

Offre de soutien par une psychologue

Il arrive que l'impact psychologique de la maladie ne puisse pas être résolu sans une aide professionnelle. La psychologue peut vous aider en vous accompagnant, ainsi que votre famille, pour vous aider à faire face à la maladie. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez les brochures suivantes :



Quand le cancer touche les parents

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2033.pdf>



Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2016.pdf>



Parallèles ? Complémentaires ?

Ligue suisse contre le cancer

https://assets.krebsliga.ch/downloads/2951_1.pdf

Revue de littérature scientifique

Sheldon, L. K. et al. (2008)

Clinical Journal of Oncology Nursing 12 (5),

pp. 789–797

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Anxiété

L'anxiété est une réaction normale lors de situations difficiles.

Elle peut se manifester aussi bien physiquement qu'émotionnellement et peut survenir lors de changements dans la vie de tous les jours, occasionnés par exemple par :

- l'annonce du diagnostic
- le début du traitement
- l'adaptation ou le changement de la thérapie
- l'adaptation à une nouvelle situation de vie
- la détérioration de l'état de santé ou du pronostic
- mais aussi souvent, de manière inattendue, la peur peut survenir en fin de traitement, lors du retour à la vie quotidienne

Anxiété

Vous vous sentez...

Où vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop d'anxiété et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- ne pas traverser seul les moments difficiles. Les décisions discutées au préalable avec un proche sembleront plus faciles à prendre
- préparer vos questions à l'avance pour la consultation avec le médecin ou pour les infirmières et ne pas avoir peur de les poser
- avoir une activité physique plusieurs fois par semaine
- ne pas hésiter à parler de votre anxiété avec un médecin, une infirmière ou avec un psycho-oncologue



Moyen

L'apparition soudaine de signes physiques comme :

- palpitations, douleurs thoraciques légères
- souffle court, impression d'étouffement
- vertige, transpiration

L'apparition d'émotions ou de sentiments comme :

- inquiétude
- les tâches à accomplir sont perçues de manière limitée (perte de la vue d'ensemble)
- sentiment de perte de contrôle de la situation
- sentiment de ne plus être soi-même

- se détendre à l'aide de musique et/ ou d'un massage et/ ou d'exercices respiratoires, de relaxation ou de yoga
- essayer une séance d'hypnose (la psycho-oncologue est à disposition pour des séances)
- clarifier les questions ouvertes concernant le traitement et la maladie avec le médecin ou l'infirmière
- se renseigner, afin de savoir à qui vous adresser en cas d'urgence
- combattre les pensées négatives qui vous viennent en boucle par la distraction
- ne pas hésiter à parler de votre anxiété avec un médecin, une infirmière ou un psycho-oncologue



Mal

- les symptômes persistent pendant plus de 72 heures
- vous ne voyez plus comment vous en sortir
- vous vivez des moments ou sentiments de panique

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92



Précautions à respecter

- Les premiers jours après la pose, il faudra faire attention à ne pas utiliser votre bras, afin de permettre une bonne évolution de l'intervention.
- Si vous faites des mouvements brusques ou violents, vous risquez de provoquer une hémorragie au niveau de l'implantation.
- C'est pour cette raison que nous vous demandons de porter le bras en écharpe durant les 48 heures qui suivent l'implantation.

Vous pourrez recevoir une crème anesthésiante (Emla®) à appliquer sur la peau à l'endroit où vous sentez la chambre ; une heure avant d'être piqué, une noisette et recouvrez d'un pansement transparent.

La chambre implantable

Il s'agit d'un dispositif placé sous la peau visant à recevoir des traitements, des transfusions ou à prélever du sang.

La chambre est le plus couramment placée au niveau thoracique haut, à droite ou à gauche. D'autres localisations sont aussi possibles.

Son implantation se fait dans le système veineux, mais d'autres systèmes peuvent aussi être choisis par le chirurgien et l'oncologue.

La chambre implantable

Qu'est-ce qu'une chambre implantable ?

La chambre implantable est composée d'un boîtier en titane, avec une surface de silicone permettant de piquer à cet endroit (voir illustrations). A ce boîtier est connecté un cathéter radio opaque en polyuréthane ou en silicone qui va jusqu'à l'entrée du cœur.



Ce système vous assure un confort et permet au personnel soignant, en sentant le boîtier à travers la peau, de piquer exactement là où il faut.

Vos veines seront ainsi épargnées et vous n'aurez plus à craindre de dépendre de leur «bonne volonté». En effet, vos veines sont soumises à rude épreuve par les ponctions et les perfusions répétées lors des chimiothérapies.

Mise en place de la chambre implantable

La pose peut se faire lors d'une hospitalisation ou en ambulatoire. Pour plus d'informations, prenez connaissance des modalités pratiques (voir ci-contre).

Modalités pratiques

- Vous recevrez un rendez-vous pour une consultation avec le médecin anesthésiste et le chirurgien qui vous expliqueront toutes les modalités de la pose de votre chambre implantable. Celle-ci aura lieu un jeudi matin.
- Vous pourrez poser toutes vos questions quant à la grandeur de la chambre implantable ou son emplacement, par exemple. Il est important de signaler si vous pratiquez une activité (sport ou autre), afin que l'implantation de la chambre soit faite du côté le moins gênant pour vous.
- Lors de cette consultation, vous recevrez le rendez-vous exact pour la pose de la chambre implantable.
- Lors de l'intervention, l'anesthésiste sera présent. Il vous administrera des médicaments qui vous permettront de vous sentir confortable et sans douleur. Durant l'intervention, vous somnolerez et vous ne sentirez rien.
- Pour des raisons de sécurité, le chirurgien mettra la chambre implantable en salle d'opération.
- Une fois l'intervention terminée, une radio thoracique de contrôle permettra de vérifier le bon emplacement du matériel.
- Vous reviendrez ensuite dans votre chambre si vous êtes hospitalisé-e ou dans le service ambulatoire.
- Après la pose de la chambre implantable, le chirurgien laissera en place une aiguille spéciale dite « Gripper », 3 jours minimum après la pose, pour permettre une bonne consolidation de la chambre implantable à l'endroit où elle a été implantée.
- Vous recevrez un rendez-vous 3 jours après la pose, dans le service d'oncologie ambulatoire. Ceci pour un contrôle avec rinçage du système et si vous n'avez pas de traitement proche, l'aiguille de «Gripper» sera retirée.
- Ce dispositif peut être employé de suite après l'intervention pour un traitement.
- A la fin du traitement ou de toute utilisation, le dispositif sera rincé avec du sérum physiologique (NaCl 0.9%) en effectuant un verrou à pression positive afin qu'il reste perméable.
- Si votre traitement doit se poursuivre durant quelques jours, l'aiguille «Gripper» sera laissée en place le temps voulu sans problème.



Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2602.pdf>

Revue de littérature scientifique

Woolery, M. et al. (2008).
Clinical Journal of Oncology Nursing, 12(2),
pp. 317–337

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Constipation

La constipation peut être un symptôme de la maladie ou un effet secondaire fréquent des médicaments et traitements. Elle doit être prise au sérieux.

La fréquence normale des selles varie selon les personnes. La constipation se manifeste par une augmentation du nombre de jours entre les selles ainsi que des selles dures / de petite quantité entraînant des défécations plus difficiles, voire douloureuses. Elle procure souvent une sensation de mal-être et des douleurs abdominales qui irradient dans le dos. De plus, l'intestin ne peut pas se vider complètement.

Constipation

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de constipation et les mesures que vous avez prises sont efficaces

Si cela n'est pas en contradiction avec d'autres instructions que l'on vous a données :

- choisir une alimentation riche en fibres, des légumes comme des fruits, du pain complet ou des céréales complètes
- boire en suffisance (> 2 litres) de préférence de l'eau, du thé ou des jus de fruits à l'exception du jus de grapefruit et d'airelle (canneberge ou cranberry) qui ne sont pas recommandés pendant la chimiothérapie
- garder une activité physique le plus souvent possible telles que promenade ou gymnastique douce.



Moyen

- le nombre de jours entre les selles a augmenté
- vos selles sont dures et / ou en petite quantité et la défécation est plus difficile, voire douloureuse
- vous avez le sentiment que vos intestins sont pleins même après avoir été à selle
- des ballonnements
- des douleurs abdominales en augmentation

- prendre les médicaments que le médecin vous a prescrits contre la constipation
- conserver une activité physique le plus souvent possible telles que promenade ou gymnastique douce
- rendre vos toilettes ou lieux d'aisance les plus confortables possible et assurez-vous que vos visites s'y passent sans stress
- mangez des pruneaux secs et des figues sèches trempés la veille, buvez également leur jus ou un verre d'eau tiède à jeun
- ne pas attendre que cela s'arrange tout seul : demandez conseil à votre équipe soignante.



Mal

- de fortes douleurs abdominales
- la constipation est constante
- des vomissements en jet

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92



Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2602.pdf>

Revue de littérature scientifique

Muehlbauer, P.M. et al. (2009)
Clinical Journal of Oncology Nursing 13 (3),
pp. 336–341

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Diarrhées

Les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie ou la maladie elle-même peuvent provoquer des diarrhées.

Celles-ci sont causées par une inflammation des muqueuses. Ces diarrhées sont parfois accompagnées de douleurs abdominales. Elles se manifestent par des selles liquides plusieurs fois par jour.

Diarrhées

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de diarrhées et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- éviter les plats très épicés ou très gras, les produits laitiers, la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses
- éviter les produits complets (blé complet, riz complet, etc.)
- privilégier les légumes et des fruits cuits ainsi que le riz blanc



Moyen

- des selles liquides plusieurs fois par jour

- prendre les médicaments que le médecin vous a prescrits contre les diarrhées
- boire au minimum 2 litres de liquide par jour : bouillon, boissons énergisantes (p. ex. pour le sport) et thé (p. ex. fenouil)
- éviter les aliments qui provoquent des gaz tels que les choux, les oignons, les haricots et les brocolis
- manger des aliments constipants tels que le riz et son eau de cuisson, la banane et la pomme râpée, les carottes cuites, le chocolat noir
- éviter les chewing-gums et bonbons qui contiennent des édulcorants de synthèse, car ils peuvent renforcer les diarrhées
- prévenir la formation de plaies suite au nettoyage fréquent avec du papier de toilette. Préférer si possible la douche pour se nettoyer et se sécher par tamponnement
- utiliser des crèmes grasses (p. ex. avec le Dexpanthenol) pour prévenir/soigner les plaies
- utiliser au besoin des serviettes appropriées pour l'incontinence
- ne pas attendre que cela « s'arrange tout seul » : parlez-en à l'équipe soignante



Mal

- fièvre en dessus de 38°C, frissons
- diarrhées de plus de 24 heures
- diarrhées associées à des vomissements
- vertiges et affaiblissement général
- impossible de boire suffisamment (minimum 1 litre / jour) de liquide
- des selles sanguinolentes ou noires

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92



Physiothérapie

Une physiothérapeute peut vous donner des conseils individualisés concernant la fatigue, les activités physiques ou le sport. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Fatigue et cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2028.pdf>

Revue de littérature scientifique

Mitchell, S. A. et al. (2007)

Clinical Journal of Oncology Nursing 11 (1),

pp. 99–113

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Fatigue / Epuisement

Cette lassitude n'a rien à voir avec la fatigue « normale » que vous connaissez. Elle est provoquée par la chimiothérapie et / ou la radiothérapie.

Ce sentiment peut être décrit par une sensation persistante de fatigue, voire d'épuisement. Les activités de la vie quotidienne s'en trouvent limitées. Les douleurs, les nausées ainsi que le mal-être psychologique peuvent l'aggraver.

Normalement, elle s'améliore peu à peu après la fin des traitements et elle peut être diminuée par des mesures individuelles.

Fatigue / Epuisement

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de fatigue / lassitude et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- le maintien d'une activité n'est pas incompatible avec le traitement : ceci peut même être une ressource pour autant qu'elle soit adaptée à vos capacités
- faire de l'exercice plusieurs fois par semaine, tels que des promenades ou de la marche, de la natation (si la valeur de vos globules blancs est assez haute) ou du vélo
- penser à prendre les médicaments que le médecin vous a prescrits en cas de douleurs et de nausées
- demander un soutien pour vous aider dans les travaux à domicile / le ménage
- se divertir avec quelque chose qui vous fait plaisir
- utiliser l'aide des organismes existants (Ligue contre le cancer, Prego, etc.)



Moyen

- de la lassitude
- le souffle court, une pâleur
- vous ne vous sentez plus sûr sur vos jambes
- des problèmes de sommeil
- des troubles de la concentration

- effectuer des pauses prolongées durant la journée, en prenant garde à ce que les périodes de sommeil ne dépassent pas 45 minutes afin de préserver votre rythme jour / nuit
- faire des choses qui vous font du bien ou plaisir : faire des exercices de relaxation, écouter de la musique, lire, téléphoner à un ami, admirer un paysage, etc...
- préserver votre énergie en répartissant les activités qui demandent le plus d'efforts sur la journée. Etablir des priorités à ces activités
- la gestion de cette fatigue est exigeante pour vous et vos proches. Parlez-en ensemble. A plusieurs, on trouve des nouvelles solutions
- adapter ses objectifs quotidiennement à son état
- les compléments alimentaires à base de L-Carnitin (s'obtiennent en pharmacie ou dans les magasins de sport) influencent positivement le métabolisme



Mal

- un abattement permanent et la perte de la faculté de vous réjouir ou d'être triste

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

Risque d'infection et de saignements

La chimiothérapie et la radiothérapie influencent la formation des cellules sanguines dans la moelle osseuse.

Ceci engendre une diminution de certains composants du sang comme les globules blancs. Le corps se défend moins bien, amenant à une plus grande sensibilité aux infections.

La diminution des plaquettes, quant à elle, augmente le risque de saignements.

De plus, la diminution des globules rouges, responsables du transport de l'oxygène dans le corps, ainsi que celle des globules blancs et des plaquettes peut engendrer une grande fatigue, voire de l'épuisement.

C'est pourquoi vos valeurs sanguines seront régulièrement contrôlées.

Revue de littérature scientifique

Zitella, L. J. et al. (2006)
Clinical Journal of Oncology Nursing 10 (6),
pp. 739–750

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Risque d'infection et de saignements

Vous vous sentez...

Où vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne constatez aucun signe d'infection et de temps de saignement plus long et les mesures de protection que vous avez prises sont efficaces

- ne pas manger de fruits ou légumes n'ayant pas été soigneusement lavés
- avoir une bonne hygiène des mains : lavage au savon et essuyage
- effectuer régulièrement des soins de bouche (voir fiche Inflammation de la muqueuse buccale)
- ne pas prendre de rendez-vous chez le dentiste durant le temps de la thérapie sans avertir le médecin oncologue
- éviter le contact avec des personnes contagieuses (grippe, maladie infectieuse...)
- le vaccin de la grippe est recommandé : renseignez-vous auprès de votre oncologue à quel moment une vaccination devrait être administrée



Moyen

- des saignements (p.ex. du nez et des gencives) durent plus longtemps (plusieurs minutes)
- quelques rougeurs cutanées locales
- température / fièvre qui ne dépasse pas 38°C et qui baisse spontanément

- si la chimiothérapie provoque chez vous une diminution des globules blancs, s'abstenir de consommer de la viande crue, des œufs crus, du poisson cru et des fruits de mer
- éviter les courants d'air lors de signes de refroidissement
- éviter les blessures de la peau (lors des soins des ongles, du rasage...)
- utiliser une brosse à dents souple et la changer régulièrement ; si vous saignez de la gencive, préférez les soins de bouche au brossage de dents ou diminuez la fréquence de ce dernier



Mal

- frissons et de la fièvre (une température égale ou supérieure à 38°C = qui ne baisse pas spontanément)
- douleurs en urinant
- forte toux et / ou fortes douleurs à la gorge
- saignements répétitifs ou ne pouvant être stoppés

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92



Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2602.pdf>

Revue de littérature scientifique

Harris, D. J. et al. (2008)
Clinical Journal of Oncology Nursing 12 (1),
pp. 141-152

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Inflammation de la muqueuse buccale

Les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie peuvent occasionner une inflammation des muqueuses de la bouche, de l'œsophage, voire dans quelques cas, de l'ensemble de l'appareil digestif.

La cause de cette inflammation est une perturbation dans la formation (régénération) des cellules composant ces muqueuses.

Elle se manifeste par des brûlures, des douleurs, des lésions et une forte rougeur des muqueuses, ainsi qu'une langue chargée.

L'inflammation au niveau de l'œsophage peut provoquer des difficultés à avaler.

Inflammation de la muqueuse buccale

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de changements au niveau de la muqueuse de la bouche et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- si vous avez des problèmes dentaires (caries, infections ou autres), parlez-en à votre oncologue pour qu'il vous dirige chez votre dentiste (en lui précisant que vous suivez un traitement de chimiothérapie)
- la mastication de bonbons ou de gommes stimule la production de salive, ce qui a un effet protecteur sur la muqueuse
- éviter la consommation de tabac, d'alcool, ainsi que de boissons très chaudes
- éviter les aliments acides, abrasifs, durs, épicés et très chauds
- utiliser une brosse à dents douce
- être prudent lors de l'utilisation de fil dentaire afin de ne pas blesser la gencive



Moyen

- bouche sèche, sensation de soif
- brûlures dans la bouche
- changements du goût
- endroits douloureux dans la bouche
- rougeur de la muqueuse et langue chargée
- présence d'aphtes ou d'ulcérations

- observer vos muqueuses régulièrement (une fois par jour)
- les glaces et sorbets sont rafraîchissants et calmants
- les repas avec une texture en purée ou mixée sont plus appropriés
- se laver les dents ou les prothèses dentaires 2 fois par jour
- soigner vos lèvres et votre nez (p. ex. beurre de cacao, crème d'abricots, onguent nasal ou Dermophil indien)
- rincer la bouche avec les solutions recommandées dans la fiche « soins de bouche » ci-jointe
- éviter de vous rincer la bouche avec des solutions alcoolisées (p.ex. Kamillolan, Salvia Wild, Hexamedal) et éviter de traiter les aphtes avec du Piralvex ou autres produits identiques qui empêchent la muqueuse de se régénérer



Mal

- dégradation rapide des symptômes cités ci-dessus
- intensification des douleurs et brûlures dans la bouche
- difficultés à avaler
- diarrhées continues

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92



Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre infirmière ou à votre médecin oncologue.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2602.pdf>

Revue de littérature scientifique

Adams, L. A. et al. (2009)
Clinical Journal of Oncology Nursing 13 (1),
pp. 95-102

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Manque d'appétit

Le manque d'appétit est la perte de l'envie de manger.

Cela peut amener à une diminution de poids et une aggravation de l'état de faiblesse.

Certaines chimiothérapies peuvent entraîner :

- des changements du goût
- une inflammation de la muqueuse buccale
- des nausées
- des douleurs abdominales
- des vomissements et de la fatigue amenant à un manque d'appétit

Ces symptômes peuvent être atténués par des mesures simples et traités par des médicaments.

Manque d'appétit

Vous vous sentez...

Où vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop du manque d'appétit et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- manger de petites collations ou repas et choisir des aliments riches en calories
- choisir des aliments que vous aimez
- varier la température des repas, ainsi, le goût des aliments se modifie également
- prendre les médicaments que le médecin vous a prescrits contre les nausées et les vomissements



Moyen

- une perte de l'envie de manger
- une perte de poids (plus de 2 kilos en une semaine)
- une aggravation de l'état de faiblesse
- un changement du goût
- une inflammation de la muqueuse buccale (sans restrictions d'alimentation / hydratation)
- des nausées ou vomissements

- faire des soins de bouche de manière assidue (voir fiche «soins de bouche» ci-jointe)
- consommer des aliments enrichis par exemple en protéines ou en oméga-3 (huile de colza ou comprimés d'huile de poisson)
- prendre vos repas en compagnie
- sucer des glaçons de jus d'ananas ou prendre des pièces d'ananas frais (pas indiqué en cas de mucite)
- prendre soin de vous, aménager une atmosphère détendue durant les repas
- échanger avec vos proches sur votre manque d'appétit afin de diminuer les tensions que cela peut engendrer chez vous ou vos proches
- en cas de perte de goût : essayer des aliments avec un goût « umami » L'umami (= savoureux) est l'une des cinq saveurs de base. Il se trouve dans le poisson, les crustacés, les viandes fumées, les champignons, les tomates mûres, le chou chinois, les épinards, le thé vert, ainsi que dans les produits fermentés et vieilliss (p. ex. le parmesan, les purées de crevettes ou la sauce soja)
- prendre contact avec une diététicienne



Mal

- une aggravation rapide d'un ou de plusieurs des symptômes nommés ci-dessus
- vous n'arrivez plus à boire

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

Recettes lors de la tendance aux nausées

Infusion de gingembre

- Prenez un gingembre frais
- coupez environ 8 tranches fines
- recouvrez-les d'eau bouillante
- laissez reposer la décoction 10 minutes
- buvez cette boisson une fois rafraîchie par petites gorgées

Coca-Cola sans bulles

- Prenez 1 dl de Coca-Cola froid dans un verre
- ajoutez une pincée de sel afin de le dégazéifier

Diététicienne

Une diététicienne peut vous donner des informations et conseils individualisés. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2602.pdf>

Revue de littérature scientifique

Tipton, J. et al. (2007)

Clinical Journal of Oncology Nursing 11 (1),

pp. 69–78.

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014



Nausées et vomissements

Les nausées et vomissements sont des effets secondaires des traitements anticancéreux.

Les nausées sont une réaction de défense de l'organisme contre les médicaments. L'intensité et la durée peuvent varier en fonction de la nature des thérapies et de la sensibilité de chacun.

Actuellement, ces symptômes peuvent être traités ou au moins diminués par des médicaments efficaces.

Il est important de prendre les médicaments selon la prescription du médecin, même après le traitement anticancéreux.

Nausées et vomissements

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de nausées et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- durant les périodes de nausées, manger des petites portions à la fois et augmenter le nombre de collations entre les repas
- éviter les plats trop gras, épicés ou salés
- éviter de vous trouver confronté à des odeurs désagréables
- essayer « l'infusion de gingembre » ou « le Coca-Cola sans bulles » (recettes au dos de cette page)
- essayer des bouillons et des boissons froides
- boire suffisamment et lentement, de préférence des nectars de fruits (poire, pêche), de l'eau citronnée (si absence d'inflammation de la muqueuse buccale), des bouillons, des boissons sportives riches en électrolytes (p. ex. sodium, potassium, calcium, magnésium) ou des sachets de réhydratation
- sucer des morceaux de glace ou des morceaux de fruits congelés
- sucer des glaçons de jus d'ananas (si absence d'inflammation de la muqueuse buccale et / ou d'allergie)
- après les repas, se reposer en position semi-assise pour éviter les vomissements

Attention : avec quelques traitements, les aliments froids (Eloxatin) et/ou acides (Adriblastin, Endoxan, 5-FU) sont déconseillés.



Moyen

- les nausées et vomissements apparaissent au début, pendant ou après le traitement
- des nausées apparaissent par le simple fait de penser à la nourriture ou de sentir des odeurs

- prendre vos médicaments contre les nausées avant les repas ou même avant de vous lever
- essayer l'acuponcture en pressant un point sur l'avant-bras ou porter un bracelet d'acuponcture contre les nausées (dans les grandes pharmacies sous le nom : Sea-Band)
- se distraire en écoutant de la musique ou des livres audio ou encore à l'aide d'exercices de relaxation
- informer votre équipe soignante de la forme de vos nausées et de vos vomissements



Mal

- vous ne pouvez plus ingérer aucun liquide
- les nausées et vomissements persistent durant >2 jours

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

Troubles de la sensibilité

Des troubles de la sensibilité peuvent survenir lors de traitements avec certaines chimiothérapies.

Il s'agit de lésions temporaires entravant le signal nerveux. Les signes les plus fréquents sont des picotements ou des pertes de sensations au bout des doigts, dans les mains et les pieds.

Des douleurs musculaires peuvent également apparaître. Il n'existe, à ce jour, pas de médicament efficace pour prévenir ces lésions. Une diminution du dosage des traitements peut réduire les troubles.

Normalement, ils disparaissent peu à peu, mais parfois incomplètement, une fois que les traitements sont terminés.

Revue de littérature scientifique

Visovsky, C. et al. (2007)
Clinical Journal of Oncology Nursing 11 (6),
pp. 901–913

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Troubles de la sensibilité

Vous vous sentez...

Où vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de troubles de la sensibilité et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- être conscient des troubles de la sensibilité dans les mains et les pieds et de leurs conséquences dans la vie de tous les jours (risque de blessure...)
- prévenir les blessures notamment à cause du froid ou du chaud : un thermomètre et des gants sont des moyens à même de vous aider pour cela
- avoir une alimentation riche en vitamines



Moyen

- troubles de la sensibilité principalement dans les mains et les pieds
- hypersensibilité au toucher
- perte de sensation (par exemple sensation de doigt mort)
- picotements
- diminution des réflexes
- diminution de la perception des objets pointus et tranchants
- constipation
- problème lors de miction (urinaire)

- porter des souliers confortables, assez larges et dans lesquels on ne transpire pas
- observer régulièrement vos pieds afin d'y détecter au plus vite d'éventuelles lésions
- mettre la lumière pour vous déplacer dans une pièce sans fenêtre ou la nuit
- éviter l'utilisation de bouillotte ou de coussin chauffant
- tempérer les boissons pour ne pas se brûler
- éviter les mets très épicés
- si vous ressentez des troubles de l'équilibre : des cannes et de la physiothérapie peuvent vous soulager
- renforcer la musculature pour se lever par des exercices simples ou des gestes quotidiens. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut vous soutenir : en parler à l'équipe soignante
- faire quelques exercices pour stimuler la sensibilité au niveau des doigts et des pieds : p. ex. rouler une balle de tennis sous les pieds ou des boules chinoises entre les mains. L'ergothérapeute est là aussi pour vous aider



Mal

- évolution et dégradation rapide d'un des signes cités ci-dessus

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

„Look Good...Feel Better“

Réunions de groupe (8-10 participantes) dans les hôpitaux ou les services de cancérologie offerte par des consultantes professionnelles.

Prochains évènements :

- consultez le site internet www.lgfb.ch
- e-mail: contact@lgfb.ch
- T. 026 919 94 55, si non-réponse 026 919 93 84

Coiffeuse spécialisée pour perruque

Demandez conseil à votre équipe soignante pour une adresse adaptée à vos besoins.

Pour plus d'informations sur ce thème

consultez la brochure suivante :



Soigner son apparence durant et après la thérapie

Ligue suisse contre le cancer

<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2020.pdf>

Revue de littérature scientifique

Bachelor, D. et al. (2001)
EUR J CANCER CARE 10 (3),
pp. 147-163

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Perte de cheveux et du système pileux

Selon la chimiothérapie, vous allez constater le début d'une perte partielle ou totale de cheveux 7 à 21 jours suivant la première thérapie.

La perte de cheveux peut être lente ou rapide et occasionner une hypersensibilité du cuir chevelu. Même si le traitement que vous recevez ne provoque en principe pas de perte de cheveux, la qualité de ceux-ci est altérée et ils sont fragilisés. Les cheveux, généralement plus forts, vont repousser à la fin de la thérapie.

La perte concerne également les cils, les sourcils, la barbe, les poils axillaires et de la région intime. Il se peut que les cheveux repoussent avec une autre texture et des différences de couleurs.

La radiothérapie peut détruire en partie la racine des cheveux de la région irradiée. Il est possible que la repousse ne se fasse pas partout de la même manière et que certaines régions restent sans poils ou cheveux.

Perte de cheveux et du système pileux

Vous vous sentez...

Ou vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de la perte de votre système pileux et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- s'informer auprès de l'oncologue ou de l'infirmière en oncologie sur la perte possible des cheveux et des poils
- prévoir des foulards, chapeaux ou casquettes
- planifier l'adaptation d'une perruque avant le début de la perte des cheveux (les coûts occasionnés par la perruque seront en partie pris en charge par les assurances sociales)
- prendre contact avec un coiffeur spécialisé et couper vos cheveux un peu plus courts avant le premier traitement, la perte sera moins rude



Moyen

- perte des cils
- perte des sourcils
- perte de la barbe
- perte des poils axillaires et de la région intime
- même si cette perte ne met pas votre vie en danger, elle peut être une source de préoccupation. En effet, la pilosité est associée à la beauté, la santé, la virilité, la maturité et la sexualité, affectant ainsi votre image corporelle.
- une hypersensibilité du cuir chevelu

- soigner vos cheveux avec des produits de pH neutre (p. ex. shampoing pour bébé) et les coiffer avec une brosse douce
- ne pas se raser la tête avec un rasoir (manuel ou électrique), cela pourrait occasionner des blessures du cuir chevelu. Utiliser une tondeuse avec un petit peigne
- pendant et après le traitement, apporter les mêmes soins au cuir chevelu qu'à vos cheveux
- ne pas sécher les cheveux avec de l'air chaud, préférer un séchage à la serviette si possible
- protéger votre cuir chevelu du froid et du soleil (chapeau, foulard, casquette perruque, bonnet). Les permanentes, mises en plis, couleurs ou mèches dessèchent le cheveu et peuvent affecter le cuir chevelu. Elles ne sont donc pas conseillées pendant la phase durant laquelle les cheveux repoussent
- lors de la perte des cils : porter des lunettes à soleil pour protéger vos yeux et mettre des larmes artificielles
- pour avoir des conseils de look, vous pouvez suivre les cours „Look Good... Feel Better“ (voir les possibilités de contact au dos de cette brochure)



Mal

- vous ne voyez plus comment vous en sortir

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

Psycho-oncologue

Il est possible que vous ne puissiez pas faire face à la charge émotionnelle induite par la maladie sans une aide professionnelle.

La psycho-oncologue peut vous accompagner, ainsi que vos proches, dans la maladie.

Demandez conseil à l'onco-sexologie de la Ligue fribourgeoise contre le cancer en appelant le **026 426 02 90**.

Pour plus d'informations sur ce thème
consultez les brochures suivantes :



Cancer et sexualité au masculin

Ligue suisse contre le cancer
<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2029.pdf>



Cancer et sexualité au féminin

Ligue suisse contre le cancer
<https://assets.krebsliga.ch/downloads/2030.pdf>

Revue de littérature scientifique

Hawkins, Y. et al. (2009)
CANCER NURS 32 (4),
pp. 271-280

Gurevich, M. et al. (2004)
Social Science & Medicine 58 (9),
pp. 1597-1607

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Sexualité : se retrouver soi-même et dans son couple

**Le couple est parfois malmené lors de cancer.
Le partenaire est aussi déstabilisé par la maladie
et ses conséquences.**

Le dialogue reste primordial et vous permettra d'informer votre partenaire de vos besoins affectifs. Soyez à l'écoute de vos envies et prenez soin de votre corps. Ne renoncez pas à partager des moments d'intimité et à vous retrouver ensemble.

Le traitement et ses conséquences peuvent interférer dans votre relation de couple, ainsi qu'influencer vos besoins et désirs sexuels. Ceci peut devenir très pesant et il est possible que vous ressentiez un sentiment de honte. Il vous faudra beaucoup de temps et de patience pour faire face à ces changements, mais ayez confiance en vous, de nouvelles perspectives vont se dessiner.

Même si ce n'est qu'une petite aide, il existe quelques mesures que vous pouvez prendre.

Sexualité : se retrouver soi-même et dans son couple

Certains problèmes ci-dessous peuvent vous concerner

- **La fertilité** : votre médecin oncologue vous informera des possibilités de conserver votre sperme pour les hommes ou vos ovules pour les femmes et organisera avec vous les différents rendez-vous pour ces « interventions » et/ ou ces conservations.
- **Mesures de protection lors des rapports sexuels (si traitement de chimiothérapie)** : la chimiothérapie peut se retrouver dans les fluides corporels tels que les sécrétions vaginales ou le sperme. C'est pourquoi nous vous recommandons d'utiliser un préservatif lors de rapport sexuel ou de sexe oral durant les 48 h suivant le traitement. Il est également recommandé de prendre des mesures de contraception. Le traitement de chimiothérapie peut avoir des effets néfastes sur le développement du fœtus, notamment durant le premier trimestre.
- **Baisse de la libido** : octroyez-vous le temps nécessaire pour retrouver l'envie sans culpabilité. Malgré une baisse de désir, le besoin d'affection et de tendresse reste présent et peut même s'intensifier.
- **Problèmes génitaux** : chez les hommes, les problèmes d'érection ou d'éjaculation peuvent avoir des causes tant physiques que psychologiques. L'angoisse de la maladie ou la modification de l'image de soi peuvent rendre l'érection difficile. Une intervention chirurgicale, une irradiation des organes du bassin ou certains traitements anti-hormonaux sont d'autres causes possibles de ces troubles. Chez la femme, des signes précoces de ménopause peuvent apparaître : arrêt des règles, bouffées de chaleur, vertiges, palpitations, baisse de la libido, perturbations de l'humeur, sécheresse vaginale, maux de tête...
- **La sensibilité des zones érogènes** peut également être modifiée. Parfois, il s'agit de nerfs lésés par une opération ou une radiothérapie de la zone pelvienne. Dans d'autres cas, la chimiothérapie ou la radiothérapie peuvent aussi entraîner une irritation temporaire des muqueuses provoquant une baisse de sensibilité ou des douleurs.
- Les symptômes tels que **la fatigue extrême**, les nausées ou encore le stress induits par le cancer et ses traitements peuvent être tels qu'ils placent la sexualité au second plan.
- **La modification de l'image de soi** peut compliquer la sexualité : parfois, certaines cicatrices, une stomie, les troubles de la vessie, la perte des cheveux ou des problèmes de peau demandent un temps d'adaptation afin de se réapproprier ce corps si différent.

Ce que vous pouvez faire

- parler de vos problèmes avec votre partenaire afin de trouver ensemble un chemin
- en parler à votre équipe soignante qui pourra, grâce à une écoute attentive, donner des réponses à vos questions et vous aider à soulager certains symptômes
- en parler avec la psycho-oncologue ou au médecin sexo-oncologue

Soins de bouche

Renouvelez les solutions préparées après 24 heures

Produit	Dose	Application (rincer)	Effets secondaires	Evaluation
Eau	Autant de fois que désiré	A souhait	Aucun	Rince et élimine les déchets Non irritant, bon marché
Chlorure de sodium ou sel	$\frac{1}{2}$ à 1 c.c. (cuillère à café) / 1l d'eau	Min 2 à 4 fois / jour ou plus selon tolérance	Goût pas toujours toléré Peut provoquer des nausées, haut-le-coeur ou vomissements	Rince et élimine les déchets Non irritant, bon marché
Bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ à 1 c.c. / 1l d'eau	Min 2 à 4 fois / jour ou plus selon tolérance	Goût pas toujours toléré Peut provoquer des nausées, haut-le-coeur ou vomissements	Rince et élimine les déchets Peut dissoudre les sécrétions épaisses Change le pH de la salive*
Sel et Bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ à 1 c.c. sel + $\frac{1}{2}$ à 1 c.c. bicarbonate de soude / 1l d'eau	Min 2 à 4 fois / jour ou plus selon tolérance	Goût pas toujours toléré Peut provoquer des nausées, haut-le-coeur ou vomissements	Rince et élimine les déchets Peut dissoudre les sécrétions épaisses Change le pH de la salive*

* pour prévenir des infections



Rougeur et inflammation des mains et des pieds

Une chimiothérapie peut occasionner diverses réactions au niveau de la peau.

Il est possible d'observer des changements comme:

- rougeurs
- assombrissements des muqueuses
- œdèmes (gonflements) douloureux
- inflammations et troubles de la sensibilité principalement aux mains et aux pieds

Les raisons de ces réactions cutanées ne sont pas claires. De plus, un épaissement de la peau, surtout au talon, favorise l'apparition de fissures. Une altération de la qualité des ongles et de leur couleur apparaît.

Ces symptômes sont transitoires et disparaissent lentement après la fin de la chimiothérapie.

Revue de littérature scientifique

Webster-G. et al. (2007)
European Journal of Oncology Nursing 11 (3),
pp. 238–246

Publié en coopération avec



LINDENHOFGRUPPE

hôpital fribourgeois CH-1708 Fribourg www.h-fr.ch info@h-fr.ch



01/2014

Rougeur et inflammation des mains et des pieds

Vous vous sentez...

Où vous constatez...

Ce que vous pouvez faire à choix...



Bien

- peu ou pas de plainte
- vous ne souffrez pas trop de ce syndrome et les mesures que vous avez prises sont efficaces

- maintenir une bonne hygiène corporelle
- éviter, durant toute la durée du traitement provoquant le symptôme mains-pieds, de prendre des douches ou des bains chauds ainsi que le sauna
- se faire enlever les épaissements de la peau des pieds régulièrement et cela si possible avant la première thérapie (vous pouvez demander des soins d'une pédicure régulièrement si vous avez de la peine à les effectuer vous-même)
- utiliser des crèmes nourrissantes pour peau sèche, voire très sèche pour vos soins de peau. Choisir de préférence les crèmes à base d'urée (ayant une forte capacité d'hydratation) et se crémér généreusement la peau encore humide en commençant par les articulations
- protéger votre peau avec des gants lors d'utilisation d'agents nettoyants tels que pour la vaisselle ou le ménage
- porter aussi souvent que possible des souliers ouverts, assez larges et confortables



Moyen

- picotements dans les paumes des mains et la plante des pieds
- rougeurs douloureuses ou apparition d'une rougeur pouvant se détériorer en quelques jours
- gonflements ou œdèmes douloureux
- la peau sèche avec des fissures et de la desquamation
- une entrave dans les activités quotidiennes
- sensation de tension de la peau
- modification de la sensibilité à l'effort

- soigner vos mains et vos pieds avec des crèmes très grasses, puis porter des gants en coton
- éviter les frottements des zones sensibles de la peau
- si vous avez des plaies, mettre des pansements adaptés selon le protocole de pansement mis en place par les soignants
- essayer de vous soulager à l'aide de compresses froides
- ne pas hésiter à parler à votre équipe soignante si vous constatez ou ressentez ces signes



Mal

- des douleurs aux mains et aux pieds
- des troubles de la sensibilité
- formation de cloques sur les mains et les pieds

Prendre contact avec votre équipe soignante

du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 00

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal, oncologie ambulatoire C4 026 426 80 24
- HFR Riaz, oncologie ambulatoire 026 919 93 84
- HIB site de Payerne, oncologie ambulatoire 026 662 82 58

en dehors de ces horaires, prendre contact avec les services d'urgences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal 026 426 73 00
- HFR Riaz 026 919 91 11
- Médecin de garde Payerne 026 662 89 92

Thérapies orales

Votre oncologue vous a prescrit un traitement sous forme de comprimés

Voici quelques conseils afin de gérer au mieux votre traitement :

- veillez à toujours respecter la posologie prescrite et les horaires de prises dans la journée ou dans la semaine
- ne laissez pas les médicaments à la portée des enfants
- lavez-vous les mains avant et après chaque manipulation
- il est recommandé soit de mettre des gants jetables, soit de mettre les comprimés dans une cuillère en évitant de les toucher avec les mains
- ne jetez pas les traitements inutilisés ou les emballages à la poubelle, mais apportez-les à votre pharmacien ou dans le service d'oncologie
- ne prenez aucun autre médicament sans prescription médicale
- en cas d'oubli, ne doublez jamais la prise suivante et n'augmentez pas le nombre de prises
- si par erreur, vous avez pris trop de médicaments, contactez rapidement le médecin
- en cas de vomissements, ne reprenez pas la dose de médicament. Attendez la prochaine prise
- respectez la température de conservation

Il est recommandé d'avoir un semainier réservé aux médicaments oncologiques et de ne pas sortir à l'avance les comprimés de leur emballage.