

# GUIDE

## Programme de bien-être au-delà du cancer



*La fleur de poirier :  
symbole de la santé et de l'espoir*

*Soutien et conseils après la fin  
des traitements contre le cancer.*



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital | d'Ottawa

### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par  
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les  
conseils d'un professionnel de la santé qualifié.*

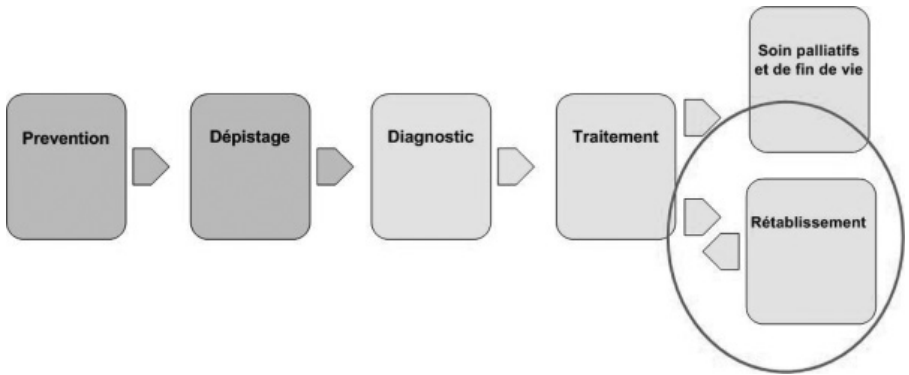
*Veillez consulter votre médecin, qui pourra  
déterminer si l'information s'applique à votre cas.*

**P998 (02/2012)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# Introduction

Félicitations! Vous avez terminé vos traitements. Vous pensez peut-être à ce qui vous attend maintenant. Vous vous sentez sûrement soulagé que cette étape soit derrière vous, mais vous pouvez aussi ressentir une certaine anxiété à l'idée de ne plus voir régulièrement votre oncologue. Le Programme de bien-être au-delà du cancer est conçu pour vous aider à reprendre une vie « normale ».



Vous n'avez plus besoin de recevoir des traitements au Centre de cancérologie. Nous devons toutefois assurer le suivi de votre état de santé pour différentes raisons :

1. Vérifier si le cancer s'est propagé et dépister une récurrence (retour du cancer) le plus tôt possible.
2. Dépister l'apparition d'autres cancers le plus tôt possible.
3. Repérer et gérer les effets résiduels et à long terme du cancer et des traitements.
4. Offrir un soutien émotionnel et des conseils.
5. Vous encourager à adopter un mode de vie sain et à passer régulièrement des examens de dépistage du cancer.

# Quelques mots sur le Programme de bien-être au-delà du cancer

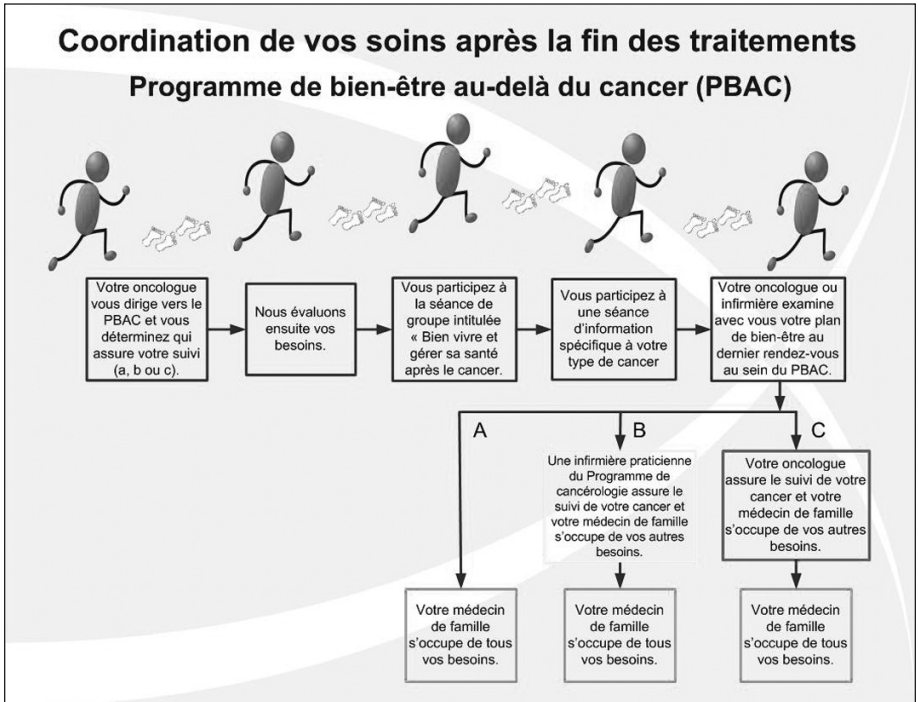
Le cancer peut changer notre vie pour toujours. Certaines personnes jouissent ensuite beaucoup plus de la vie et s'en font moins avec les « petites choses ». D'autres s'inquiètent de leur santé et ne savent pas comment reprendre une vie normale après les traitements. C'est ce qu'on appelle souvent l'étape de la survie. Et c'est peut-être une des plus complexes que vous vivez depuis le début de la maladie. Chaque personne vit cette étape de façon unique parce que ses besoins sont aussi uniques.

Le personnel du Programme de bien-être au-delà du cancer offre des soins et du soutien aux personnes qui ont terminé leurs traitements contre le cancer. Il veille à ce qu'elles reçoivent les soins de suivi et les ressources dont elles ont besoin pour gérer leur santé. Beaucoup de personnes reprennent une vie normale, comme avant le cancer. D'autres continuent d'avoir des problèmes physiques, émotionnels ou financiers. Certaines personnes appellent cela leur « nouvelle vie normale ». Nous espérons pouvoir vous donner des outils pour vous aider à gérer vos soins et votre bien-être général pendant que vous cessez petit à petit de vous voir comme une personne qui a le cancer et retrouvez le sentiment de bien-être au-delà du cancer.



# Début du Programme

Votre oncologue vous fera inscrire au Programme lorsque vous aurez terminé vos traitements. Vous déterminerez ensemble quel est le fournisseur de soins le plus approprié pour assurer votre suivi. Cette décision dépend de plusieurs facteurs, notamment du type et du stade du cancer et des effets secondaires que vous avez eus. Vous pourrez ainsi être suivi par a) votre médecin de famille ou une infirmière praticienne de son cabinet, b) une infirmière praticienne du Centre de cancérologie ou c) un oncologue du Programme de cancérologie. L'objectif est d'intégrer le suivi à vos consultations habituelles chez votre médecin de famille.



## Nos services

- Vous aider à établir votre plan de bien-être.
- Vous offrir des séances d'information en groupe axées sur des problèmes courants.
- Vous aider à accéder aux ressources régionales.
- Vous offrir un soutien individuel au besoin.

Votre médecin de famille ou une infirmière praticienne de son cabinet et l'équipe du Programme de bien-être au-delà du cancer collaboreront pour vous conseiller sur votre suivi. Vous recevrez aussi un soutien continu et des renseignements en fonction de vos besoins.

## Votre équipe

Administratrice du Programme : . . . . . Cathy DeGrasse  
Directrice médicale : . . . . . D<sup>re</sup> Roanne Segal  
Infirmière praticienne : . . . . . Gail Larocque  
Coordonnatrice des soins : . . . . . Carrie Liska  
Coordonnatrice : . . . . . Nathalie Langevin

## ***Autres membres du personnel que vous pourrez connaître ou rencontrer :***

- Infirmière de pratique avancée :
  - en cancer gynécologique . . . . . Lynne Jolicoeur
  - en cancer colorectal . . . . . Marlene Mackey
- Coordinatrice des admissions, . . . . . Josée Charlebois  
Programme d'oncologie psychosociale :
- Chirurgien oncologue
- Oncologue médical
- Radio-oncologue

Vous êtes un membre important de votre équipe de soins. Votre rôle est de poser des questions jusqu'à ce que vous compreniez le plan recommandé pour votre suivi, de nous faire part de vos besoins et de vos attentes et de participer à la prise de décisions.



## **Ce à quoi vous pouvez vous attendre**

Vous êtes peut-être surpris d'avoir de nouvelles questions et préoccupations. Beaucoup de personnes ressentent un mélange d'émotions lorsqu'elles complètent leurs traitements. Certaines sont soulagées que les traitements soient terminés. D'autres s'inquiètent de ne pas en faire assez pour combattre le cancer ou sont mal à l'aise à l'idée de ne plus voir régulièrement leur équipe de soins. Beaucoup de personnes sentent une grande anxiété lorsqu'elles s'interrogent sur leur avenir. Certaines se sentent « perdues » parce qu'elles ne savent pas sur quoi se concentrer dorénavant. Chaque personne a son propre questionnement, mais nombreuses sont celles qui partagent les mêmes préoccupations.

## **Elles se demandent quels sont les problèmes les plus fréquents et stressants. Les voici.**

- Fatigue et troubles du sommeil
- Peur d'une récurrence du cancer
- Difficulté à gérer son stress
- Difficulté à s'adapter aux changements corporels
- Difficulté à gérer les émotions difficiles
- Effets à long terme du traitement
- Douleur
- Incertitude

Il est important de parler de ce que vous vivez avec votre équipe de soins. N'oubliez pas que votre rôle est en partie de poser des questions jusqu'à ce que vous compreniez ce que vous devez faire pour bien prendre soin de vous. Le personnel du Programme de bien-être au-delà du cancer vous aidera à déterminer vos besoins et à y répondre.

## **Questions fréquentes**

- Quels soins de suivi dois-je avoir maintenant que les traitements sont terminés?
- Qui coordonnera mes soins?
- À quelle fréquence vais-je voir mon médecin?
- Quel médecin devrais-je voir?
- De quoi devrais-je discuter avec mon médecin pendant les rendez-vous de suivi?
- Quels symptômes devrais-je surveiller?
- Quand devrais-je consulter un médecin?
- Quels renseignements médicaux devrais-je avoir?
- Comment puis-je surmonter ma peur d'une récurrence?



- Devrais-je modifier mon mode de vie?
- Où puis-je trouver plus de renseignements sur la survie au cancer?
- Que dois-je faire si je découvre un nouveau symptôme qui pourrait indiquer que le cancer est réapparu?

## **Votre bien-être au-delà des soins en cancérologie**

À mesure que le temps passera, vous pourrez avoir de la difficulté à vous rappeler le diagnostic et les traitements. Ces renseignements sont toutefois très utiles pour les médecins et les infirmières qui s'occuperont de vous tout au long de votre vie. Votre plan de soins est un document important qui explique votre diagnostic et vos traitements. Il précise aussi les recommandations pour le suivi, à quelle fréquence vous devriez passer un examen médical et quels examens vous devriez subir dans l'avenir. Votre chirurgien, votre radio-oncologue ou oncologue médical et votre infirmière collaborent avec vous pour établir votre plan de soins. Il est basé sur vos besoins et des directives médicales établies en fonction du type de cancer que vous avez eu.

### ***Mon plan de soins***

- ☒ Mon diagnostic
- ☒ Mon équipe de soins
- ☒ Mes traitements contre le cancer
- ☒ Mon plan de surveillance du cancer
- ☒ Mes besoins

Conservez votre plan de soins personnels et montrez-le aux professionnels qui prendront soins de vous tout au long de votre vie. C'est un guide pour surveiller et prendre soin de votre santé. Il fournira à votre médecin de famille ou à l'infirmière praticienne de son cabinet et aux autres professionnels de la santé les renseignements dont ils ont besoin pour surveiller votre santé.

## ***Pour nous joindre...***

### **Programme de bien-être au-delà du cancer**

*Heures d'opération :*

8 a.m. to 4 p.m.

*Téléphone :*

613-737-7700, poste 70256



Nous espérons que nous pourrions établir ce plan avec vous et que vous utiliserez les ressources disponibles maintenant que vous entamez une nouvelle étape de votre vie. Nous sommes là pour vous!

## Ressources locales

- Programme de cancérologie de L'Hôpital d'Ottawa, section sur le soutien et le suivi :  
([www.hopitalottawa.on.ca/wps/portal/CancerProgramFR](http://www.hopitalottawa.on.ca/wps/portal/CancerProgramFR))
- Centre de survie du cancer Maplesoft :  
([www.ottawacancer.ca/fr/centre-de-survie-du-cancer/about-the-centre-fr.aspx](http://www.ottawacancer.ca/fr/centre-de-survie-du-cancer/about-the-centre-fr.aspx))



## Autres sites Web utiles

- Société canadienne du cancer : [www.cancer.ca/](http://www.cancer.ca/)
- La Fondation québécoise du cancer : [www.csssdc.qc.ca/ressources/rechercher/details\\_part.php?id=912](http://www.csssdc.qc.ca/ressources/rechercher/details_part.php?id=912)
- Action cancer Ontario : (<https://fr.cancercare.on.ca/>)
- Cancer Foundation :  
[www.ascofoundation.org/patient/Survivorship](http://www.ascofoundation.org/patient/Survivorship)
- Livestrong : [www.livestrong.org](http://www.livestrong.org)
- National Cancer Institute :  
[www.cancer.gov/cancertopics/life-after-treatment](http://www.cancer.gov/cancertopics/life-after-treatment)
- National Coalition For Cancer Survivorship :  
[www.canceradvocacy.org/](http://www.canceradvocacy.org/)
- Cancer Agency (Colombie-Britannique) : [www.bccancer.bc.ca/PPI/RecommendedLinks/coping/survivorship.htm](http://www.bccancer.bc.ca/PPI/RecommendedLinks/coping/survivorship.htm)
- American Cancer Society : [www.acscsn.org/](http://www.acscsn.org/)
- Oncolife : [www.oncolink.org/oncolife](http://www.oncolink.org/oncolife)
- Hôpital Princess Margaret : [www.survivorship.ca/](http://www.survivorship.ca/)

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---