



Un nouvel outil pour vous... le bulletin d'information

Bienvenue au nouveau moyen de communication de l'oncologie! L'histoire a commencé à l'automne 2009 lorsqu'un sondage fut distribué auprès de notre clientèle. Deux besoins ont alors été identifiés, soit :

- Connaître l'équipe qui travaille avec vous.
- S'informer des sujets en lien avec la maladie.

Après réflexion, la création d'un bulletin nous est apparue comme le meilleur moyen de vous joindre en grand nombre. Un concours lancé dans les départements nous a permis de trouver un titre accrocheur. On remercie **Nathalie Guérette**, technologue en radio-oncologie, pour le titre principal ainsi que **Francine Pineault**, infirmière-auxiliaire au 3^e C, et **Chantal Huet**, agente administrative pour les titres des chroniques : « Au cœur de l'essentiel » et « La vie qui bat ».

En feuilletant le bulletin, vous découvrirez les différentes chroniques que nous vous avons concoctées.

C'est à chaque saison que vous pourrez nous retrouver en version papier aux départements ou en version électronique sur le site du CSSS Rimouski-Neigette, www.chrr.qc.ca dans la section publications.

Enfin, si le cœur vous en dit, nous vous invitons à nous faire parvenir vos commentaires, suggestions et témoignages via l'adresse électronique suivante :

bulletin.onco.csssrn@ssss.gouv.qc.ca
ou par écrit. ●

Une équipe interdisciplinaire en oncologie :

quelle est sa mission?



Le travail en équipe vise à accroître la qualité des soins aux personnes atteintes de cancer et leurs proches. À l'aide de l'expertise de chacun des professionnels, nous avons une vision plus globale de votre situation. Ceci nous permet de mieux cibler vos besoins, de vous donner le traitement le plus approprié à votre état et de vous offrir le support nécessaire pour un bon déroulement du parcours dans nos services. Cette équipe est composée de : médecins spécialistes, pharmaciens, infirmières, technologues, service social, psychologue, nutritionniste, secrétaires, préposés, etc. D'autres professionnels travaillent dans l'ombre mais sont tout aussi importants : physiciens, techniciens en génie biomédical et en informatique, assistantes techniques en pharmacie. Tout au long de nos prochaines parutions, vous allez découvrir leur travail et leur rôle dans votre processus de traitement. ●



À la bouffe!

Une saine alimentation est essentielle tout au long des différentes étapes du traitement du cancer. Elle vous permettra de maintenir vos forces et votre énergie, de renforcer votre système immunitaire et aidera à la guérison et à la récupération après les traitements.

La variété et l'équilibre vont de pair lorsqu'il s'agit d'une saine alimentation. De plus, durant cette période, on doit s'assurer de consommer suffisamment de calories afin de maintenir son poids stable et une quantité adéquate de protéines pour préserver sa masse musculaire. ●

Par *Émilie Thériault, nutritionniste*



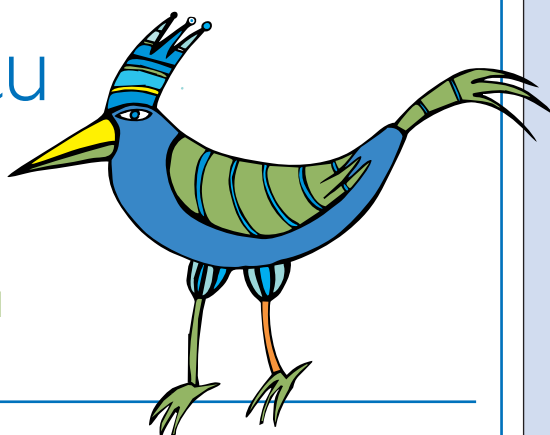
Smoothie protéiné

1/2 tasse (125 ml) tofu soyeux
1/2 tasse (125 ml) lait entier
1 3/4 tasse (430 ml) jus d'orange
1/4 tasse (60 ml) œufs pasteurisés
1 tasse (250 ml) fruits congelés
Sucre, miel ou sirop d'érable au goût

Passer les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

Maître corbeau vous informe

Vous habitez à plus de 250 kilomètres de votre lieu de traitement?



Si vous habitez à 250 kilomètres de votre lieu de traitement, aller seulement, vous êtes peut-être admissible à une aide financière partielle pour vos frais de transport, d'hébergement et de repas. Pour plus d'informations, contactez la personne responsable des transports du CLSC ou de l'hôpital de votre région. N'oubliez pas! Une référence médicale est nécessaire. Si vous croyez être admissible, demandez-là dès votre prochaine rencontre médicale. ●

Par *Manon Dubé, stagiaire en travail social*

1 2 3



La maladie envahit facilement nos vies au point que toutes les activités tournent autour des traitements et des rendez vous. Voici des suggestions pour que la vie tourne avec plaisir afin de garder la forme et le sourire...

●
À la Salle Desjardins-TELUS,
Rimouski

Concert de Noël de l'Ensemble Antoine-Perreault

Le 19 décembre 2010 à 14 h
Prix : 20 \$ adultes; 10 \$ étudiants;
5 \$ pour les moins de 12 ans

●
Au parc du Bic
Activités spéciales

Le dimanche 9 janvier :

Clinique d'essais et randonnée en raquettes

Le samedi 15 janvier : Randonnée clair de lune et guimauves (\$)

●
Le samedi 29 janvier 19 h 30 :
Randonnée nocturne en compagnie du Club d'astronomie (\$)

●
Le samedi 19 février 19 h 30 :
Randonnée clair de lune et guimauves (\$)

●
Théâtre du Bic, Rimouski
Le Cabaret Gainsbourg

Le 12 février 2011 à 19 h 30
Des marionnettes pour adultes s'animent et tirent les fils d'un cabaret consacré au célèbre chanteur Serge Gainsbourg. ●



Trucs de Florence

Saviez-vous que lorsque vous recevez des traitements de chimiothérapie et que vous faites de la température, vous devez vous présenter à l'urgence? La température est un indice que votre corps se défend contre des microbes. Lorsque vous êtes sous chimiothérapie, votre taux de globules blancs diminue car la chimiothérapie attaque les cellules cancéreuses mais aussi les cellules saines de votre corps. Les globules blancs ont pour rôle de nous défendre contre les microbes. Moins de globules blancs nous rend plus fragiles à attraper les bactéries et les virus environnants. Donc, le chiffre magique à retenir est **38,3°C ou 101°F**. À ce chiffre, vous devez absolument vous rendre à l'urgence et aviser le personnel que vous êtes sous chimiothérapie. Dans cette situation, il est **interdit** de prendre de l'acétaminophène (atasol, tyléno) pour tenter de faire tomber la fièvre car cela peut fausser les résultats. Là-bas, on vous fera des examens afin de valider si vous avez ou non une infection. Il n'est pas nécessaire de prendre la température plusieurs fois par jour à tous les jours. Si vous vous sentez moche, fatigué ou fiévreux, il est conseillé de la vérifier. Portez une attention particulière pendant votre période nadir (environ 7-14 jours après les traitements) car c'est à ce moment que vous êtes le plus à risque. Pour toute question à ce sujet, les infirmières pivots pourront vous aider. •

Par Marie-Hélène Lavoie, infirmière pivot

La vie qui bat

Quand soins et humain conjuguent...



Pour moi, comme pour quasi tout le monde qui apprend souffrir d'un cancer, peu importe lequel, c'est difficile à prendre. La gamme des sentiments qui se bousculent est indescriptible, tellement le mot « cancer » fait peur, assomme même.

Pas pour rien que les organisations se multiplient, pour venir en aide aux porteurs de cette maladie, assister les proches qui ne savent pas bien souvent comment agir, réagir, aider, accompagner les gens qui, comme moi, se heurtent à bien des questionnements.

Le premier endroit que nous fréquentons, bien sûr, avec une grande régularité, c'est le Centre de cancer du CHRR à Rimouski. Je ne cesse, depuis que je suis diagnostiqué, d'y retrouver au moins le calme auprès des différents intervenants; qu'ils soient médecins, infirmières, préposés et toute autre personne qui s'y trouve, à commencer par les gens de l'accueil.

Ce premier contact à chacune des visites a l'effet d'apaisement et de confiance. Quant aux soins, que dire de la gentillesse, de la bonne humeur et surtout du respect qui nous est adressé. Cela nous met en confiance, le temps que les soins se prodiguent, sans oublier le calme qui nous est donné, au moment de quitter.

La question, sur le champ, lors de ces visites, ne réside pas dans le fait de guérir ou non. C'est celle que la médecine est en contrôle, pour nous. Par des mains expertes, attentionnées, chez des gens qui font preuve d'humanité et de simplicité. Voilà comment je vois le Département d'hémo-oncologie.

Tous ces gens sont nos anges gardiens. Souhaitons qu'il ne leur arrive rien. Nous avons tellement besoin de toutes ces personnes. Merci ! •

Réal-Jean Couture, journaliste

► Cet espace vous est dédié afin que vous puissiez nous faire part de ce qui vous aide à passer au travers de vos traitements. Que ce soit une recette, une lecture, une activité, etc; toutes vos suggestions sont les bienvenues. Vous pouvez nous les envoyer par courriel ou par écrit. (voir Page 4)

Au cœur de l'essentiel Rêver



La capacité de rêver c'est l'énergie qui va déterminer la manière dont nous allons vivre non seulement notre avenir mais aussi notre présent. En effet, c'est une force puissante qui va teinter notre existence, c'est-à-dire qu'elle va donner couleur, intensité et relief à notre vie. Il importe de concevoir et de nourrir ses rêves pour pouvoir donner une signification à notre existence.

Tracer une voie...

Quand l'être humain vit une période de crise intense, un épisode de cancer par exemple, sur le coup, il a tendance à croire que pour conserver son énergie, il doit renoncer à ses rêves. Cette réaction, bien que compréhensible, nous semble draconienne, excessive. On dit « qu'il faut être réaliste », comme si être réaliste signifiait qu'il ne faudrait plus se permettre de désirer, ne plus s'autoriser à rêver, ne plus se donner ce droit. Comme si être réaliste signifiait renoncer à ses rêves.

Au contraire, avoir un rêve, un projet nous donne une raison de vivre. C'est le moteur de toute existence humaine.

En effet, si tous nos rêves étaient réalisés, nous n'aurions plus de raison d'avancer, de croire en l'avenir. Il n'y aurait pas de changements dans notre vie. Notre existence serait toujours la même, jour après jour, prévisible, monotone.

De l'autre côté de la même médaille, si nous n'avons aucun rêve, c'est comme si on se trouvait devant l'abîme, le vide, le néant, aurions-nous le goût de faire un pas de plus?

Ce sont nos rêves qui construisent le plein, qui nous invitent à avancer, qui nous projettent vers l'avant. Nos rêves donnent un sens à notre présent, par des projets qui orientent notre avenir, qui tracent un chemin à suivre.

Un voyage, un tricot, une peinture, la fin d'un traitement, une rencontre entre amis,

une lettre écrite à quelqu'un qui nous est cher, une visite à une personne aimée, une promenade avec le chien... peu importe l'ampleur du projet, l'essentiel est l'énergie que nous procure le fait de le concevoir, de lui donner forme, de le planifier.

L'absence de projet, la perte de la capacité de rêver, est l'un des symptômes présents dans toute phase dépressive. Ainsi, pourrions-nous dire qu'un des moyens de se protéger de la dépression est de conserver, de nourrir notre capacité de rêver. Bien sûr, en période de crise, il nous faut souvent l'adapter, la modifier, mais il ne faut jamais y renoncer. Nous devons toujours avoir un rêve en devenir...

Voilà pourquoi je vous souhaite de réaliser tous vos rêves, tous...sauf un. •

Par Cristina Scholand, psychologue

L'équipe de rédaction du bulletin tient à vous souhaiter de bons moments avec vos proches et un temps des Fêtes rempli de douceur et de tendresse!



(Dans la maladie on maigrit, mais l'âme prend du poids)

Johanne De Montigny

Prochaine parution : mars 2011

Pour commentaires, témoignages, suggestions, nous écrire :

bulletin.onco.csssrn@ssss.gouv.qc.ca

Comité de rédaction :

Marie-Hélène Lavoie, Diane Ouellet, Cristina Scholand, Émilie Thériault

Correction :

Christine Janelle

Conception graphique :

Lévesque Communication-Design