

# Soins personnels



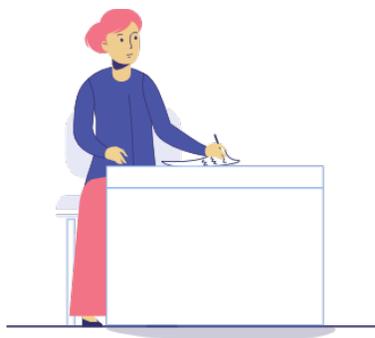
« J'ai réalisé que prendre soin de moi signifiait aussi accepter l'aide des autres. Un préposé aux soins personnels est venu me visiter tous les deux jours pour m'aider à prendre un bain et à effectuer des tâches domestiques. Cela m'a permis de me sentir plus en sécurité et a rassuré ma famille sur le fait que nous avions le soutien nécessaire à la maison. »

**Marie, diagnostiquée avec un cancer des ovaires**

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

Les effets secondaires du traitement contre le cancer, les symptômes de la maladie peuvent vous affecter de plusieurs manières. Par exemple, vous pouvez remarquer des changements dans votre indépendance et dans vos soins personnels. Vous pourriez avoir besoin de prendre une douche plutôt qu'un bain. Vous pourriez avoir du mal à vous habiller avec les vêtements que vous portiez avant. Vivre avec un cancer ne signifie pas nécessairement que vous devrez emménager chez un membre de la famille ou aller à l'hôpital. Vous pourriez simplement avoir besoin d'aide à la maison. Par exemple, il est possible que vous vous sentiez plus fatigué les jours de chimiothérapie ou de radiothérapie. Cela pourrait rendre certaines tâches plus difficiles. Par exemple s'habiller, se déplacer et faire la vaisselle. Que vous soyez entouré que vous viviez seul ou que vous ayez un proche aidant principal, il est important d'obtenir de l'aide pour ces tâches. Lorsque vous recevrez l'aide adéquate, vous réaliserez peut-être que vous :

- Sentez plus sûr de vous, plus heureux et plus à l'aise sachant qu'on s'occupe bien de vous à la maison.
- Sentez soutenu, en particulier si vous recevez des visites régulières de la part du personnel soignant.
- Souciez moins de vous rappeler quand prendre vos médicaments.
- Réduisez le risque d'épuisement des personnes qui s'occupent de vous.



## Que puis-je faire pour améliorer la gestion de mes soins personnels?

Adressez-vous à votre CLSC local pour obtenir des renseignements sur les services de soins à domicile. Vous pouvez aussi organiser les visites à domicile afin qu'elles soient adaptées à votre routine et à votre emploi du temps. Il existe de nombreuses organisations qui peuvent vous mettre en contact avec des aides-soignantes qualifiées qui vous aideront à effectuer des tâches d'hygiène personnelle et à vous habiller.



### Écrire vos symptômes

Dressez une liste des tâches pour lesquelles vous aurez besoin d'aide. Cette liste vous sera utile lorsque vous contacterez le CLSC ou votre médecin de famille pour vous renseigner sur les services de soins à domicile. Vous serez en mesure de communiquer exactement le type d'assistance dont vous avez besoin. Demandez-vous si vous avez besoin d'aide plusieurs fois par semaine ou quotidiennement. Vos besoins et ceux de votre famille peuvent varier, surtout si des proches vous aident déjà à accomplir certaines tâches. Voici un exemple des tâches pour lesquelles vous pourriez demander de l'aide:

- Bain/douche
- Transfert vers et depuis les toilettes ou la salle de bain
- Habillage
- Rasage et coiffage
- Prise des médicaments au bon moment



### Évaluez les modifications à apporter à votre domicile

Regardez votre espace de vie. Prenez note de tout changement dans votre environnement qui pourrait rendre vos déplacements plus faciles et plus sécuritaires. Il pourrait s'agir, par exemple :

- D'une rampe pour remplacer les escaliers
- D'une rampe pour le bain
- D'une chaise dans la douche
- D'une barre d'appui sur le cadre de votre lit pour en faciliter l'entrée et la sortie.

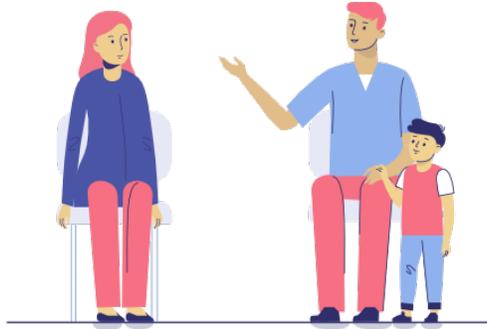
Notez ces idées et apportez cette liste lors de votre visite avec votre équipe de soins de santé.



### Attention à l'épuisement des proches aidants

Votre proche aidant principal (par exemple, votre conjoint ou conjointe) peut souffrir d'épuisement s'il est la seule personne à vous aider. Vos proches pourraient bénéficier d'une aide supplémentaire à la maison pour qu'ils puissent se reposer, se détendre et prendre soin d'eux-mêmes. Soyez attentifs aux signes d'épuisement des proches aidants :

- Perte d'intérêt pour les choses qu'ils aimaient faire auparavant
- Fatigue persistante, même après une bonne nuit de sommeil
- Négligence de leurs propres soins
- Difficultés de concentration ou de mémorisation des tâches
- Changements dans l'appétit ou le sommeil



## Par où commencer?



### Rassembler des idées et communiquer

- Examinez la liste des tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide. Prévoyez un moment pour en parler à la personne la plus proche de vous. Demandez l'avis de votre conjoint, enfant, ami proche, frère ou sœur.
- Lorsque vous aurez partagé cette information, pensez à qui vous demanderez de l'aide. (Par exemple : « Je demanderai à mon équipe de soins de santé de me donner plus d'information lors de mon prochain rendez-vous » ou « J'appellerai le CLSC le plus près de chez moi pour demander des renseignements sur les modifications à apporter à ma maison »).
- Les rôles et responsabilités de la famille peuvent changer avec le temps. Il est donc important de faire connaître vos besoins à vos proches. Pour plus d'informations, consultez la section [Évolution des rôles et des responsabilités](#).



## Préoccupations financières

- Vérifiez avec votre assurance professionnelle ou votre assurance privée si les coûts des services de soins à domicile sont couverts (ils pourraient être partiellement ou entièrement remboursés).
- Renseignez-vous sur les programmes publics offerts par votre CLSC qui proposent des services de soins à domicile. Consultez le site [Index Santé](#) pour plus d'informations sur les services fournis par les cliniques communautaires de votre localité. Ces services peuvent être offerts temporairement pendant votre parcours contre le cancer ou à long terme, selon votre situation.
- La Société canadienne du cancer dispose d'une [liste des aides financières](#) disponibles à l'échelle nationale et par région.



## Agissez tôt

Communiquez rapidement avec votre équipe de soins pour organiser des services de soins à domicile par l'entremise du CLSC ou d'une entreprise privée. Trouver une personne de confiance et mettre en place ces services peut être long. Plus tôt vous vous renseignerez à ce sujet, moins cela sera stressant pour vous et votre famille à long terme. Contactez les services de soins à domicile dès que vous pensez que vous en aurez besoin.



Où puis-je trouver de l'aide?

## **Votre équipe de soins de santé**

Vous pouvez demander à votre équipe de soins de santé de vous orienter vers des services de soins à domicile. Ou bien demander une consultation avec un travailleur social. Votre équipe de soins peut vous aider à contacter les services de proximité qui offrent des soins personnels. Les services de soutien à domicile peuvent être à court ou à long terme, selon vos besoins. À mesure que votre état de santé évolue, vous pourrez réévaluer la nécessité et la fréquence de ces services avec votre équipe de soin. Vous pourrez également demander à votre médecin de vous orienter vers un ergothérapeute ou un physiothérapeute pour vous aider à accomplir vos activités quotidiennes plus facilement. Par exemple, ils peuvent effectuer des évaluations à domicile, vous aider à planifier les modifications à votre maison ou à obtenir les équipements dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité chez vous.

## **Votre CLSC local**

Communiquez avec le CLSC ou la clinique de santé le plus près de chez vous. Vous pouvez aussi appeler Info-Santé au 8-1-1 pour parler à une infirmière qui pourra vous diriger vers les services offerts au centre de santé le plus proche. Un professionnel de la santé évaluera votre situation et vous mettra en contact avec les ressources et les professionnels appropriés. Les services de soins à domicile sont offerts aux personnes ayant besoin d'un soutien supplémentaire. Ce peut être de l'aide avec un diagnostic de cancer, une opération majeure, une maladie chronique ou un handicap. Par l'entremise de votre CLSC, vous pourrez trouver des services médicaux, infirmiers, psychosociaux, nutritionnels, sociaux, domestiques et de réadaptation.



## Répertoire des services à la communauté

**Société canadienne du cancer** : en plus de demander l'aide de votre équipe de soins, vous pouvez faire une recherche en ligne dans le [Répertoire des services à la communauté](#). La Société canadienne du cancer dispose également d'un localisateur de services de proximité qui peut vous aider à trouver des soins à domicile privés.

**Fondation québécoise du cancer** : cet organisme fournit un [répertoire de ressources](#). Vous y trouverez les organisations de proximités et une variété de services. Cela comprend l'aide à domicile, le logement, le transport ainsi que d'autres ressources de soutien.



## Votre pharmacien

Il est très important de prendre vos médicaments au bon moment et de respecter la prescription. Votre pharmacien peut vous aider à suivre votre plan de traitement. Vous pouvez obtenir de l'aide en demandant :

- Des instructions écrites précisant la couleur de vos pilules, leur fonction, le moment où vous devez les prendre et si vous devez être à jeun ou non avant de les prendre.
- Des informations sur les effets secondaires et les interactions avec d'autres aliments ou médicaments.
- Des instructions sur ce qu'il faut faire si vous oubliez une dose.
- S'il y a des activités à éviter pendant la prise de votre médicament.
- De recevoir vos médicaments dans une boîte à pilules ou dans une plaquette alvéolée pour vous permettre de vous souvenir plus facilement des médicaments à prendre.

Vous pouvez régler une minuterie sur votre téléphone ou tenir un journal des médicaments. Dans ce cahier, vous pouvez noter tous les médicaments que vous prenez, l'heure où vous les avez pris. Cela pourrait vous aider ainsi que votre équipe soignante dans la gestion de votre médication.



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

Vous pouvez faire des activités de soins personnels pour prendre soin de vous. Cela vous permettra de vous sentir plus alerte et vous aidera à gérer vos symptômes.

### Planifier ce que vous mangez

Une bonne nutrition vous aidera à vous sentir mieux et à rester fort pendant le traitement.

- Il se peut que vous ayez besoin de plus d'énergie ou de calories pendant le traitement pour maintenir votre poids.
- Buvez beaucoup de liquides pour ne pas vous déshydrater, surtout les jours où vous ne pouvez pas manger.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et à maintenir un système immunitaire sain. On trouve des protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les haricots secs et la viande rouge maigre, par exemple.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins de santé s'il existe des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas manger ou boire durant vos traitements.
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).



## Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation permettent de calmer votre corps et votre esprit. Ces techniques peuvent se pratiquer presque partout.

- **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.** Implique de tendre et de détendre un muscle, ou un groupe de muscles, un à la fois pour aider à relâcher la tension corporelle.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Certaines personnes trouvent que cette technique les détend. Cette stratégie aide à s’imaginer dans un lieu où l’on se sent calme dans la vraie vie. Guidée signifie que quelqu’un vous accompagne à travers le processus en personne ou à l’aide d’un enregistrement.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute certifié ayant de l’expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- Pour plus d’informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).

## Ressources

Pour plus d’informations sur les soins personnels et les ressources disponibles, consultez les ressources ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Localisateur de services communautaires](#)

[Gouvernement du Québec - Service de consultation téléphonique Info-Santé 811](#)

[Gouvernement du Québec - Trouver un CLSC](#)

[Fondation québécoise du cancer - Répertoire des ressources](#)

[Info-aidant](#) est ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h pour de l’écoute, de l’information et des références. [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) 1 855 852-7784

## Sources de référence

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

- Coping Together. Getting on top of symptoms.

- TEMPO. Needing more help at home. 2018.
- CancerCare. The role of pharmacists during cancer treatment. 2020.
- CancerCare. The importance of taking your pills every day on schedule. 2020.
- CancerCare. Advice for caregivers: Handling Burnout. 2020.
- BC Cancer. Home Support Services. 2020.
- Gouvernement du Québec. CIUSS : Soutien à domicile. 2020.

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

Le contenu de ce document a 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 obtenue en écrivant à [e-impacq@mcgill.ca](mailto:e-impacq@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 31 mai 2022**