

# Tâches domestiques



« C'était vraiment difficile de demander de l'aide pour les petites choses don't j'avais l'habitude de m'occuper moi-même – mais lorsque je l'ai enfin fait, ça m'a enlevé un peu stress que je ressentais – et mes amies étaient vraiment contentes de m'aider ! »

**Francine**  
**a reçu un diagnostic de cancer du sein**

## Comment cela m'affecte-t-il?

Vous pourriez être incapable de tout gérer vous-même dans votre vie quotidienne comme vous le faisiez avant le diagnostic et les traitements. C'est normal lorsque vous ne vous sentez pas bien et que votre horaire de traitements vous accapare. Ceci est une situation tout à fait normale, car les traitements et différents rendez-vous ainsi que vos autosoins peuvent occuper beaucoup de votre temps.

Il faut cependant se rappeler que de demander de l'aide n'est pas un signe de défaite! Cela peut vous permettre d'avoir le sentiment d'exercer un certain contrôle et peut même vous donner la confiance nécessaire pour poursuivre vos traitements.

Voici une liste de quelques difficultés que vous pourriez avoir à affronter à la maison et pour lesquelles vous pouvez demander de l'aide :

## **Si vous êtes une personne vivant seule, il n'est pas facile de s'occuper de toutes les tâches du quotidien alors que vous êtes atteinte du cancer :**

- Vous pourriez prendre du retard dans vos tâches domestiques comme les courses ou le lavage.
- Si vous avez des enfants, des animaux domestiques ou des plantes, vous pourriez avoir besoin de soutien pour vous occuper d'eux.

## **Si vous habitez avec votre conjoint/famille :**

- Vous devrez peut-être déléguer certaines tâches dont vous vous êtes toujours occupé – comme reconduire les enfants à l'école, faire la cuisine ou vous occuper de la cour.
- Le rôle des autres membres pourrait être appelé à changer. Vos enfants ou vos parents

pourraient prendre des nouvelles tâches ou responsabilités afin de réduire les vôtres.

- Si vous prenez soin de vos parents âgés, quelqu'un d'autre pourrait devoir s'en occuper pour quelques temps.



## De quelle aide ai-je besoin?

### Écrire

Tenez un journal où vous pouvez noter les choses pour lesquelles vous avez besoin d'aide au fur et à mesure que vous y pensez. Cette liste facilitera la demande d'assistance ou l'acceptation d'aide lorsqu'elle est offerte. La liste pourrait inclure :

- la préparation des repas
- les courses
- l'entretien ménager
- le jardinage
- le soin des enfants
- le soin des plantes et des animaux domestiques.

[Cliquez ici pour visiter le site Web e-IMPAQc pour un exemple de journal.](#)



### **Demandez de l'aide plus tôt que plus tard**

Certaines choses peuvent prendre du temps à organiser, il est donc préférable de demander de l'aide aussitôt que vous identifiez un besoin.



## Où puis-je trouver de l'aide?



### La famille et les amis

N'ayez pas peur de demander de l'aide. Les gens autour de vous pourraient être désireux de vous aider, mais ne savent pas par où commencer. Ils seront très contents d'avoir de vos nouvelles et que vous fassiez appel à eux pour accomplir les tâches pour lesquelles vous avez vraiment besoin d'aide. Voici quelques conseils pour parler à votre famille et vos amis :

- Demandez à votre famille et vos amis de penser comment, à quelle fréquence et pendant combien de temps ils pourraient vous offrir de l'aide. Notez-le afin de vous y référer au besoin.
- Si votre famille vit avec vous, tenez des réunions familiales régulièrement pour parler de la semaine à venir. Vous pouvez créer ensemble un horaire qui comprend les futurs rendez-vous médicaux et les traitements, ainsi que les activités des autres membres de la famille au cours de cette même semaine. Dressez une liste des tâches qui doivent être faites et entendez-vous sur qui fait quoi.
- Donnez de la rétroaction lorsque les membres de la famille essaient de vous aider. Dites-leur que leur aide est appréciée. Soyez honnête à propos de ce dont vous avez besoin et ce dont vous n'avez pas besoin. Ils ne peuvent pas lire dans vos pensées!
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Évolution des rôles et des responsabilités](#).

## ↔ **Autres services de soutien**

En cas de doute, demandez – ne présumez pas que certains types d'aide ne sont pas disponibles. Si vous pensez avoir besoin d'un service en particulier, il n'y a pas de mal à le demander.

- Demandez à votre médecin une référence pour contacter un travailleur social. Ce dernier pourra vous aider à trouver les services appropriés à vos besoins.
- Consultez votre CLSC pour des services ou des informations qu'ils sont en mesure d'offrir.
- La communauté en ligne [Fondation québécoise du cancer](#) fournit un répertoire des ressources. Vous y trouverez des organismes près de chez vous qui offrent une variété de services tels que l'aide à domicile, l'hébergement, le transport et l'accompagnement ainsi que d'autres ressources de soutien.
- Si la préparation des repas représente un défi pour vous, contactez la popote roulante de votre secteur. Pour de plus amples renseignements consultez [Répertoire des programmes et services](#).
- Votre école, votre travail ou votre communauté spirituelle seraient probablement disposés à répondre à certains besoins concrets comme le nettoyage ou les courses. Si vous êtes mal à l'aise de le demander vous-même, faite appel à un ami de confiance pour organiser les services pour vous.
- Utilisez les services en ligne pour le magasinage et l'épicerie, s'ils sont disponibles.

## Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

En obtenant l'aide dont vous avez besoin à la maison, pourrez vous concentrer sur votre santé. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Prendre soin de soi](#).



### **Mangez sainement**

Bien manger vous aide à vous sentir mieux, à faire face aux effets secondaires et à récupérer après le traitement.

- Il se peut que vous ayez besoin de plus d'énergie ou de calories pendant le traitement pour ne pas perdre de poids.
- Buvez beaucoup de liquide pour ne pas vous déshydrater, surtout les jours où vous ne pouvez pas manger.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et maintenir un système immunitaire en santé. On retrouve les protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les légumineuses et la viande rouge maigre.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou du traitement.



### **Faites de l'exercice**

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- L'activité physique peut améliorer votre sommeil et votre appétit ainsi que diminuer les effets secondaires liés aux traitements comme les nausées et la fatigue.
- Choisissez une activité ou un exercice que vous aimez ou que vous aimeriez essayer et que vous pouvez intégrer à votre horaire sans trop de difficulté.



## Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation sont une bonne façon de vous aider à détendre votre esprit et votre corps. L'avantage de ces techniques est qu'elles peuvent se pratiquer n'importe où. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#).

- **Exercices de respiration.** Ceux-ci se concentrent sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à vous détendre.
- **Relaxation progressive des muscles.** Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Certaines personnes trouvent que cette technique les détend. Cette stratégie vous aide à vous imaginer dans un lieu où vous vous sentez calme dans la vraie vie. Guidée signifie que quelqu'un vous accompagne à travers le processus en personne ou en utilisant un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique qui consiste à calmer l'esprit, généralement en concentrant l'attention sur la respiration. Vous pouvez méditer assis, couché et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **Activités de relaxation.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs qui aident à relaxer l'esprit et le corps. Recherchez les classes avec des instructeurs compétents afin d'apprendre les bonnes techniques.

## Ressources

Pour de plus amples renseignements sur les déplacements et prendre soin de soi, veuillez vous référer ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - La vie de famille et le cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Avoir le cancer quand on est célibataire](#)

[Société canadienne du cancer - Être actif](#)

[Société canadienne du cancer - Bien manger pendant et après le traitement](#)

[Gouvernement du Québec - Bénéficiaire du service de popote roulante](#)

## **Sources de référence**

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- TEMPO. Needing more help at home. 2016.
- Société canadienne du cancer. Bien manger pendant et après le traitement. 2020.
- Société canadienne du cancer. Être actif. 2020.
- Société canadienne du cancer. Avoir le cancer quand on est célibataire. 2020.
- Société canadienne du cancer. La vie de famille et le cancer. 2020.

## **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Clause de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour** : 5 août 2021