

Déplacements



« Mon mari restait avec notre fille de trois ans pendant la semaine. Un membre de ma famille m'accompagnait chaque semaine [au centre de traitement dans une autre ville]. L'équipe médicale était vraiment bonne pour organiser mes rendez-vous afin que je puisse être à la maison les fins de semaine. »

Charlotte
a reçu un diagnostic de cancer du cerveau

Comment cela m'affecte-t-il?

Recevoir un diagnostic de cancer et recevoir des traitements peut amener de nouveaux défis dans votre vie. Certains de ces défis pourraient impliquer vos déplacements à la clinique médicale, au centre communautaire, ou à une réunion familiale à l'autre bout de la ville. Peut-être aimeriez-vous faire un voyage, mais vous avez de la difficulté à vous organiser ou vous avez peur de ne pas bien gérer vos déplacements en train ou en avion.

Si ces tâches semblent insurmontables, rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que vous fassiez tout vous-même. Il y a des moments dans la vie où il est salutaire de recevoir de l'aide plutôt que d'en donner. N'hésitez pas à faire appel à votre famille, vos amis ou à des services professionnels de soutien pour vous aider à vous déplacer du point A au point B.

Voici quelques difficultés que vous pourriez rencontrer lorsque vous devez vous déplacer :

- Vous manquez d'énergie pour planifier votre sortie.
- Vous n'avez pas de véhicule ou d'autre moyen de transport facile.
- Vous vous inquiétez des conditions environnementales, comme des trottoirs glissants qui augmentent les risques de chutes lorsque vous marchez à l'extérieur.
- Vous vous fatiguez lors de longs voyages.
- Vous êtes inconfortable lorsque vous devez rester en position assise pendant de longues périodes (par exemple en auto ou en train).



Que puis-je faire pour faciliter mes déplacements?



Planifiez votre sortie

- Que vous alliez à l'épicerie ou dans une autre province, planifiez votre déplacement peut vous mettre en confiance et vous aider à gérer des situations inattendues.
- Acceptez le fait que vous pourriez devoir payer pour des taxis ou les services d'une application (par exemple, Uber, Lyft) pour les fois où vous avez besoin de vous déplacer, mais sans en avoir l'énergie.
- Pensez à mettre de l'argent de côté pour ces situations.



Voyagez prudemment

- Parlez avec votre équipe de soins pour savoir si et quand vous pouvez voyager, et dites-leur où vous allez.
- Créez un document contenant les informations médicales importantes à apporter en voyage. Celui-ci peut contenir le type de cancer, les autres problèmes de santé, la médication et les personnes à contacter en cas de besoin.
- Demandez des copies de vos ordonnances et amenez-les avec vous.
- Gardez vos médicaments (dans leur contenant original) et la documentation dans votre bagage de cabine; apporter des médicaments supplémentaires au cas où il y aurait un retard lors de votre retour.
- Demandez à votre équipe de soins quand vous devez prendre vos médicaments si vous allez dans un autre fuseau horaire.
- Gardez des collations santé et des boissons à portée de main pendant votre voyage pour maintenir votre énergie.
- Respectez votre rythme. C'est normal de sauter une journée d'excursion ou une visite chez des gens. Ce qui est important c'est de relaxer et d'avoir du plaisir.



Information de voyage pendant la COVID-19

Pensez-y bien avant de voyager pendant la pandémie de la COVID-19, et vérifiez les restrictions de voyage de votre destination et à votre retour. Si vous décidez de voyager, suivez tous les protocoles d'hygiène recommandés pendant le voyage.



Préparez-vous à partir

- Assurez-vous d'avoir eu les bons vaccins. Certains traitements contre le cancer interfèrent avec les vaccins, ce qui pourrait influencer votre choix de destination. Vérifiez auprès de votre équipe de soins.
- Pensez à faire traduire vos documents de voyage si vous allez dans un pays où la langue locale est différente.
- Au besoin, demandez au personnel de l'aéroport de vous aider à vous rendre à la porte d'embarquement en fauteuil roulant ou avec une autre aide à la mobilité.
- Être en position assise pendant un long vol augmente les risques de développer un caillot, spécialement si vous avez eu récemment une intervention chirurgicale ou si vous recevez de la chimiothérapie. Il pourrait y avoir une limite quant à la durée de vol que vous pouvez vous permettre. Vérifiez avec votre médecin qui pourrait vous recommander de prendre de l'Aspirine (un anticoagulant) avant le voyage.
- Pour réduire le risque de développer un caillot pendant le vol, portez des bas de compression, levez-vous et marchez au moins une fois par heure.



De quelle aide ai-je besoin?

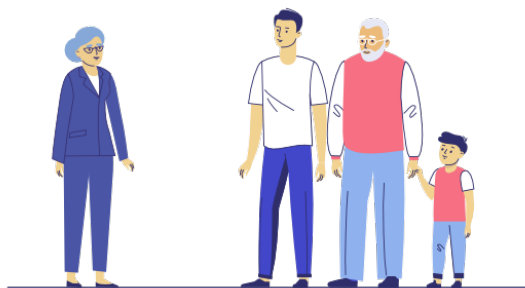
Écrire

Gardez un journal ou un document électronique dans lequel vous listez tous les endroits où vous devez aller et où vous voulez aller, ainsi que le genre d'assistance dont vous pourriez avoir besoin. Ceci vous facilitera la tâche lorsque vous demanderez de l'aide pour un besoin spécifique ou lorsque vous souhaitez accepter l'aide qui vous est offerte. Votre liste pourrait comprendre :

- De l'aide pour ramasser des choses à votre maison ou dans votre jardin
- Quelqu'un pour vous amener à vos activités de loisirs
- Quelqu'un pour vous amener à vos rendez-vous médicaux
- D'autres options de transport pour vos rendez-vous
- Des recherches sur les préparatifs de voyage et les options d'assurance-voyage.

Agissez tôt

N'attendez pas d'en avoir besoin avant de demander de l'aide. L'organisation de la plupart des choses prend du temps, alors vous et votre équipe de soutien serez plus à l'aise si vous demandez de l'aide aussitôt que vous en identifiez le besoin.



Où puis-je trouver de l'aide?

Votre réseau social

- Habituellement, les gens sont contents d'aider, mais ne savent peut-être pas par où commencer. Donnez-vous la permission de demander et d'accepter de l'aide.
- Demandez à votre famille et vos amis de penser à quand et comment ils peuvent vous aider. Notez-le afin de pouvoir vous y référer au besoin.
- Si vous demeurez avec votre famille, tenez des rencontres régulières pour les informer de vos futurs rendez-vous médicaux et convenir qui pourra vous y conduire ou vous accompagner.
- Soyez honnête à propos de ce dont vous avez besoin et ce dont vous n'avez pas besoin, et remerciez les gens pour leur aide.
- Explorez les communautés en ligne pour les personnes atteintes de cancer et demandez de la rétroaction au sujet de votre défi spécifique, tout en gardant à l'esprit que les répondants ne sont pas des professionnels.



Soutien formel

- Si le cancer ou ses traitements nuisent à votre mobilité, vous pourriez obtenir un permis pour stationner dans un espace réservé pour les personnes handicapées. Demandez conseil à votre hôpital ou votre clinique médicale.
- La Société canadienne du cancer offre du transport bénévole aux personnes atteintes de cancer pour se rendre aux traitements et en revenir. Pour vous inscrire et en savoir davantage, composez le 1-800-263-6750. (Note : le programme a été interrompu à cause de la COVID-19, mais doit recommencer dès que la situation sera sécuritaire.)
- Si vous avez des problèmes à payer vos déplacements, le programme d'accès au transport de la Société canadienne du cancer pourrait vous aider à défrayer les coûts de transport et d'hébergement liés à vos traitements. Vous pouvez imprimer le formulaire d'inscription à partir du [site Web](#) ou appeler la SCC au 1-888 939-3333.
- Peu importe où vous demeurez au Québec et peu importe votre question au sujet de vos déplacements, veuillez communiquer avec Info-cancer au 1-800-363-0063 ou infocancer@fgc.qc.ca.
- 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.

••• **Autres stratégies de soutien**

- Ne présumez pas que l'aide dont vous avez besoin n'est pas disponible, car bien souvent elle l'est. Si vous ne savez pas par où commencer, demandez des conseils à un des membres de votre équipe de soins.
- Demandez à votre médecin de vous recommander un travailleur social ou une infirmière pivot; ces derniers pourraient vous mettre en communication avec l'assistance dont vous avez besoin.
- Demandez au centre où a lieu l'activité à laquelle vous voulez participer s'il offre les services de transport.
- Votre école, votre travail ou votre communauté spirituelle pourraient être disposés à vous aider dans vos déplacements. Si vous êtes inconfortable de le demander vous-même, demandez à un ami de la communauté de le faire pour vous.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Si vous prenez soin de vous, vous vous sentirez généralement mieux et vous aurez plus d'énergie pour vous attaquer au défi de vos déplacements. Commencez par les éléments de base :



Ayez une bonne alimentation

- Une alimentation équilibrée aide à récupérer de l'énergie et à mener un rythme de vie plus actif; vous pourrez ainsi vous déplacer plus facilement.
- Assurez-vous de manger suffisamment de protéines; elles aident à guérir votre corps et à garder votre système immunitaire en santé. On retrouve des protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les légumineuses et la viande rouge maigre.
- Vous pourriez avoir besoin de plus de nutriments et de protéines pour maintenir votre poids; mangez de petits repas fréquents, en plus de collations nutritives ou de suppléments au besoin.
- 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 généralement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auprès de votre équipe de soins avant de commencer.
- L'activité physique peut réduire les effets secondaires des traitements comme la nausée et la fatigue, ce qui rend vos déplacements plus confortables.
- L'activité physique réduit en fait la fatigue, vous laissant plus d'énergie pour sortir de la maison.
- Choisissez une activité que vous aimez faire ou que vous aimeriez essayer, et que vous pouvez intégrer à votre horaire sans trop de difficulté.

Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).

Ressources

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

[Société canadienne du cancer - Faire face au cancer](#)

[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 - Bien manger pendant et après le traitement](#)

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

[Société canadienne du cancer - Voyages et cancer](#)

[Cancer.net – Traveling with cancer](#)

[Fondation québécoise du cancer - Habitudes de vie](#)

Sources de référence

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

- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2017.
- Société canadienne du cancer. La vie de famille et le cancer. 2020.
- Société canadienne du cancer. Avoir le cancer quand on est célibataire. 2020.
- Société canadienne du cancer. Bien manger pendant et après le traitement. 2020.
- Société canadienne du cancer. Être actif. 2020.
- Partenariat canadien contre le cancer. Vivre avec un cancer. 2020.
- Cancer Council (Australia). Caring for someone with cancer. 2017.
- Cancer Council (Australia). Coping with cancer. 2011.
- Cancer.net. Traveling with cancer. 2014.
- Fondation québécoise du cancer. Habitudes de vie. 2020.

Approbation des professionnels de la santé

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

Avis 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, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 19 décembre 2021