



Une équipe interdisciplinaire en oncologie :

À chaque numéro, nous allons vous faire découvrir le rôle d'un membre de notre équipe impliqué dans votre processus de traitement.

Rôle des agentes administratives à la Clinique d'hémato-oncologie

Les agentes administratives sont présentes et nécessaires tout au long du processus de soins. Elles ont différents rôles qui les laissent souvent dans l'ombre. La formation requise est un diplôme en secrétariat avec, pour certaines, une attestation en spécialité médicale.

Il y a des agentes administratives (secrétaires médicales) dont la principale tâche est de préparer les dossiers des nouveaux patients en s'assurant d'avoir en main tous les documents pertinents et que les examens nécessaires ont été réalisés. Elles répondent également à différentes demandes internes du service : mettre à jour des protocoles, élaborer divers formulaires, transcrire des lettres, procès-verbaux, remplir des formulaires d'assurances, etc.

Une autre agente administrative s'occupe principalement de faire la planification. Après avoir obtenu l'information du chef de département, elle prépare l'horaire des hémato-oncologues à la Clinique d'hémato-oncologie en tenant compte de la liste de garde, de la visite des médecins dans d'autres hôpitaux, des vacances, etc. Elle doit s'assurer qu'il y a toujours un médecin pour remplacer au besoin. De plus, elle planifie quotidiennement, en collaboration avec l'assistante infirmière chef, les rendez-vous par médecin et ceux



dans la salle de traitement de chimiothérapie. Elle gère les demandes de consultation en respectant les délais demandés et en travaillant de concert avec différents départements afin de réduire et de faciliter les déplacements des patients.

On retrouve aussi les agentes administratives qui ont la mission d'accueillir les patients. Elles les enregistrent, préparent les étiquettes pour les prélèvements

sanguins et avisent la salle de traitement de leur arrivée. Elles enregistrent les dates des prochains rendez-vous pour les traitements de chimiothérapie, gèrent la liste d'attente des médecins et prennent les rendez-vous des examens prescrits.

Mais, le plus important, c'est que toutes ont à cœur le bon fonctionnement de la clinique en ayant comme qualités primordiales : la polyvalence, la discrétion, le respect pour la confidentialité et l'intimité des patients. ●



À la bouffe!

Par **Émilie Thériault**, nutritionniste

La fatigue est un symptôme très fréquent chez les gens qui subissent un traitement pour le cancer. Elle touche en moyenne 3 personnes sur 4. Elle est principalement causée par le traitement ou la carence en globules rouges. Au niveau nutritionnel, il existe quelques recommandations qui favorisent une bonne hygiène alimentaire et qui permettent de réduire la sensation de fatigue.

Voici quelques conseils pour prévenir la fatigue :

- Prendre 3 repas de grosseur moyenne chaque jour ainsi que des collations.
- Éviter les repas trop lourds ou trop riches en gras.
- Ajouter une source de protéines à chaque repas (viande, volaille, produits de la mer, œuf, produits laitiers, noix et graines, légumineuses et tofu).
- Limiter la consommation d'alcool.
- S'hydrater adéquatement.
- Maintenir un poids stable.
- En cas de carence en fer (à vérifier avec le médecin), augmenter la consommation d'aliments qui en contiennent (foie, viande rouge, épinards, grains entiers, légumineuses).

De plus, si vous vous sentez trop fatigué pour cuisiner, n'hésitez pas à demander à un proche de le faire pour vous. Au besoin, vous pouvez également vous procurer des repas préparés en supermarché ou faire appel à un service de popote roulante. Les suppléments nutritionnels (Boost, Ensure, etc.) font également de bons substituts de repas. ●

Soupe repas éclair



- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
- 1 boîte (284 ml) de soupe condensée aux tomates
- 5 tasses (1,25 L) d'un mélange de légumes frais coupés (carottes, pois, céleri, pommes de terre, haricots verts, poivron rouge) ou de légumes congelés
- 1 boîte (540 ml) d'haricots rouges rincés
- 2 poitrines de poulet cuit et coupé en morceaux
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- 1/2 tasse (125 ml) de fusillis (ou autres pâtes courtes) non cuits

- 1 Amener à ébullition le bouillon, la soupe, les légumes, l'origan et la poudre d'ail dans une casserole de taille moyenne.
- 2 Ajouter les pâtes, le poulet et les légumineuses.
- 2 Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes et les pâtes soient tendres, pendant environ 20 minutes, en remuant de temps à autre. ●

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...



Carrefour de la littérature, des arts et de la culture de La Mitis: Le Festival La crue des mots est en préparation!
Une fin de semaine consacrée à la promotion du livre et à la diversité des disciplines littéraires

Du 27 au 29 avril 2012
Centre Le Colombien de Mont-Joli

●
Le Requiem de Mozart par l'OSE - Une soirée où les grandes inachevées seront à l'honneur. L'OSE vous offre la Symphonie inachevée de Schubert et le magnifique Requiem du grand Mozart. 15\$ étudiant 26\$ membre OSE - 30\$ Adulte

28 avril 2012 (20 h)
Salle Desjardins-Telus



Les cabanes à sucre

Elles arrivent à grand pas.
Prenez le temps de vous sucrer le bec...et profitez-en pour faire une balade en traîneau, une randonnée ou simplement sentir les parfums et écouter les magnifiques sons que nous offre la nature

Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski

Si vous êtes amateur de la nature, aimez marcher ou rouler, à proximité du centre-ville, au confluent de la rivière et du fleuve, les Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski font apprécier la richesse de notre environnement sur une distance d'environ vingt-sept kilomètres.



Trucs de Florence

Par Brigitte Boucher, infirmière
Département de radio-oncologie

Comme la majorité des traitements pour le cancer, la radiothérapie comporte son lot d'effets secondaires. De façon générale, les effets varient selon le type de cancer traité et en fonction de la région du corps irradiée. Par exemple :

Site	Effets secondaires
Sein	Radiodermite (rougeur) Sensibilité
Pelvis	Diarrhée
Thorax	Pneumonite Oesophagite
Prostate	Diarrhée Problèmes urinaires

Il existe cependant un effet secondaire commun à tous les sites traités, soit l'asthénie ou la fatigue. La fatigue est souvent causée par des modifications biologiques telles que la baisse des globules rouges ou l'anémie. L'intensité de la fatigue varie selon la région traitée et si vous recevez ou non de la chimiothérapie.

Une fois les traitements terminés, les effets secondaires peuvent se poursuivre durant 3 à 4 semaines et même plus.

Pour minimiser les effets de la fatigue, il est recommandé de :

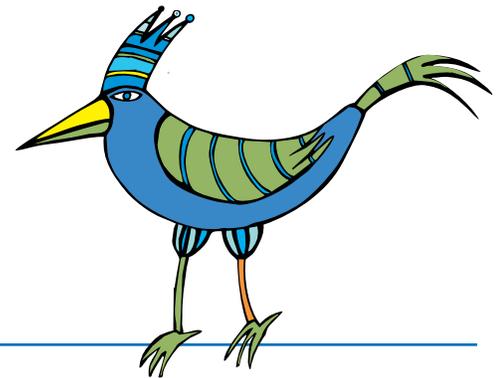
- Modifier le rythme de votre train-train quotidien;
- Prendre des moments de répit;
- Vous accorder des siestes au besoin;
- Avoir de bonnes nuits de sommeil;
- Adopter une saine alimentation (voir chronique « À la bouffe »);
- Faire de courtes ballades à l'extérieur en respectant vos capacités actuelles.

En tout temps, il est important d'écouter son corps et de respecter ses limites sans se sentir coupable; votre organisme en a besoin. Et, souvenez-vous, ce n'est que temporaire. ●

Maître corbeau vous informe L'assurance-emploi

Par Émilie Boulanger, stagiaire en travail social

Lorsque la maladie frappe un des membres de la famille, celle-ci peut chambouler le rythme de vie professionnelle entraînant ainsi une diminution des revenus. À cet effet, l'assurance-emploi de Service Canada peut aider financièrement les personnes avec les prestations de maladie de l'assurance-emploi, couramment appelées « le chômage maladie » (aide financière temporaire). Pour recevoir ces prestations, vous devez faire une demande afin qu'une évaluation de votre dossier soit faite. En vous rendant sur le site web www.servicecanada.gc.ca dans l'onglet « Aide au revenu » ou encore en personne au bureau local de Service Canada, vous serez en mesure de vous informer si vous y avez droit. De plus, vous trouverez des informations sur les démarches à effectuer pour y accéder. Il existe aussi un autre type de prestation nommée « prestations de compassion ». Elles s'adressent uniquement à un proche qui s'absente du travail temporairement pour prendre soin d'un membre de sa famille gravement malade et qui risque de décéder dans les prochains six mois. ●



P.-S. - *Rappelez-vous que si vous éprouvez des difficultés financières, vous pouvez contacter un intervenant ou une intervenante sociale afin de vous accompagner dans votre situation.*

La vie qui bat | Témoignage

Par Diane Vigneau

17 janvier 2011... Le téléphone sonne...

Mon médecin de famille m'annonce alors le résultat d'une biopsie subie la semaine précédente. Verdict : cancer du sein. À cet instant, je reste plutôt calme, ne sachant pas trop comment réagir à cette nouvelle. Mon conjoint, qui a entendu quelques bribes de la conversation, me demande ce qui se passe. Je lui fais part du message reçu. Ma fille et ma soeur sont là aussi. Heureusement, car j'ai l'impression d'être moi-même la comédienne de l'annonce télévisée où la chaise bascule dans le bureau du médecin à la suite d'un verdict à peu près similaire. Est-ce un mauvais rêve? Vais-je me réveiller et réaliser que tout est comme avant? Mais faute d'avoir des réponses à ces questions, les larmes coulent et, tous les quatre, nous nous enlaçons. Mes trois témoins promettent de me soutenir.

...j'ai l'impression d'être moi-même la comédienne de l'annonce télévisée où la chaise bascule dans le bureau du médecin...

La colère s'installe malicieusement durant les heures suivantes (émotion que je connais peu, puisque je suis de nature joviale et optimiste). Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi qui vis en ce moment une des plus belles périodes de ma vie? En effet, je suis retraitée depuis 3 ans et demi et depuis ce temps, je vais dans le Sud chaque hiver. De plus, j'ai trois petits-enfants que j'adore, j'entretiens de bons liens avec ma famille, ma belle-famille et mes amis, j'ai une belle vie sociale, je m'alimente bien et je fais un peu d'exercices.

Une semaine plus tard, je rencontre le chirurgien à qui je confie mes états d'âme. Il m'écoute attentivement et me rassure en me disant que c'est probablement tout ce que j'ai fait de beau et de bon dans ma vie qui va me permettre de m'en sortir. Dès lors, je décide de m'abandonner à la médecine et de faire confiance à l'équipe formée pour accompagner les personnes atteintes de cancer. Et que dire de cette équipe, sinon qu'elle est multidisciplinaire et qu'elle est composée de gens ayant un rôle très important à jouer dans le maillon de la santé. En passant, coup de chapeau à toutes celles et à tous ceux que j'ai croisés sur mon chemin et qui m'ont encouragé au jour le jour!

Puis, je décide d'annoncer la nouvelle à mes proches en leur envoyant un courriel. Évidemment, cela a l'effet d'une bombe. Le jour même, je reçois quelques messages téléphoniques qui me font du bien. D'autres préfèrent répondre directement à mon courriel. Certains ne savent pas

comment m'accompagner là-dedans et, trop émotifs, prennent de mes nouvelles auprès de mes deux enfants.

C'est alors que commencent les nombreuses manifestations d'amitié, chacune et chacun y allant d'un geste personnel qui me fait plaisir. De toute ma vie, je n'ai jamais reçu autant de fleurs, de CD de musique ou de relaxation, de livres, de plats mijotés prêts à servir, d'invitations à prendre un repas en bonne compagnie et de cadeaux de toutes sortes. Certains m'offrent de m'accompagner à mes nombreux rendez-vous ou de venir me tenir compagnie à la maison pour donner un répit à mon conjoint. Je me sens donc extrêmement bien entourée et choyée.

Dans une situation comme celle-là où la maladie est présente, il n'y a pas deux personnes qui réagissent de la même façon. Moi, je choisis de partager ce que je vis au quotidien, et j'accepte de recevoir des autres. Je vais à mes traitements sans me faire de scénarios. Ainsi, au fil des jours, cela se passe relativement bien. Je rencontre d'autres personnes avec qui j'échange sur la maladie, mais aussi sur bien d'autres sujets. Avec le temps, nous développons une belle complicité, et nous nous encourageons mutuellement.

Et survient ensuite la triste perte de mes cheveux... Après le choc de me voir ainsi le crâne dénudé, je décide de porter une prothèse capillaire, ce qui me permet de sortir de la maison tous les jours sans que je sente le regard des autres dans ma direction, car je ne veux surtout pas être prise en pitié... Je porte également une tuque légère ou un joli chapeau lorsque je vais marcher. Plusieurs personnes ne s'aperçoivent pas que je suis en chimiothérapie, et d'autres trouvent que ma nouvelle coupe de cheveux me va bien, ce à quoi je rétorque « Merci ! » lorsque je ne veux pas raconter toute mon histoire...

Ainsi passent les jours, les semaines et les mois. Souvent, le matin, lorsque je me sens fatiguée, je me repose. L'après-midi, je vais prendre l'air ou une marche ou une petite boisson chaude au restaurant tout en lisant le journal. Je croise des gens, je vois d'autres paysages et j'accepte toutes les invitations en précisant mes limites. Mes proches me rendent visite. Je vais quelques fois au cinéma ou j'assiste à des spectacles. Je réalise que le temps passe assez vite.

Novembre arrive, et c'est déjà la fin de la radiothérapie. Il a fallu presque un an pour passer au travers tout ce processus qui varie vraiment d'une personne à l'autre. Je ne me suis jamais comparée à d'autres afin d'éviter les déceptions. Chaque cas est individuel. Chaque protocole est différent. Il faut faire confiance à la médecine qui s'améliore constamment.

J'ai quand même hâte à 2012. C'est à ce moment que le suivi de mes traitements reprendra. Une mammographie est en effet prévue en janvier. Même si une certaine crainte m'envahit, j'irai passer cet examen qui, il y a un an et malgré aucun symptôme, a permis de déceler à temps un certain problème. Dorénavant, je ferai la promotion de l'importance du programme de dépistage et « je donnerai au suivant » en partageant mon expérience et en offrant mes services aux nouvelles personnes atteintes de cancer.

Enfin, lorsque mon petit-fils de 4 ans me dit : « Mamie, je t'aime. Je veux te faire un câlin », je profite de ce moment de bonheur, et je sais maintenant pourquoi j'ai probablement livré le plus grand combat de ma vie. Je constate que la vie est plus forte que tout, et ce qui lui donne un sens, c'est le reflet que nous renvoient les gens qui nous entourent. Merci à mon conjoint qui a été très présent tout au long de cette aventure, de même qu'à tous les autres qui m'ont accompagnée de près ou de loin. Votre soutien assidu m'a aidée à tenir le coup, même dans les moments les plus difficiles. Il n'y a pas de maladie facile à vivre, mais celle-là m'a permis de grandir au niveau humain, de consolider mes amitiés et d'établir mes priorités. ●

Nous sommes quotidiennement confrontés à l'absurdité de la vie. Devant ce qui nous contrarie et nous échappe, prenons le temps de donner un peu de sens à ce qui, en théorie, n'en a point!

« Pour la carotte, le lapin est la parfaite incarnation du Mal. »

de Robert Sheckley

Prochaine parution : Juin 2012

Pour commentaires, témoignages, suggestions, nous écrire : bulletin.onco.ccssrn@ssss.gouv.qc.ca

Comité de rédaction :
Diane Ouellet
Cristina Scholand
Émilie Thériault

Correction :
Christine Janelle

Conception graphique :
Lévesque Communication-Design