

## Comment l'équipe d'orientation pour les soins oncologiques peut-elle m'aider?

L'équipe d'orientation pour les soins oncologiques est composée d'infirmiers autorisés expérimentés et d'un travailleur social autorisé. Elle est disponible à toutes les étapes du parcours avec le cancer. Ses membres peuvent :

- s'assurer que vous avez toute l'information sur vos tests, traitements, symptômes et médicaments;
- vous aider à vous préparer pour vos rendez-vous;
- être vos interlocuteurs pour répondre à vos questions et assurer la coordination entre tous les membres de votre équipe de soins de santé;
- offrir du soutien affectif, spirituel et psychologique, et vous permettre d'accéder à des ressources communautaires;
- vous aider pour les soins de suivi et vous soutenir dans votre quotidien après le traitement.

## Nous joindre

Vous pouvez communiquer avec l'équipe d'orientation pour les soins oncologiques directement ou passer par un professionnel de la santé des TNO.

### Téléphone sans frais : 866-313-7989

Infirmiers en soins oncologiques  
(option 3)

Travailleur social autorisé spécialisé en patients oncologiques (option 4)

### Courriel :

Infirmiers en soins oncologiques :

**cancer\_navigator@gov.nt.ca**

Travailleur social autorisé spécialisé en patients oncologiques :

**cancer\_socialwork@gov.nt.ca**

**www.cancertno.ca**

**An English version of this document is available.**

**Administration des services de santé et des services sociaux des Territoires du Nord-Ouest**

C. P. 1320, Yellowknife NT X1A 2L9



Administration des services de santé et des services sociaux

DES TERRITOIRES DU NORD-OUEST

## Se préparer à la chimiothérapie

**Ressource pour les patients**

## Préparation

### **Demandez à une personne de vous conduire à vos traitements et de vous ramener.**

Après la chimiothérapie, vous pourriez vous sentir fatigué(e) et inapte à conduire. Il est recommandé de vous faire accompagner par un ou une ami(e) ou un membre de la famille. Cette personne pourra vous conduire et vous offrir du soutien affectif.

### **Obtenez de l'aide pour les repas et le gardiennage.**

Vous pouvez trouver difficile de préparer les repas ou de vous occuper de vos enfants si vous ressentez des effets secondaires comme la fatigue et les nausées. Vos proches peuvent vous aider en cuisinant des repas et en les congelant, en gardant les enfants, en faisant les courses ou en vous donnant un coup de main pour les tâches ménagères.

### **Libérez votre emploi du temps.**

Ne prévoyez pas d'assister à des événements ou de mener des activités particulières dans les heures qui suivent la chimiothérapie. Vous pourriez seulement avoir envie de revenir à la maison et de faire la sieste ou de vous reposer. Vous pourriez également ressentir de la fatigue le lendemain d'une séance.

## Remarques utiles

### **Discutez avec votre employeur.**

Certaines personnes prennent leurs rendez-vous de chimiothérapie à l'extérieur des heures de travail, mais d'autres personnes pourraient avoir besoin de prendre congé pour les rendez-vous et dans les jours ou les semaines qui suivent. Informez-vous sur vos options et vos droits.

### **Consultez un dentiste.**

Les ulcères buccaux sont un effet secondaire fréquent de la chimiothérapie; il est donc recommandé de consulter un dentiste pour programmer des soins dentaires ou un nettoyage avant de commencer vos séances. Vous pouvez également lui poser des questions sur une bonne hygiène buccale pendant la chimiothérapie, comme l'utilisation d'une brosse à dents à poils doux et d'un rince-bouche sans alcool.

### **Faites des provisions.**

Rester hydraté peut atténuer certains effets secondaires; il est donc recommandé d'avoir suffisamment de boissons peu caloriques à portée de main. De même, achetez des repas surgelés ou demandez à un ami de vous préparer des repas pour les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner.

**Une séance de chimiothérapie ne dure peut-être que quelques heures, mais vous pourriez en ressentir les effets secondaires pendant des jours ou des semaines.**

**Pour vous faciliter la vie et être plus confortable pendant que vous récupérez, avant d'aller à un traitement, songez à la façon dont vous prendrez soin de vous au retour à la maison.**