

Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–Lac-Saint-Jean

GUIDE D'ACCUEIL EN RADIOTHÉRAPIE

Prostate

**Radiothérapie externe
+
Curiethérapie**

Hôpital de Chicoutimi

Version 1 : Septembre 2014

Version 6 : Oct 2021

bp

BROCHURE ONCO-16

Votre radio-oncologue

- Dr Marc-André Brassard
- Dr Nicolas Brochet
- Dre Geneviève Coulombe
- Dre Pauline Jardel
- Dr Hugo Villeneuve

Nombre de traitements prévus :

Table des matières

| | |
|---|----|
| Qu'est-ce que la radiothérapie?..... | 4 |
| Combien de séances de radiothérapie seront nécessaires ? | 4 |
| Qu'est-ce que la curiethérapie?..... | 5 |
| Quelle est la préparation pour la curiethérapie? | 5 |
| Comment se déroule la curiethérapie? | 6 |
| Quelle est la préparation pour la radiothérapie ? | 8 |
| Comment se déroule une séance de radiothérapie ? | 10 |
| Quel est le suivi médical proposé? | 12 |
| On m'a dit que je serai brûlé par les rayons...Est-ce vrai? | 13 |
| Quels sont les autres effets secondaires possibles? | 14 |
| Est-ce que les effets secondaires s'arrêtent tout de suite après le dernier traitement? | 18 |
| Est-ce que je perdrai mes cheveux ? | 19 |
| Est-ce que je serai fatigué? | 19 |
| J'ai mal..... | 20 |
| Est-ce que je pourrai travailler? | 20 |
| Est-ce que je pourrai conduire ? | 20 |
| Et si j'habite très loin de l'hôpital ?..... | 21 |
| Est-ce que je peux choisir mes heures de traitement? | 21 |
| Est-ce que je dois changer mon alimentation? | 22 |
| Je fume... Je veux arrêter | 24 |
| Alcool et cancer..... | 24 |

| | |
|---|----|
| Je me sens déprimé. Je suis stressé, en colère.... | 25 |
| Sexualité et cancer | 26 |
| Sport et cancer | 26 |
| Quel est le rôle de l'équipe de soins palliatifs (soins de support) | 27 |
| Renseignements généraux..... | 27 |
| Ressources..... | 32 |

Bonjour,

Ce guide est conçu pour répondre aux questions les plus fréquentes posées lors d'une consultation en radio-oncologie.

Qu'est-ce que la radiothérapie?

La radiothérapie utilise les rayons X ou électrons pour le traitement des tumeurs malignes et parfois bénignes, seule ou en association avec la chirurgie, la chimiothérapie, etc.

Pour la radiothérapie externe, un appareil qui administre ces rayons est placé à courte distance du corps et peut se déplacer dans plusieurs positions.

Le principe est de détruire les cellules tumorales en épargnant au maximum les tissus sains avoisinants.

Combien de séances de radiothérapie seront nécessaires ?

Le nombre de séances est prescrit par le médecin. La durée et la dose de radiothérapie donnée sont variables d'un patient à l'autre et déterminées selon plusieurs critères médicaux.

La curiethérapie se fait sur ½ journée

Vous recevez un traitement de radiothérapie externe par jour, du lundi au vendredi, sur une période d'une à quatre semaines.

Habituellement, la même dose de rayons est donnée à chaque séance.

Qu'est-ce que la curiethérapie?

Une curiethérapie de la prostate consiste à placer des sources radioactives à l'intérieur de la prostate.

Dans notre service, il s'agit d'une curiethérapie appelée « à haut débit de dose ». Une fois l'irradiation réalisée, plus aucune source radioactive ne reste dans la prostate.

Vous n'êtes pas radioactif après la curiethérapie.

Quelle est la préparation pour la curiethérapie?

Vous recevrez un appel 1 semaine avant la date prévue pour préciser les heures où vous devez faire ce qui suit :

- Lavement Fleet à faire la veille de l'intervention, avant le coucher.
- Restez à jeun à partir de minuit la veille.
- 2^e Fleet à faire le matin de l'intervention.
- Se présenter au B2, hémato-oncologie avec carte de l'hôpital et carte d'assurance maladie.

Vous devez absolument avoir un accompagnateur pour vous ramener à la maison.

- Vous devez avoir quelqu'un avec vous à la maison pour les premières 24 heures après le retour.

Comment se déroule la curiethérapie?

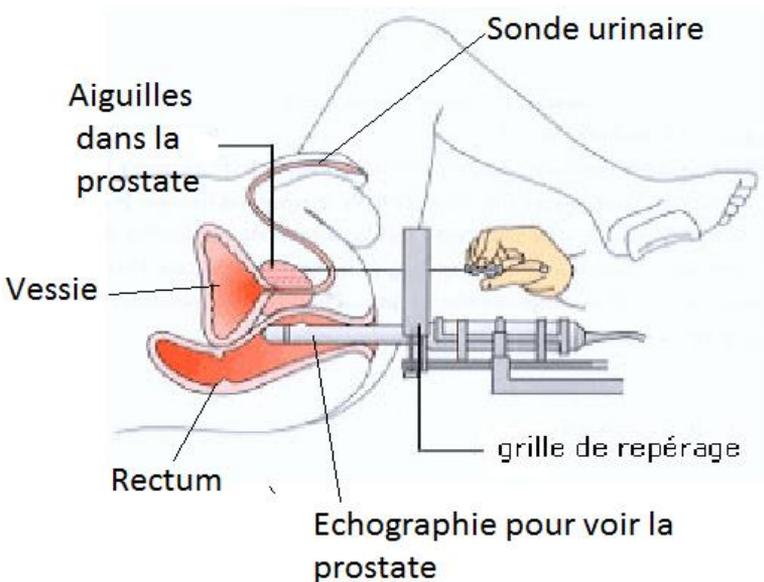
Des images de votre prostate sont prises par échographie.

À partir de ces images, les aiguilles de traitement sont installées, et un calcul très précis est effectué afin de délivrer le traitement selon des critères reconnus.

Le traitement lui-même dure une dizaine de minutes, mais l'intervention demande environ 2 heures.

Aussitôt le traitement terminé, les aiguilles sont retirées et vous êtes retourné à la salle de réveil.

Vous obtiendrez votre congé lorsque vous aurez la capacité de marcher suffisamment.



Vous garderez une sonde urinaire pendant 24-48h après la procédure et on vous expliquera comment l'enlever, ce n'est pas compliqué du tout.

Conseil :

Portez un pantalon qui donne assez de place pour la sonde et au sac collecteur.

Recommandations après le traitement de curiethérapie

- Il est possible que vous ressentiez de légères douleurs pendant la semaine suivant la curiethérapie.
 - Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) et appliquer des compresses d'eau froide au besoin.
- De légères traces de sang dans les urines ou le sperme sont normales pendant quelques jours.
- Vous devez boire beaucoup d'eau.
- Vous pourrez reprendre vos activités régulières progressivement.
- Vous devez éviter les activités physiques intenses ou celles causant une pression sur le périnée (ex : entraînement au gym, vélo) pendant au moins 2 semaines.

Si vous avez :

De la **fièvre**;

Des **douleurs intolérables**;

Que vous êtes **incapable d'uriner**;

Que vous **saignez abondamment**,

Avisez votre radio-oncologue rapidement

Si vous ne pouvez pas le joindre, vous devez vous présenter à l'urgence.

Un délai d'environ 15 jours entre la radiothérapie externe et la curiethérapie est prévu, que vous receviez la curiethérapie avant ou après la radiothérapie externe.

Quelle est la préparation pour la radiothérapie ?

Après avoir recueilli toute l'information dont il a besoin, le radio-oncologue établit votre plan de traitement. Il détermine le volume à traiter, la dose de radiation nécessaire pour obtenir les résultats attendus.

Afin de « viser » le bon endroit à traiter, un examen au tomodensitomètre (scanner) est effectué pour localiser précisément la région à traiter, même si vous avez eu d'autres examens d'imagerie très récents. Pour rassurer les personnes à tendance claustrophobe, la salle est grande et l'ouverture de l'appareil est large. Cet examen a lieu en radio-oncologie et dure environ 1 heure.

Pour l'examen de planification, vous devez avoir la vessie pleine. Vous devez :

- Être bien hydraté. Boire beaucoup d'eau (environ 1 litre) tous les jours, par petites quantités, tout au long de la journée, dès le rendez-vous de consultation.
- Aller **uriner 2 heures avant** votre rendez-vous et **garder la vessie pleine pour faire l'examen**.

Des accessoires d'immobilisation, permettant de reproduire la position exacte requise pour le traitement sont utilisés. La durée du traitement exige que vous soyez installé confortablement afin de rester immobile tout au long de la procédure. N'hésitez pas à faire part d'une douleur qui pourrait vous empêcher d'offrir votre entière collaboration. Les technologues ajusteront les accessoires, dans les limites des contraintes posées par le traitement.

Des marques de repère sont tatouées sur la peau (quelques petits points, plus petits qu'une tête d'épingle). Vous n'avez pas à conserver les marques tracées au crayon feutre.

Une injection intraveineuse d'un produit de contraste peut être nécessaire pour améliorer la qualité de l'image radiologique.

Le technologue qui vous téléphone pour fixer le rendez-vous vous indique si vous avez besoin d'une préparation spéciale en vue de l'examen (être à jeun par exemple).

Après cet examen, il faut plusieurs jours à l'équipe pour préparer le meilleur traitement selon la forme de votre corps et le type de maladie : c'est un traitement personnalisé. Chaque étape de la préparation est soumise à des contrôles de qualité. Tous les dossiers sont d'ailleurs revus entre les médecins du service.

Comment se déroule une séance de radiothérapie ?

Pour chaque traitement, vous devez avoir la vessie pleine. Vous devez :

- Être bien hydraté. Boire beaucoup d'eau (environ 1 litre) tous les jours, par petite quantité, tout au long de la journée.
- Aller **uriner 2 heures avant** votre rendez-vous et **garder la vessie pleine pour recevoir le traitement**.

Arrivez à l'heure prévue dans la salle d'attente au sous-sol. À l'appel de votre nom, dirigez-vous vers une cabine de déshabillage, retirez vos vêtements (pantalon et sous-vêtements) et enfillez une jaquette pour préserver votre intimité.

Les technologues de la salle de traitement vérifient votre identité (nom et date de naissance) chaque jour, même s'ils vous reconnaissent!

En fonction des repères tatoués sur votre peau, vous êtes installé en position de traitement sous l'appareil. Le but est de vous replacer exactement dans la même position qu'à l'examen de planification. Des marques

à l'encre rouge peuvent être ajoutées au premier traitement et devront être conservées jusqu'à la fin des traitements.

Des images radiologiques sont alors réalisées : ce n'est pas pour vérifier si la maladie répond bien au traitement, mais seulement pour voir si la position est correcte. Cela peut prendre plusieurs essais et on pourra vous redemander de boire de l'eau et d'attendre un peu pour que votre vessie soit remplie adéquatement.

Il peut être déroutant que plusieurs personnes s'activent autour de vous, parfois le médecin aussi, sans vous parler : elles sont concentrées. Vous devez rester parfaitement immobile et ne pas parler.

Il est important de **ne pas bouger pendant le traitement** pour en assurer la précision.

Vous pouvez respirer normalement.

Les technologues ne restent pas dans la salle pendant que l'appareil est en marche. Ils sont dans la pièce de contrôle toute proche et vous observent sur un écran de télévision. Ils sont en communication avec vous par interphone et vous êtes **continuellement sous surveillance** pendant le traitement.

Pendant le traitement, vous ne voyez pas les rayons et ne les sentez pas. La machine (accélérateur linéaire) tourne autour de vous sans jamais vous toucher. Le traitement lui-même ne dure pas longtemps (de 1 à 5

minutes), mais prévoir 10 à 15 minutes d'installation et de vérification à chaque séance.

Les traitements **ne vous rendent pas radioactifs.**

Vous ne représentez donc **aucun danger** pour les personnes qui vous approchent.

Vos vêtements ou bijoux qui restent dans la salle avec vous ne le sont pas non plus.

Quel est le suivi médical proposé?

En cours de traitement,

- Avec le radio-oncologue, une courte rencontre est prévue une fois par semaine. Elle est optionnelle si tout va bien. Le technologue prend le rendez-vous.
- Avec le radio-oncologue, visite obligatoire à la dernière semaine de traitement.

Pour chaque visite avec votre radio-oncologue, assurez-vous d'apporter

- **Une liste mise à jour précisant le nom et le dosage de tous vos médicaments**, incluant les crèmes et gargarismes médicamentés.

Vous pouvez demander à votre pharmacien de vous préparer cette liste ou la photographier avec votre cellulaire

- Le médecin pourrait exiger que vous apportiez tous vos médicaments dans leur contenant original. Vérifiez avec vos technologues.

Après les traitements,

- Un calendrier de suivi en cancérologie sera établi avec le radio-oncologue en collaboration avec les autres médecins à votre dossier.

On m'a dit que je serai brûlé par les rayons...Est-ce vrai?

La radiothérapie sur la peau peut créer un effet « coup de soleil ». Sa gravité dépend de la personne, du type de maladie, de la dose de rayons. Il ne se produit que dans la zone traitée. Votre médecin vous donnera les précisions concernant le traitement qui vous a été prescrit.

Pour aider à minimiser cet effet secondaire, prenez les précautions suivantes :

- Choisissez des vêtements doux, qui ne serrent pas, de préférence en coton.
- Lavez-vous tous les jours : privilégiez les douches rapides avec une eau tiède, choisir un savon doux sans parfum, et se laver avec la main plutôt qu'avec une débarbouillette. Bien rincer.
- Séchez en tamponnant avec une serviette douce plutôt qu'en frottant la peau; parfois, le séchoir à l'air frais peut être recommandé.
- Protégez les régions traitées contre le soleil et le vent avec un vêtement. Les crèmes solaires sont trop irritantes pour la peau en cours de traitement.

- Demandez l'accord des technologues ou de votre radio-oncologue avant d'appliquer crème, lotion ou poudre sur les régions traitées.
- La baignade (rapide) est permise tant qu'il n'y a pas d'irritation grave de la peau.

Après la baignade, il est recommandé de rincer immédiatement la région traitée à l'eau claire et de bien éponger la peau pour l'assécher.

Si votre peau rougit ou si **une irritation suintante (qui coule) apparaît**, parlez-en à l'équipe de soins.

Les technologues pourront vous donner des conseils et au besoin, le médecin pourra prescrire des produits adéquats. Tout devrait rentrer dans l'ordre rapidement.

- **Après la radiothérapie**, vous devrez faire attention à ne pas exposer la région traitée au soleil au point de risquer des coups de soleil.

Il n'est bien sûr pas interdit de sortir, mais l'utilisation régulière d'une crème solaire de qualité est fortement recommandée, surtout dans l'année qui suit le traitement.

Quels sont les autres effets secondaires possibles?

Les autres effets secondaires possibles sont très variables selon la région traitée.

Votre radio-oncologue prendra le temps de vous expliquer les effets secondaires possibles pendant et après les traitements qui s'appliquent à votre situation. N'hésitez pas à poser des questions.

La majorité des effets secondaires sont temporaires. Il est fréquent qu'ils n'apparaissent qu'une dizaine de jours après le début des traitements,

Dès l'apparition de ces symptômes, avisez l'équipe de soins;

Voici les effets secondaires possibles ainsi que les recommandations pour gérer ces symptômes:

- Diarrhées (apparaissent généralement à partir de la deuxième semaine de traitement),
 - **En prévention : Limiter** les aliments qui ont tendance à irriter et à activer l'intestin tels que :
 - L'alcool;
 - Le thé, le café;
 - Les boissons gazeuses et énergisantes.
 - **Si la fréquence des selles augmente de façon inconfortable** (et pas avant, au risque d'être constipé).
 - Privilégiez les aliments qui ralentissent le transit comme le riz, les pommes de terre, les bananes.
 - Évitez les fruits et légumes crus, les pains et céréales à gains entiers.

- **Si la diète ne suffit pas**, l'Imodium (lopéramide) est le médicament de base en vente libre qui peut vous aider. (Peut aussi être prescrit par votre radio-oncologue).
- Boire au moins un litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation.
- Symptômes urinaires : augmentation de la fréquence du besoin d'uriner, sensation de brûlure en urinant;
 - Avisez l'équipe de soins.
- Douleur/irritation lors du passage des selles, apparition d'hémorroïdes, traces de sang à l'essuyage,
 - Nettoyez les fesses avec un filet d'eau, assécher avec un linge doux ou des essuie-tout (ne pas jeter à la toilette)
 - Faire des bains de siège On peut trouver les bains de siège à des prix modiques en pharmacie ou utiliser le fond de la baignoire ou même une bassine en plastique simple.
 - Trempez les fesses maximum 15 minutes à la fois, plusieurs fois par jour si ça vous fait du bien.

Il n'y a pas de recette scientifique, mais partez sur ces idées :

 - Une ou deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude (soda) pour chaque bassine (ou fond de baignoire);

- avec de l'avoine pour ses vertus apaisantes, avec ou sans le bicarbonate. Par bain, environ ½ tasse de flocons d'avoine entiers (gruau), enveloppés dans un sachet de tissu fermé par un élastique (un bas de nylon fait très bien), que l'on fait infuser un peu. (Faites couler de l'eau claire après avoir vidé le bain pour ne pas boucher les tuyaux). Il existe des sachets du commerce vendus pour les eczémas des bébés, mais il est beaucoup moins cher d'utiliser des flocons d'avoine (gruau) achetés à l'épicerie.
- Fausses envies et urgences pour aller à la selle,
 - Avisez le médecin.
- Crampes abdominales, inconforts intestinaux tels que gaz ou ballonnements :
 - Mangez lentement et **bien mâcher**. Une bonne mastication facilite la digestion et réduit les gaz.
 - Évitez les gros repas et les aliments trop gras qui augmentent le temps de digestion.
 - Limitez les aliments trop sucrés (bonbons, sucreries, gâteaux, boissons sucrées, etc.) qui favorisent la production de gaz.
 - Pour diminuer l'introduction d'air dans le tube digestif, **évitez** de parler en

mangeant, de boire avec une paille et de mâcher de la gomme.

- **Porter attention à certains aliments qui peuvent augmenter les inconforts (selon votre sensibilité) :**
 - Brocoli, chou, chou-fleur, choux de Bruxelles, choucroute,
 - Maïs, navet, concombre, pois verts, radis, patates douces,
 - Les légumineuses entières (lentilles, gourganes, fèves au lard, soupe aux pois, etc.);
 - Les oignons, échalotes et poireaux,
 - Les melons,
 - Les noix (pacanes, de Grenoble, amandes, noisettes, etc.) et graines (graines de lin, de tournesol, de sésame, de pavot, etc.);
 - Les aliments épicés;
 - Le pain à grains entiers ou les céréales à grains entiers.

Est-ce que les effets secondaires s'arrêtent tout de suite après le dernier traitement?

Non. Les effets du traitement **peuvent se poursuivre ou parfois augmenter pendant 2 ou 3 semaines**. Ils diminueront par la suite.

Il est important de continuer toutes les recommandations pour la gestion des symptômes pendant cette période.

Est-ce que je perdrai mes cheveux ?

Comme vous n'êtes pas traité sur la tête ou le cou, vous ne perdrez pas vos cheveux à cause de la radiothérapie. Il n'y a pas d'effets secondaires de la radiothérapie en dehors de la zone traitée.

Est-ce que je serai fatigué?

Ce ne sont pas tant les séances de radiothérapie en elles-mêmes qui fatiguent que le contexte :

- L'annonce de la maladie peut être difficile au niveau psychologique.
- Les symptômes (qui comprennent la fatigue);
- La route à faire aller-retour et la recherche d'un stationnement quotidien.
- Une alimentation inadéquate.

Conseils :

- Continuez vos activités habituelles, mais arrêtez-vous quand vous vous sentez fatigué. Écoutez votre corps.
- Des activités physiques légères comme la marche sont bénéfiques et peuvent vous aider à combattre la fatigue.

J'ai mal...

Parlez-en à votre médecin pour que la douleur puisse être contrôlée. **Ce n'est pas un symptôme qu'il faut endurer en silence et il y a des solutions.**

Est-ce que je pourrai travailler?

Il est possible de travailler pendant la radiothérapie. Cela sera abordé avec votre médecin et des horaires de traitements aménagés pourront vous être proposés (tôt le matin ou en fin d'après-midi) si des places sont disponibles.

Si vous n'êtes pas en état de travailler, le médecin sera en mesure de prescrire un arrêt de travail.

Est-ce que je pourrai conduire ?

Cela dépend de votre état de santé. Dans la plupart des cas, ce sera possible.

Votre médecin pourra vous le déconseiller en cas de grande faiblesse, de traitements ou de médicaments qui peuvent vous rendre somnolent ou qui diminuent la vigilance, par exemple. **Il relève de votre responsabilité de respecter ses consignes.**

Vous pourrez avoir de l'aide si vous ne pouvez pas conduire :

- Réseau personnel : famille, ami
- Bénévoles conducteurs et associations (moyennant contribution).

Organismes offrant du transport :

Saguenay

Cancer Saguenay..... (418) 699-0009

Chicoutimi

Centre d'Action Bénévole..... (418) 543-6639

La Baie

Centre du bénévolat Soif de vivre..... (418) 544-9235

Jonquière

Centre communautaire des Aîné(e)s de Jonquière
..... (418) 548-6444

Et si j'habite très loin de l'hôpital ?

Un hébergement à l'hôtellerie de l'hôpital peut vous être offert pour un prix modique, comprenant les repas. La demande est faite à la première rencontre médicale. Demandez la brochure pour plus de détails.

Un tarif spécial est disponible pour le stationnement à la semaine.

Est-ce que je peux choisir mes heures de traitement?

Vous pouvez exprimer une préférence pour les heures de rendez-vous et nous ferons tout notre possible pour vous accommoder. Cependant, les disponibilités des plages horaires sont parfois réduites et il pourrait être impossible de répondre à votre demande.

Les rendez-vous sont donnés chaque jour, pour le lendemain.

Téléphonez au 418-541-1000, poste 2908 **au moins 2 jours à l'avance** si vous avez besoin de coordonner votre rendez-vous de traitement avec vos autres obligations.

Est-ce que je dois changer mon alimentation?

Une alimentation équilibrée est d'une grande importance pendant les traitements de radiothérapie. Le corps a besoin d'une alimentation équilibrée et suffisante pour reprendre des forces, réparer les cellules et maintenir son poids. Dans la plupart des cas, nous recommandons de ne pas modifier vos habitudes alimentaires, sauf pour gérer les effets secondaires du traitement.

Surtout, n'essayez pas de perdre du poids avant ou pendant les traitements.

Il n'existe pas de régime, de supplément de vitamines ou de produit naturel miracle. Aucune donnée scientifique ne permet de conclure que ceux-ci pourraient vous aider à guérir du cancer. Certains pourraient même vous nuire.

Il est donc déconseillé de décider par vous-même, sans avis médical, de prendre des suppléments de vitamines, des produits naturels ou de débiter un régime spécial.

| |
|--|
| Si la maladie, les effets secondaires ou toute autre raison vous empêchent de manger adéquatement, |
|--|

aviser l'équipe de soins. Vous pourriez recevoir l'aide d'une nutritionniste.

Et si je n'ai pas d'appétit?

Les conseils suivants peuvent vous être utiles.

- Mangez lorsque vous avez faim, même en dehors des heures de repas.
- Mangez fréquemment de petits repas, faciles à digérer.
- Variez votre alimentation.
- Profitez des jours où vous vous sentez plus en appétit pour rattraper le poids perdu.
- Profitez des moments où vous vous sentez bien pour préparer à l'avance des repas complets et faciles à congeler.

Si vous êtes incapable de préparer vos repas, informez-vous de l'existence d'un service de **popote roulante** dans votre région auprès de votre infirmier(ère) pivot, votre CLSC ou encore le site Internet du regroupement des Popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles : <http://prasab.org>

Je fume... Je veux arrêter

Il est très fortement recommandé de cesser définitivement de fumer.

Parlez-en avec votre médecin qui peut vous prescrire des aides médicamenteuses au sevrage (substituts de nicotine par exemple).

- Centre d'Abandon du Tabagisme 418-543-2221 poste 3939
- Aide par téléphone : 1 866 JARRETE (527 7383)
- www.quebecsanstabac.ca

Alcool et cancer.

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé sont de **maximum**:

- 2 consommations par jour pour une femme.
- 3 consommations par jour pour un homme.
- Au plus 4 consommations par occasion.

Et on ne boit pas tous les jours!

Une consommation équivaut à :

- Une petite bière;
- Entre 115ml et 150ml (4-5 onces) de vin;
- Environ 45ml (1½ once) de spiritueux.

Si vous souhaitez réduire ou cesser votre consommation d'alcool, de l'aide existe. Référez-vous à votre équipe de soins.

Je me sens déprimé. Je suis stressé, en colère....

Je ne sais plus comment réagir...

Ces attitudes sont prévisibles et naturelles. Il est important que votre famille, vos amis et vous-même soyez conscients que votre comportement peut être différent pendant les traitements.

Ne soyez pas gêné, la situation est compliquée, ce sont des réactions qui peuvent être normales dans le contexte.

Ne restez pas seul ! Une aide peut vous être apportée.

Parlez à quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise (parent, ami, médecin, technologue, infirmier(ère) pivot, psychologue, aumônier). Le fait de mettre des mots sur vos émotions vous aidera à y voir plus clair.

Pour obtenir des services professionnels, parlez-en à l'équipe de soins pour obtenir une référence.

Un **psychologue** travaille conjointement avec le service de radio-oncologie.

Un **travailleur social** peut vous aider à organiser des services à domicile, à gérer une situation familiale difficile ou vous accompagner dans les démarches administratives.

Sexualité et cancer

Votre médecin pourra vous aider à gérer certains symptômes. Il faut lui en parler, tout simplement, à la consultation. Il s'agit d'une question médicale relative à la qualité de vie.

Sport et cancer

Il est recommandé, lorsque cela est physiquement possible, d'avoir une activité physique régulière. L'Organisation mondiale de la santé a donné des recommandations spécifiques par groupes d'âge de l'ordre de 150 minutes d'activité modérée, par semaine, au minimum.

Faire plusieurs séances d'au moins 10 minutes permet d'atteindre plus facilement cet objectif.

Exemples d'activités modérées :

La marche d'un bon pas, la danse, le jardinage, le vélo, faire son ménage.

Consultez le site internet de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

Quel est le rôle de l'équipe de soins palliatifs (soins de support)

Les organismes de soins palliatifs n'ont pas pour seul rôle d'aider les patients à la toute fin de leur vie.

Ils sont les partenaires des médecins oncologues pour le maintien d'une bonne qualité de vie tout au long d'une maladie cancéreuse et de ses traitements, par exemple pour la gestion des symptômes, des effets secondaires.

Le déroulement des traitements peut être facilité grâce à leur intervention.

Renseignements généraux

LOCALISATION DU SERVICE

Le service de radio-oncologie est situé dans l'aile B du CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean, Hôpital de Chicoutimi.

Vous pouvez y accéder par l'entrée principale de l'hôpital. Prenez l'ascenseur jusqu'au **1^{er} étage**, tournez à droite en sortant de l'ascenseur et **dirigez-vous vers la radiologie**.

Après avoir traversé les portes coulissantes de la radiologie, tournez à gauche, la réception du département de radio-oncologie est tout près.

STATIONNEMENT :

Les deux premières heures sont gratuites.

VIDÉOS INFORMATIFS

Consultez le site internet du CIUSSS au
<https://santesaglac.gouv.qc.ca/soins-et-services/cancerologie/>

Vous y trouverez les vidéos:

Comment bien se préparer - Radio-oncologie – Chicoutimi

<https://www.youtube.com/watch?v=G-rPvX4NgYI>

Comment se rendre à l'hôtellerie - Chicoutimi

<https://www.youtube.com/watch?v=d82J0Eq2Xg>

COLLABORATION

Dre Pauline Jardel
Brigitte Paradis t.r.o.

CONCEPTION

Département de Radio-oncologie

L'usage du masculin dans ce document a pour unique
but d'alléger le texte.

Ressources

SERVICE DE RADIO-ONCOLOGIE

CSSS de Chicoutimi

305, rue Saint-Vallier,

Chicoutimi, QC G7H 5H6.....(418) 541-1032

INFIRMIÈRE–PIVOT EN ONCOLOGIE (Chicoutimi)

Personne ressource pour les soins et services

..... (418) 541-1000, poste 3346

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Personnes atteintes de cancer et leurs proches partout au pays.

Information et référence, aide financière, soutien, écoute téléphonique, etc.

Bureau régional :

930, rue Jacques-Cartier Est, Local B-210,

Chicoutimi, QC, G7H 7K9.....1 888-939-3333

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Personnes atteintes de cancer et leurs proches partout au Québec

Information et référence Ligne Info-

Cancer..... 1 800-363-0063

CANCER SAGUENAY

Pour les personnes atteintes du cancer et leurs proches.

Transport, soutien, écoute téléphonique, etc.

Secteur Saguenay.

1845 rue Deschênes,

Jonquière, QC G7S 4T8..... (418) 699-0009

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DU ROYAUME DU SAGUENAY (CSSDRS)

Services à domicile (entretien ménager, préparation de repas, etc.)

1200 boulevard Saguenay Ouest,
Chicoutimi, QC G7J 1A6.....(418) 547-5907

POPOTE ROULANTE

Livraison de repas chauds à domicile

Popote Express Chicoutimi..... (418) 690-1819

Les Aînée-s de Jonquière..... (418) 548-6444 #223

Popote Mobile de la Baie..... (418) 544-6868

PALLI-AIDE

Accompagnement des personnes en phase palliative et leurs proches. (Accompagnement, centre de jour, etc.)

Secteur Saguenay.

110 rue Racine E,

Chicoutimi, QC G7H 1R2.....(418) 690-0478

SOLI-CAN

Pour les personnes atteintes du cancer ou en phase avancée d'une maladie incurable, ainsi que leurs proches.

Répit, accompagnement à domicile, etc.

Secteur Lac-Saint-Jean-Est.

1540, boulevard Auger Ouest,

Alma, QC, G8C 1H8..... (418) 662-8306

MAISON DE SOINS PALLIATIFS DU SAGUENAY

1845, rue Deschênes,

Saguenay, QC, G7S 4T8.....(418) 696-1176

Personnes à contacter au besoin

Si vous avez des questions sur la radiothérapie ou si vous vivez des inquiétudes par rapport aux traitements, parlez-en à vos technologues ou :

- ◆ du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h :
 - Téléphonnez au **541-1000, poste 2908**.
- ◆ la fin de semaine et les jours fériés:
 - Communiquez 24 heures sur 24 avec le service **INFO-SANTÉ** au numéro **811**.

Durant le mois suivant la fin des traitements,

- Téléphonnez au **(418) 541-1000, poste 2908**, si les effets secondaires suivants **ressentis au niveau de la région traitée s'aggravent** ::
 - Diarrhée ou 3 selles ou plus par jour
 - Difficulté à uriner
 - Douleurs à la miction
 - Mictions très fréquentes
 - Moins de pression en urinant
 - Sang dans les urines ou les selles

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean**

Québec 