en papier qui sont entrés en contact avec des liquides organiques dans deux sacs en plastique scellés. Lavez les vêtements et les tissus qui sont entrés en contact avec des liquides organiques séparément du reste de la lessive.

Il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'argent sur des produits de nettoyage sécuritaires. Le vinaigre et le bicarbonate de soude sont des produits non toxiques que la plupart d'entre nous avons déjà à la maison : ils constituent des nettoyants efficaces et abordables. Mélangez du bicarbonate de soude et de l'eau jusqu'à obtenir une pâte qui vous servira à nettoyer le four et à éliminer les tâches dans les toilettes. Nettoyez et faites briller les miroirs, les fenêtres et les sols à l'aide d'un mélange d'eau et de vinaigre. Fabriquez votre propre nettoyant biodégradable en mélangeant une demi-tasse de vinaigre, un quart de tasse de bicarbonate de soude et deux litres d'eau.

Conseils de nettoyage pour votre sécurité et celle de votre proche

- Évitez les produits contenant du chlore, de l'ammoniac, des solvants synthétiques et des parfums et colorants artificiels.
- Utilisez du détergent à lessive sans parfum.
- Évitez les bombes aérosol.
- Portez des gants pour nettoyer.
- Ouvrez les fenêtres et les portes lorsque vous faites du ménage ou allumez un ventilateur pour dissiper les vapeurs fortes des produits de nettoyage.
- Ne mélangez pas de l'eau de Javel avec de l'ammoniac ou du vinaigre. Cette combinaison peut produire des gaz mortels.
- Utilisez des diffuseurs d'huiles essentielles ou des brûleurs de cire plutôt que des désodorisants en aérosol. Si votre proche est sensible aux odeurs ou si les odeurs fortes lui donnent la nausée, il serait préférable de n'utiliser aucun désodorisant.

Tableau de tâches ménagères

Pour ne pas crouter sous les tâches ménagères, établissez un calendrier de nettoyage. Il est plus facile de faire un peu de ménage chaque jour que de nettoyer toute la maison en quelques heures.



Consultez la fiche d'information :
Tableau de tâches ménagères



Si vous vivez avec d'autres personnes qui peuvent vous aider, déléguez-leur des tâches. Accrochez le tableau sur le réfrigérateur en guise de rappel. Si vous en avez les moyens, engagez quelqu'un qui s'occupera de l'entretien ménager sur une base régulière. Si cette solution n'est pas envisageable, il peut tout de même être utile de faire nettoyer la maison de fond en comble avant le début du traitement afin qu'il ne reste plus que des tâches ménagères légères. Si vous ne pouvez pas vous le permettre financièrement, cherchez des services d'entretien gratuits ou à tarifs réduits pour les personnes atteintes d'un cancer, ou demandez de l'aide à des amis et de la famille. Assurez-vous que toutes les personnes qui viennent vous aider connaissent les consignes de sécurité indiquées dans la partie **Sécurité liée au nettoyage** de cette fiche d'information. Il serait préférable que vous leur fournissiez les produits de nettoyage plutôt que de les laisser apporter leurs propres produits.

Fosse septique

Si votre proche reçoit un traitement par chimiothérapie ou pharmacothérapie, il se peut que vous deviez prendre des précautions particulières pour entretenir la fosse septique de la maison. À la suite du traitement, son organisme éliminera naturellement les médicaments lorsqu'il ira à la toilette. Ces médicaments se retrouveront alors dans la fosse septique avec le reste des eaux usées. Les fosses septiques reposent sur l'utilisation de « bonnes » bactéries pour décomposer les déchets. Les médicaments puissants, comme ceux utilisés dans le traitement contre le cancer, peuvent tuer ces bonnes bactéries et empêcher le bon fonctionnement de l'installation septique. Cela peut mener à un refoulement d'eaux usées ou même à une défaillance du système. Prévoyez faire vidanger la fosse septique rapidement après la fin du traitement. Envisagez d'utiliser un produit pour multiplier le nombre de bonnes bactéries dans la fosse. Contactez votre fournisseur pour discuter de la meilleure façon d'entretenir votre installation septique.



Hygiène et soins personnels

Une hygiène et des soins personnels irréprochables aident à réduire le risque d'infection. En tant que proche aidant, lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau tiède, particulièrement avant de manipuler de la nourriture ou d'aider votre proche à effectuer des tâches. Encouragez les visiteurs ou les personnes en contact avec votre proche à faire de même. Vous pouvez également vous laver les mains avec du désinfectant liquide ou en gel. Il se peut que votre proche doive aussi modifier ses habitudes en matière d'hygiène. Voici des recommandations à lui communiquer.

Soins de la peau

Prendre soin de la peau peut réduire le risque d'infection causé par des coupures et éraflures mineures.

Encouragez votre proche à :

- Prendre une douche ou un bain tiède (et non chaud) tous les jours avec du savon ou du gel douche sans parfum.
- Sécher la peau en la tamponnant plutôt qu'en la frottant avec une serviette.
- Utiliser de la lotion sans parfum pour les peaux sèches afin d'éviter les craquelures.
- Utiliser du baume à lèvres pour les lèvres sèches ou gercées.
- Utiliser un rasoir électrique plutôt que mécanique afin d'éviter les coupures et de réduire le risque d'infection.
- Éviter de s'exposer à la lumière directe du soleil. Utiliser un écran solaire à large spectre avec un FPS d'au moins 30 et en appliquer toutes les deux heures.

Soins des ongles

Prendre soin correctement des ongles de pieds et de mains peut réduire le risque d'infection lié aux blessures ou aux coupures mineures autour des ongles ou des cuticules. Donnez les conseils suivants à votre proche :

- Garder les ongles propres, secs et courts, car il se peut qu'ils noircissent, qu'ils se cassent ou qu'ils se fragilisent en raison du traitement.
- Éviter les manucures, les pédicures et les faux ongles.
- Éviter d'arracher les cuticules ou les bouts de peau autour des ongles ou de tirer dessus.
- Il peut être bénéfique de faire tremper ses mains dans des huiles naturelles, comme l'huile d'olive.
- Porter des chaussures amples et confortables avec des chaussettes en coton molletonné.

Soins des cheveux

La perte de cheveux est un effet secondaire courant du traitement contre le cancer. Perdre ses cheveux est perturbant et peut avoir un impact sur la confiance en soi. Soyez à l'écoute des sentiments de votre proche. Évitez les commentaires comme « ce ne sont que des cheveux », « ils vont repousser » ou « les cheveux courts te vont mieux ». Bien que ces commentaires partent d'une bonne intention, ils peuvent invalider les sentiments légitimes de votre proche.

Si votre proche perd ses cheveux, encouragez-le à :

- Se laver les cheveux et le cuir chevelu tous les deux à quatre jours avec un shampoing et un revitalisant sans parfum. Bien rincer et sécher en les tamponnant avec une serviette douce.
- Continuer à se brosser les cheveux.
- Porter chapeaux, foulards, casquettes ou bandanas afin de garder la tête au chaud et de protéger le cuir chevelu délicat des coups de soleil.
- Utiliser de l'huile minérale ou de l'huile de noix de coco pour hydrater le cuir chevelu, au besoin.
- Envisager d'acheter une perruque de la même couleur que les cheveux.
- Envisager de se raser la tête ou de se faire couper les cheveux avant le début du traitement.
- Éviter les permanentes, les défrisants chimiques, les colorations permanentes et les décolorations, qui peuvent endommager les cheveux et irriter le cuir chevelu.
- Ne pas porter de tresses serrées, de queues de cheval, ni de nattes collées, car ces coiffures peuvent casser les cheveux. Ne pas utiliser de barrettes ni d'élastiques qui maintiennent les cheveux serrés.
- Utiliser un crayon de maquillage pour dessiner les sourcils, si désiré.



Soins dentaires et buccaux

Votre proche doit se faire examiner par un dentiste au moins quatre semaines avant le début du traitement si celui-ci n'est pas urgent. Une évaluation orale préalable au traitement permettra de déceler les problèmes, comme des caries, des dents fracturées, des couronnes ou des plombages mal fixés, ou une maladie des gencives. Pour régler ces problèmes et réduire le risque de complications pendant le traitement, votre proche doit :

- Utiliser une brosse à dents à poils souples pour se brosser les dents et les gencives deux à trois fois par jour.
- Bien nettoyer sa prothèse dentaire et l'enlever en dehors des repas afin de soulager l'inconfort provoqué par les douleurs à la bouche.
- Se rincer la bouche plusieurs fois par jour.
- Informer l'équipe soignante en cas de saignements des gencives ou de taches blanches dans la bouche, qui peuvent tous deux être signe d'infection.
- Éviter d'utiliser un rince-bouche contenant de l'alcool (particulièrement si les douleurs à la bouche sont un effet secondaire du traitement). L'alcool empire les douleurs à la bouche.
- Éviter le tabac, qui peut aussi irriter la bouche.

Bisphosphonates et santé dentaire

Les bisphosphonates sont des médicaments qui préviennent ou limitent la perte osseuse et qui sont parfois prescrits aux personnes qui suivent un traitement contre les cancers du sang. Les bisphosphonates peuvent causer un effet secondaire rare mais grave appelé « ostéonécrose de la mâchoire (ONM) ». L'ONM entraîne la mort d'une partie de l'os de la mâchoire, ce qui peut provoquer des douleurs, des ulcères, une perte de dents et des abcès. Votre proche doit subir un examen de contrôle chez le dentiste avant de prendre ce type de médicaments afin de régler tout problème dentaire avant le début du traitement. Les médecins mettront un terme au traitement par bisphosphonates en cas d'ONM.

Sommeil

Des difficultés à dormir ou de l'insomnie peuvent être des effets secondaires du cancer ou du traitement; néanmoins, le sommeil est un élément important du rétablissement et permet au corps de guérir. Les conseils suivants peuvent aider votre proche à maintenir un bon rythme de sommeil :

- Créer un environnement relaxant pour dormir.
- Faire en sorte que votre proche puisse dormir toute la nuit.
- Dormir dans une literie confortable.
- Aller se coucher et se lever à la même heure chaque jour.
- Éteindre les lumières, la télévision et les appareils électroniques lorsqu'il est l'heure de se coucher.
- Limiter les siestes à un maximum de 30 minutes.
- Mettre les téléphones cellulaires en mode silencieux.
- Aller à la toilette juste avant de se coucher.
- Essayer d'utiliser un ventilateur ou une machine à bruit blanc pour couvrir les sons distrayants.
- Éviter la caféine avant d'aller au lit.

Animaux

Indiquez à l'équipe soignante si vous avez des animaux à la maison. Être au contact d'animaux, notamment d'animaux domestiques, peut augmenter le risque d'infection pour votre proche. Vous devrez peut-être prendre des précautions particulières pour réduire ce risque. Pendant que votre proche est sous traitement, suivez les consignes de base suivantes :

- Nettoyez la litière ou changez les tapis de propreté pour chiens pour votre proche. En cas d'accident, veillez à désinfecter la zone. Lavez-vous bien les mains après avoir nettoyé.
- Placez les bacs à litière loin de la cuisine et de la salle à manger.
- Si l'animal est malade (vomissements, diarrhée ou éternuements), emmenez-le chez le vétérinaire immédiatement. L'animal pourrait avoir une infection transmissible à votre proche.
- Évitez que votre proche se fasse griffer. Coupez les griffes du chien ou du chat pour réduire le risque de griffures au minimum. Si votre proche se fait griffer, nettoyez bien la plaie et vérifiez fréquemment si des signes ou des symptômes d'infection se manifestent. Informez l'équipe soignante des griffures.
- Veillez à ce que les animaux soient à jour dans leurs vaccins et à ce qu'ils reçoivent un traitement préventif contre le ver du cœur, et utilisez des médicaments et un shampoing contre les puces et les tiques afin de réduire le risque de maladies transmises par les parasites.
- Pendant le traitement contre le cancer, n'adoptez pas de nouveaux animaux et n'accueillez pas d'animaux errants, puisque vous ne connaissez pas leur état de santé.
- Évitez les reptiles, les poulets, les canards et les rongeurs, qui peuvent tous être porteurs de la salmonelle et autres bactéries susceptibles de causer une infection. La salmonelle peut causer une diarrhée grave, ce qui peut être particulièrement dangereux pour votre proche.
- Trouvez un bon gardien. Si votre proche doit passer du temps à l'hôpital pour une intervention chirurgicale ou un traitement et que vous n'êtes pas disponible, assurez-vous d'avoir accès aux services d'un gardien d'animaux fiable.

Tant que vous communiquez avec l'équipe soignante et que vous prenez les mesures appropriées pour réduire le risque d'infection, les animaux peuvent souvent rester aux côtés de votre proche pendant son traitement contre le cancer. Les animaux présentent également des avantages. Ils tiennent compagnie à votre proche, améliorent son humeur et l'incitent à rester actif.



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca