

# MON PARCOURS

## EN CHIMIOTHÉRAPIE AMBULATOIRE THÉRAPIES CIBLÉES - IMMUNOTHÉRAPIE



### BIENVENUE AU SERVICE CALYPSO

*Le personnel soignant, l'équipe médicale et la Direction vous souhaitent la bienvenue en chimiothérapie ambulatoire, service CALYPSO.*

*Ce livret est destiné aux personnes suivies en hospitalisation de jour en chimiothérapie (et à leur entourage) au sein du service CALYPSO à la Clinique Les Orchidées.*

*Il a pour but de vous informer sur les effets de la chimiothérapie, vous apporter des conseils et vous expliquer l'organisation du service.*

*Ce guide n'est pas exhaustif et ne remplace pas les conseils des professionnels de santé. Il a été réalisé par l'équipe du service.*

 *L'équipe du service Calypso*

# INFORMATIONS SUR LA CHIMIOTHÉRAPIE

## La chimiothérapie

La chimiothérapie est un traitement qui agit sur les cellules cancéreuses, soit en les détruisant, soit en les empêchant de se multiplier. Les médicaments agissent aussi sur les autres cellules du corps ce qui explique les effets secondaires de la chimiothérapie.

## Effets secondaires et indésirables

C'est une réaction non souhaitée provoquée par l'administration d'un médicament.

## La chambre à cathéter implantable (PAC)



C'est un boîtier posé sous la peau, relié à un tube introduit dans une grosse veine : c'est une voie veineuse centrale. Il sert à administrer des médicaments sans abîmer les veines périphériques. Il peut rester en place longtemps sans risque.

L'infirmière vous perfusera avec une aiguille dans ce boîtier après avoir mis un patch anesthésiant pour éviter toute douleur.

Une fois la plaie chirurgicale cicatrisée, vous pouvez conserver vos activités, il faut juste veiller à ne pas avoir de choc ou pression violente sur le PAC.

La réalisation de scanner, d'IRM et les passages aux portiques d'aéroports ne posent aucun problème.

**Il faut signaler à l'infirmière ou au médecin : tout gonflement important, douleur locale intense, rougeur, écoulement au niveau de la cicatrice et/ou du point de ponction, fièvre ou frissons, ou gêne respiratoire.**

## Le diffuseur portable



C'est un réservoir qui permet d'administrer la chimio en continu. Il est connecté à votre chambre implantable par un long tuyau appelé tubulure. Il peut être utilisé à l'hôpital et à domicile. Il est autonome et fonctionne grâce à la chaleur du corps.

### ***Quelles sont les précautions à prendre ?***

Il est important de ne pas mettre le diffuseur par terre, ni en hauteur. Gardez le, soit autour de la taille, soit suspendu autour du cou, soit en sac à main sur l'épaule dans la sacoche qui est fournie.

Vous devez prendre garde à ne pas tirer sur la tubulure, afin d'éviter de déplacer ou arracher l'aiguille. Afin d'assurer une bonne diffusion, ne maintenez pas votre diffuseur trop près d'une source de chaleur ou d'un endroit trop froid.

Il est important de ne jamais mouiller le diffuseur.

Lors de la douche, placez-le en dehors de la cabine. Soyez également vigilant à ne pas humidifier le pansement de votre chambre implantable. La nuit le diffuseur peut être placé près de vous dans le lit, ou sur la table de nuit, à votre hauteur.

### ***Comment s'assurer de la bonne perfusion du médicament ?***

Petit à petit, le ballonnet à l'intérieur du diffuseur se dégonfle : le diffuseur fonctionne. Le traitement est terminé lorsque le ballonnet est plat. La durée de la perfusion reste approximative et le traitement peut se terminer légèrement en avance ou en retard.

À noter qu'un système anti retour sécurise l'administration du traitement.

**En cas de souci, avertissez immédiatement votre infirmier(e).**

# AVANT VOTRE CHIMIOTHÉRAPIE

La veille de votre séance de chimiothérapie, il faut :

- Faire la prise de sang le matin à jeun, soit par un(e) infirmier(e) libéral(e) soit au laboratoire.
- Prendre les traitements prescrits par le docteur pour la chimiothérapie.

Le matin de la chimiothérapie, l'équipe soignante vous téléphone afin de savoir comment vous avez supporté la séance précédente.

**Pensez à dire à l'infirmière tous les événements particuliers survenus durant cette période.**

Cet appel et les résultats de la prise de sang permettent de valider la séance du jour.

Le jour de la chimiothérapie il est important de manger, de boire et de prendre tous vos médicaments habituels.

Pour votre confort, pensez à mettre le Patch EMLA® sur le PAC une heure avant de venir à votre séance.

Vous pouvez venir accompagné(e) et apporter un livre, ordinateur,...

## LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Il existe de nombreux effets secondaires qui varient en fonction de chacun et du produit de chimio. Le médecin et l'infirmière vous informeront des effets secondaires relatifs à votre chimio.

### Les nausées ou vomissements

La chimiothérapie ne provoque pas systématiquement des nausées ou vomissements. Chacun est différent et certaines personnes sont plus sensibles que d'autres.

Des médicaments antinauséux vous seront donnés avant et après le traitement pour les limiter.

**Si malgré cela vous êtes nauséux, voici quelques conseils :**

- Manger avant l'administration de la chimiothérapie, mais éviter les aliments trop gras et épicés.
- Faire de l'activité physique.
- Manger tiède ou froid.
- Eviter les aliments lourds et difficiles à digérer comme les aliments frits, gras ou épicés.
- Fractionner les repas, ne pas hésiter à faire plusieurs collations entre les repas et mettre de petites quantités dans l'assiette.
- Manger lentement.
- Si vomissements ou nausées importantes : privilégier les repas liquides et lisses type purée, yaourt, compote, soupe.
- Essayer de boire 1,5 litre d'eau par jour. L'eau gazeuse et les sodas peuvent parfois diminuer les nausées.
- Sucrer des bonbons mentholés pour atténuer le goût désagréable.

**Si les odeurs sont désagréables :**

- Prévoir des plats faits à l'avance ou faits par une autre personne.
- Eviter les odeurs prononcées (parfums, parfums d'intérieur, tabac froid).
- Éviter de cuisiner des plats odorants.
- Pour réduire le mauvais goût dans la bouche, boire du thé, de l'eau aromatisée, des jus de fruits.
- Supprimer le tabac et la consommation d'alcool.
- Privilégiez des repas froids.

En cas de vomissements, se rincer la bouche avec de l'eau froide et attendre une ou deux heures avant de manger.

# LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

## Les diarrhées

C'est l'élimination de selles liquides plus de 3 fois par jour et pouvant s'accompagner de douleurs abdominales.

### Ce qu'il faut privilégier :

■ Mettre du chaud sur le ventre type bouillotte dans une serviette.

■ Les féculents pauvres en fibres (riz, pommes de terre, pain blanc,...), les légumes bouillis, la purée de carottes, la compote de pommes ou de coings, les bananes bien mûres, la gelée de coings ou de myrtilles et les fromages à pâte cuite.

### Ce qu'il faut éviter :

■ Éviter la déshydratation : boire 2 litres d'eau par jour.

■ Éviter : les produits laitiers, les aliments riches en matières grasses ainsi que les plats en sauce ou épicés, les fruits, légumes crus et céréales complètes, le pain complet, les pâtes et les légumineuses, le café et les boissons glacées.

➡ Si les diarrhées sont persistantes (+ de 3 jours) malgré les traitements prescrits par l'oncologue, appelez le médecin traitant.

## La constipation

La constipation est la difficulté à aller à la selle, lorsqu'il y a moins de 3 selles par semaine.

### Ce qu'il faut faire :

■ Enrichir son alimentation en fibres (fruits, légumes verts, céréales à graines entières, légumineuses, pain complet, son, compotes de pruneaux, figues ou dattes).

■ Boire 2 litres d'eau par jour.

■ Boire un verre de jus de fruit très frais le matin à jeun (ou de l'eau glacée).

■ Faire de l'activité physique (au moins 30 minutes de marche par jour).

■ Se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

➡ Si constipation importante, appelez le médecin traitant.

## La perte des cheveux

Elle n'est pas systématique.

Elle survient dans les 10 à 20 jours après la première cure. Le plus souvent elle est réversible.

La repousse commence quelques semaines après la dernière chimio, à raison de 1 cm par mois.

Parfois certaines personnes ressentent des picotements, des démangeaisons avant la chute des cheveux.

### Nos conseils :

■ Se laver les cheveux la veille de la séance de chimiothérapie et ne plus les laver pendant 3 à 8 jours après.

■ Ne pas se laver les cheveux trop fréquemment.

■ Utiliser peu de shampoing et privilégier un shampoing doux peu gras.

■ Utiliser une brosse à poils souples ou un peigne à dents larges.

■ Éviter la chaleur du sèche-cheveux, les bigoudis chauffants, les fers chauds et les brushings.

■ Éviter les teintures, balayages et permanentes agressifs pour les cheveux ainsi que les nattages et défrisages.

■ Couper les cheveux courts peut retarder la chute et augmenter l'efficacité du casque.

■ Un pain de glace enveloppé dans un tissu protecteur placé sur les yeux peut protéger les cils et les sourcils.

■ Prendre rendez-vous avec un spécialiste de la prothèse capillaire : se rapprocher de l'équipe soignante pour connaître les professionnels à proximité.

➡ **Une socio-esthéticienne travaille dans le service.**

**Elle est disponible et vous apportera de nombreux conseils.**

# LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

## Les mucites et troubles buccaux

Ils se caractérisent par une inflammation de la paroi buccale, pouvant entraîner des aphtes, des sécheresses buccales, des saignements et des infections.

Ils perturbent le goût et l'appétit, et peuvent entraîner des difficultés à boire et à manger.

### Hygiène bucco-dentaire :

- Se brosser les dents avec une brosse souple, éviter les brosses à dents électrique.
- Ne pas utiliser de cure dents.
- Réaliser des bains de bouche.

### Hygiène alimentaire :

- Privilégier une alimentation tiède/ froide.
- Eviter les aliments épicés et acides (agrumes, légumes crus, vinaigre, jus de fruits).
- Eviter les aliments qui collent (pommes de terre, biscottes, croûte de pain).
- Privilégier les produits laitiers pasteurisés.
- Eviter les aliments trop sucrés, trop salés.
- Eviter de manger des aliments comme le gruyère, les ananas, les noix afin de limiter l'apparition des aphtes.
- Utiliser une paille afin que les boissons n'entrent pas en contact avec la muqueuse douloureuse.
- Privilégier les aliments moelleux ou mixés, les plats en sauce.

### Conseils généraux :

- Sucrer des glaçons, de la glace pilée, des glaces, des bonbons à la menthe.
- Boire beaucoup (eaux minérales, thé, tisanes, boissons à base de cola).
- S'hydrater les lèvres en appliquant un lubrifiant gras (vaseline, beurre de cacao).
- Supprimer ou réduire la consommation de tabac.
- Supprimer ou réduire la consommation d'alcool.

## Les troubles cutanés et les ongles

### Les troubles cutanés :

Ils peuvent être de la sécheresse cutanée, de l'urticaire, des démangeaisons, des boutons, etc.

- Se laver avec un produit surgras sans savon.
- S'hydrater la peau quotidiennement.
- Eviter le port de vêtement synthétique et trop serré (limiter les frottements).
- Choisir une lessive sans détergent.
- Privilégier les douches aux bains.
- Bien s'hydrater, boire régulièrement
- Eviter l'exposition au soleil, mettre de la crème solaire indice maximum.

### Les troubles des ongles :

Certains traitements peuvent fragiliser vos ongles (l'équipe soignante vous informera si c'est votre cas). Cela peut se manifester par des douleurs, une modification de leur couleur et de leur aspect.

### Nos conseils :

La veille de la chimiothérapie appliquer un vernis au silicium (Base + Vernis de couleur) et la pommade vitamine A. A renouveler tous les 2/3 jours ou dès que le vernis s'écaille. Ne jamais laisser les ongles sans vernis protecteur pendant toute la chimiothérapie. Pour ôter le vernis, utiliser un dissolvant sans acétone. Appliquer de la pommade vit A dès le début du traitement deux fois par jour sur la matrice des ongles.

➡ **Si apparition de rougeurs** au pourtour des ongles, plonger les doigts dans un bain d'HEXOMEDINE® pendant une à trois minutes; à faire une à deux fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Il est conseillé de :

- Se couper les ongles courts
- Porter des chaussures confortables
- Mettre des gants pour le jardinage et le ménage.

Cette toxicité peut durer jusqu'à 6 mois après la fin du traitement, c'est pour cela qu'il est conseillé de continuer de protéger vos ongles durant cette période.

# LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

## Le syndrome Mains Pieds

C'est l'apparition de fourmillements dans les mains ou les pieds pouvant aller jusqu'à la sensation de brûlure. Cette gêne est accentuée par le froid ou le chaud. Des tâches brunâtres ou noires peuvent apparaître, ou une irritation de la peau.

### Ce qu'il faut faire :

- Appliquer régulièrement et généreusement de la crème hydratante sur la peau;
- Réaliser une manucure et une pédicure avant de commencer le traitement, si les mains et les pieds sont déjà un peu abîmés (présence de corne);
- Porter des chaussures souples et des chaussettes en coton;
- Faire des bains de pieds/mains à l'eau froide (Eviter les bains et douches chaudes);
- Limiter le port de bijoux;
- L'application du froid ou du chaud peut soulager les douleurs;
- La marche prolongée et la course à pied en cas de syndrome main-pied.

### Ce qu'il faut éviter :

- L'exposition des mains et des pieds à la chaleur (soleil, bains chauds);
- Les activités qui entraînent un frottement de la peau ou une pression sur les mains (activités ménagères, conduite, jardinage, etc.);
- Les pansements adhésifs ou les bandages serrés.

## Les troubles sanguins

**Neutropénie** : C'est lorsque le taux de globules blancs (de leucocytes ou polynucléaires neutrophiles) est trop bas.

### Nos conseils :

- Prendre régulièrement sa température.
- Si vous vous blessez, désinfecter les plaies, et les surveiller;
- Eviter le contact avec des gens malades, éviter les lieux avec beaucoup de monde;
- Eviter le contact avec les animaux;

- Eviter les travaux avec de la poussière;
  - Se laver régulièrement les mains;
  - Cuire les viandes et les poissons (ne pas les manger crus);
  - Eviter les produits laitiers non pasteurisés (fromage au lait cru);
  - Bien laver les fruits et légumes et les éplucher;
  - Veiller à la fraîcheur des aliments consommés.
- ➡ **Si apparition de fièvre faire en urgence une prise de sang et aller voir le médecin traitant.**

**Anémie** : Correspond à la baisse du taux d'hémoglobine, taux de globules rouges.

### Repérer les signes d'une anémie :

- Fatigue;
- Essoufflement au repos et à l'effort;
- Des vertiges, maux de tête;
- Une pâleur des ongles et des lèvres.

### Enrichir son alimentation avec :

- Les légumes secs : lentilles, haricots rouges, etc.;
- Les crustacés, le poisson;
- Le cacao (chocolat noir);
- Les épices : le thym, cumin, curry, gingembre.

**Thrombopénie** : Correspond à la chute des thrombocytes (= plaquettes). Le risque majeur de cette baisse est l'hémorragie.

### Nos conseils :

- Surveiller l'apparition de saignement : Selles noires, saignements abondants des gencives, saignements de nez, présence d'hématomes (de bleus), saignements vaginaux chez la femme.
  - Limiter le risque de blessure. (Exemple : privilégier un rasoir électrique au lieu d'un mécanique).
  - Si blessure avec saignement comprimer la plaie pendant plusieurs minutes pour arrêter le saignement.
  - Eviter la prise d'aspirine.
  - Signaler la prise d'anticoagulant à l'équipe soignante.
  - Avoir du Coalgan® dans sa pharmacie.
- ➡ Si présence de saignement important, prévenir le médecin traitant.

# LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

## La fatigue

La fatigue est la sensation qui se manifeste de manière cyclique et transitoire au cours d'une journée. Le corps et les horloges internes signalent ainsi un besoin de repos de manière consciente ou inconsciente.

La fatigue liée au cancer en revanche se caractérise par une fatigue continue, difficile à surmonter, qui peut laisser un sentiment total d'épuisement, d'un point de vue émotionnel, psychique et physique.

### Les différences :

Fatigue normale ou aigüe	Fatigue liée au cancer
■ Elle se manifeste à intervalle régulier ou après un effort.	■ Plus intense, elle s'installe plus durablement, même sans effort.
■ En règle générale, son origine est claire.	■ Elle intervient sans raison précise.
■ Elle est passagère.	■ Elle perdure.
■ Elle disparaît avec du repos ou du sommeil.	■ Elle ne disparaît pas vraiment, même avec du sommeil ou du repos.

Malgré la fatigue, il est tout de même nécessaire de pratiquer une activité sportive, qui sollicite de nombreux muscles comme la marche, la gymnastique, le vélo, la natation, etc.

Adaptez votre activité sportive à vos capacités. Ne cherchez pas à accomplir des performances.

Être actif peut atténuer le stress et l'anxiété, améliorer l'humeur et l'estime de soi, accroître l'énergie, stimuler l'appétit, aider à dormir et à retrouver sa force lorsqu'on se rétablit.

Si vous êtes alité, vous pouvez rester actif en pratiquant de simples mouvements des pieds et des jambes ou par des contractions et des relâchements musculaires.

Pour rester actif et pour agir contre votre fatigue, il existe d'autres possibilités comme :

- avoir une activité artistique,
- jouer à des jeux de société,

- la lecture,
- les mots croisés ou fléchés, etc.

Il est cependant important d'alterner des phases d'activités et des phases de cours repos durant la journée afin de garder un rythme veille et sommeil régulier.

Afin de vous aider à évaluer votre dépense énergétique quotidienne, voici un tableau non exhaustif du rapport activité/calories dépensées.

### Dépense calorique par activité pour une heure (sport, ménage, etc.) :

ACTIVITE	HOMME	FEMME
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES</b>		
Danse	300	260
Marche rapide	300	260
Yoga	280	240
Marche modérée	240	190
Natation	540	460
Jogging	480	410
Vélo	480	410
Tennis	480	410
Football	480	410
Golf	300	260
<b>TÂCHES MÉNAGÈRES ET BRICOLAGE</b>		
Tondre le gazon	400	340
Monter les escaliers	380	320
Jardiner	340	285
Peindre	300	260
Faire les courses	240	190
Préparer un repas	160	140
Ramasser les feuilles	280	240
Couper du petit bois	250	200
Faire la vaisselle	140	120

Source : <http://www.calories-jour.com/dépense-calorique.html>

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

Le Docteur Sandra GREGET (Oncologue-radiothérapeute) et son équipe vous accueillent au sein du service Calypso :

**Le Docteur Assia KASSA** (Oncogériatre)  
Responsable de l'Évaluation  
Oncogériatrique en Hôpital De Jour (HDJ).



**Une socio-esthéticienne** vous apportera des soins cosmétiques, des conseils variés et un moment de détente pendant votre séance.

**Le Cadre Responsable du Service et l'Infirmier(e) Coordinateur(rice) de l'HDJ** pour l'évaluation Oncogériatrique, restent à votre écoute pour répondre au mieux à vos besoins.



**Une assistante sociale** est à votre disposition, elle vient deux fois par semaine. Elle vous accompagnera dans vos démarches administratives.

**L'équipe soignante (3 infirmières et 1 aide soignante)** disponible et à votre écoute pour:

- Votre prise en charge lors de votre chimiothérapie
- Vous informer et conseiller
- Vous orienter selon vos demandes



**Une diététicienne** vient le jeudi matin dans le service pour vous conseiller sur l'alimentation afin de vous aider à équilibrer vos repas et maintenir votre forme physique.

**Les secrétaires** sont à votre disposition pour vous accompagner dans la prise des rendez-vous. Vous devez les consulter avant de voir le médecin pour qu'elles vérifient votre dossier.



**Le référent douleur** ayant des compétences en hypnose intervient les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis après-midi de chaque mois.



**Une psychologue** se présentera lors de votre première séance ou à votre demande. Elle peut vous accompagner ainsi que votre entourage.

D'autres professionnels peuvent être mis à votre disposition en fonction de vos besoins. Rapprochez-vous de l'équipe soignante pour plus d'informations.

# COORDONNÉES DU SERVICE

Le service Calypso est composé de 8 places : 3 chambres individuelles, 1 double et 1 chambre avec 3 fauteuils. Il dépend du service d'oncologie de la Clinique Sainte-Clotilde.

**Tous les numéros des intervenants sont inscrits sur votre carte de rendez-vous.**

**Le service est ouvert du lundi au jeudi de 08h30 à 17h30.**

En dehors des horaires d'ouverture, contactez votre médecin traitant ou le service d'hospitalisation de la Clinique Sainte-Clotilde.

