

Autogreffe de CPH



Balayez ce code QR pour voir la page web **Greffe de cellules progénitrices hématopoïétiques** sur le site web du CHU de Québec-Université Laval

Introduction

Votre hémato-oncologue vous a proposé comme traitement une greffe de « cellules progénitrices hématopoïétiques » (CPH). Ce traitement est aussi appelé « greffe de moelle osseuse » ou « greffe de cellules souches ».

Ce document d'enseignement a été réalisé pour vous informer sur la greffe.

Ce guide est divisé en 3 sections :

- 1) La préparation à la greffe**
- 2) L'hospitalisation pour l'autogreffe**
- 3) La planification du départ et la convalescence**

Nous aborderons également les thèmes suivants :

- *mesures de précautions à respecter*
- *impacts émotionnels*
- *aspects logistiques*
- *implication de chacun*
- *suivi après le traitement*

Nous espérons que ce document favorisera vos apprentissages.

**L'équipe médicale du programme de greffe de cellules progénitrices hématopoïétiques du
CHU de Québec- Université-Laval vous
souhaite la bienvenue.**

Gardez ce document à portée de la main, car il pourra vous être utile à différents moments. Apportez-le avec vous lors de votre hospitalisation. Rappelez-vous que les étapes de la greffe que vous franchirez vous rapprocheront de votre objectif de santé.

Table des matières

6

Se préparer à la greffe, une étape à la fois...

6	La consultation médicale Se familiariser avec l'autogreffe
7	Composition du sang
8	Qu'est-ce que la collecte de CPH?
10	1) Le traitement de mobilisation des CPH
11	2) La collecte des CPH Le jour de la collecte : particularités et effets possibles
12	La congélation des CPH
13	3) La préparation en vue de l'autogreffe Saines habitudes de vie
14	Préserver sa fertilité Quelques informations pratiques pour être mieux préparé

L'hospitalisation pour l'autogreffe

- 15 L'appel du bureau d'admission
L'unité de greffe et son mode de fonctionnement

16 Votre environnement

17 Effets personnels à apporter pour l'hospitalisation

18 L'installation d'un cathéter

19 Qu'est-ce que le régime de conditionnement?

20 La journée de la greffe

22 Après la greffe
Les effets du traitement sur le sang
Mon rôle : De quelle façon puis-je participer à mes soins?

23 L'alimentation lors de l'hospitalisation

26 Les soins de la bouche

27 L'hygiène corporelle

28 L'activité physique

29 Les complications liées à la greffe

La planification du départ et la convalescence

- 31 Les habitudes de vie à développer après l'autogreffe

32 Retour à la maison et précautions

33 Alimentation

39 Fréquentation des endroits publics et rassemblements

40 Domicile

43 Loisirs

45 Soins corporels et sexualité

47 Quoi signaler à votre équipe médicale?

49 Les ressources utiles lors d'une greffe de CPH

*Glossaire des termes**En terminant...**Calendrier de l'autogreffe**Aide-mémoire**Notes*

1 SE PRÉPARER À LA GREFFE, UNE ÉTAPE À LA FOIS...

La consultation médicale :

Vous rencontrerez un hémato-oncologue spécialisé en greffe. Il vous expliquera le traitement, ses avantages et ses risques. Au cours de cette rencontre, vous recevrez plusieurs informations. Nous prendrons le temps nécessaire pour répondre à vos questions.

Lors de la rencontre, vous devez :

- 1- apporter une liste à jour de votre médication.
- 2- être accompagné.

Une infirmière de la greffe vous accompagnera tout au long du processus. Elle sera une source d'aide dans vos objectifs de santé. Elle vous enseignera les bases de la greffe, les éléments de surveillance et vous guidera à travers les différentes étapes de votre traitement.

6

Se familiariser avec l'autogreffe :

L'autogreffe est un traitement où la personne est son donneur et son receveur. L'autogreffe n'a pas en elle-même d'intérêt pour le traitement de la maladie. C'est la chimiothérapie à fortes doses réalisée avant l'**autogreffe** qui traite la maladie. Ce traitement est constitué de 3 étapes principales :

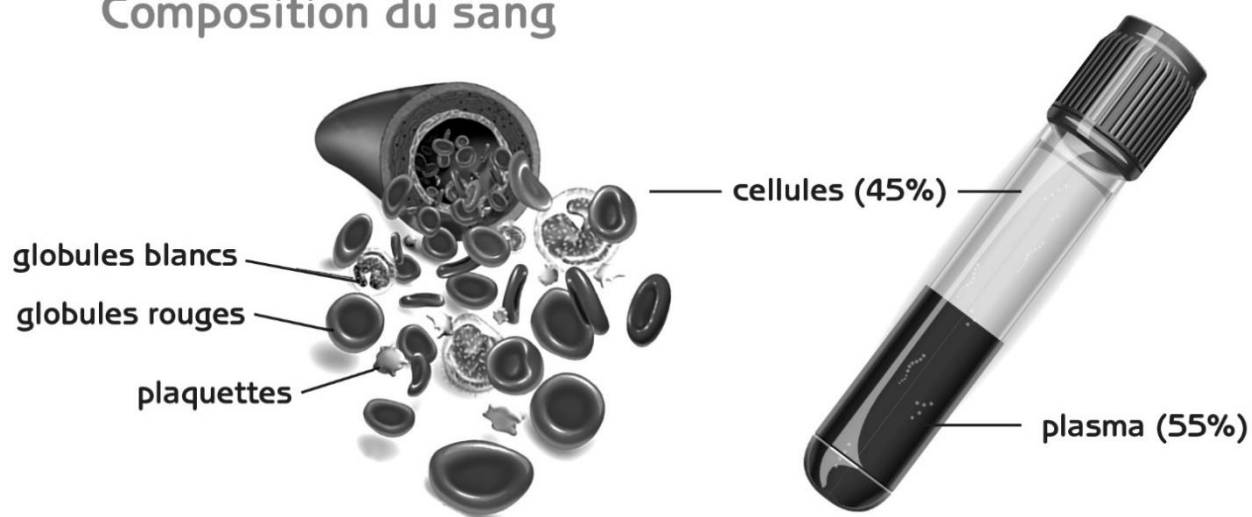
- 1) le traitement de mobilisation des CPH**
- 2) la collecte des CPH**
- 3) l'hospitalisation pour recevoir l'autogreffe**

Composition du sang :

Pour mieux comprendre ces étapes, voici quelques explications sur le **système sanguin**, la **moelle osseuse** et les **cellules progénitrices hématopoïétiques (CPH)**. Afin d'alléger le texte, les **cellules progénitrices hématopoïétiques** s'appelleront CPH :

- La moelle osseuse est un tissu spongieux situé dans les os, contenant des cellules « mères » qui produisent des cellules sanguines. Ces cellules « mères » sont aussi appelées CPH.
- Les CPH se retrouvent en grand nombre dans la moelle osseuse (dans les os) et voyagent vers le sang. Elles se transforment en différentes cellules sanguines :
 - les **globules blancs** nous défendant contre les infections.
 - les **globules rouges** transportant l'oxygène.
 - les **plaquettes** aidant le sang à coaguler.

Composition du sang



Qu'est-ce que la collecte de CPH?

Il existe 2 façons de collecter les CPH :

A. par le sang périphérique

B. par la moelle osseuse

- A. La collecte de CPH **par le sang périphérique** est aussi appelée « aphérèse ». Elle est réalisée par les infirmières de la clinique externe d'hématologie. Votre sang circule dans un appareil qui collecte les CPH.
- B. Bien que cette procédure soit plus rare, la collecte de CPH **par moelle osseuse** est réalisée en chirurgie d'un jour (nécessite d'être endormi). Elle consiste à collecter directement les CPH dans la moelle osseuse. Le médecin collectera les CPH avec une aiguille insérée derrière l'os du bassin.

L'équipe médicale déterminera la façon de collecter les CPH. Cependant, la collecte par le sang est privilégiée. Les CPH collectées vous seront administrées comme une transfusion de sang quelques semaines après la collecte.

Comment se déroule la collecte de CPH par le sang périphérique?

La collecte des CPH s'effectue à l'aide d'un appareil qui collecte vos CPH selon ces étapes :

- 1) Une aiguille est insérée dans une veine de votre bras ou un cathéter veineux central vous est installé.
- 2) Votre sang circule dans l'appareil.
- 3) Les CPH sont séparées du reste du sang et sont collectées.
- 4) L'appareil vous retourne le reste du sang.

Quelle est la durée de la collecte par le sang périphérique?

La collecte de CPH dure 4 à 6 heures. Il faut entre 1 à 3 jours d'aphérèse pour obtenir la quantité requise de CPH. L'aphérèse est une procédure sans douleur et une infirmière sera près de vous pour assurer la surveillance.

Si vous prenez une médication pour éclaircir votre sang ou pour baisser votre pression artérielle :

Vous devez aviser l'infirmière ou l'équipe médicale, car des changements à votre médication devront être apportés avant le jour de la collecte.

9

Votre infirmière de greffe vous remettra un calendrier personnalisé concernant le traitement à recevoir pour mobiliser vos cellules, la planification de votre collecte de CPH et les rendez-vous à venir. Les thèmes suivants seront traités de manière détaillée dans les prochaines pages :

- 1) le traitement de mobilisation des CPH
- 2) la collecte des CPH
- 3) la préparation à l'autogreffe

1) Le traitement de mobilisation des CPH :

Les CPH se retrouvent surtout dans la moelle osseuse. Il y en a très peu dans le sang. Pour réussir à les collecter dans le sang, il faut les stimuler à se multiplier et à sortir de la moelle osseuse pour circuler librement dans le sang. C'est ce qu'on appelle la **mobilisation des CPH**. La chimiothérapie intraveineuse et le Grastofil^{MD} stimulent la production des CPH.

Quelques jours avant votre collecte, vous recevrez un facteur de croissance (Grastofil^{MD}) qui stimulera votre moelle osseuse à produire des CPH. Ceci permettra d'en retrouver en très grand nombre dans la circulation sanguine. Ainsi, il sera facile de collecter les CPH.

Le Grastofil^{MD} se donne en injection dans la peau (sous-cutanée) 1 à 2 fois par jour, pendant 5 à 10 jours. Nous allons vous montrer à vous donner les injections ou demanderons l'aide du CLSC pour vous les donner.

Le Grastofil^{MD} doit être gardé au frigo à la température de 4°C. Sortez le Grastofil^{MD} du frigo 30 minutes avant l'injection. Cela diminuera la sensation de « brûlure » au site de l'injection.

10

Les effets secondaires associés au Grastofil^{MD} sont surtout des **maux de tête et des douleurs aux os**. Des comprimés de loratadine (Claritin^{MD}) seront prescrits afin de prévenir les douleurs. Ils seront à débiter la veille du début des injections jusqu'à la collecte. En cas d'inconfort, prendre de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}).

Vous devrez vous rendre à l'urgence si :

○ *votre température est de 38 °C (100,4°F) ou plus, pendant 1 heure ou plus.*

OU

○ *votre température est de 38,3°C (101°F) ou plus, 1 seule fois.*

Il est important de ne pas prendre d'acétaminophène (Tylenol^{MD}) si vous faites de la fièvre avant d'aller à l'urgence.

En résumé :

- La mobilisation des CPH se fera avec ou sans chimiothérapie et Grastofil^{MD}.
- 1 à 3 journées sont à prévoir pour la collecte de CPH.
- Votre infirmière de greffe vous remettra un calendrier personnalisé pour planifier les étapes de collecte de CPH.

2) La collecte des CPH :

Quelques semaines avant la collecte, une infirmière évaluera vos veines afin de vérifier leur grosseur et déterminer le type de cathéter qu'il faudra vous installer.

Le jour de la collecte : particularités et effets possibles :

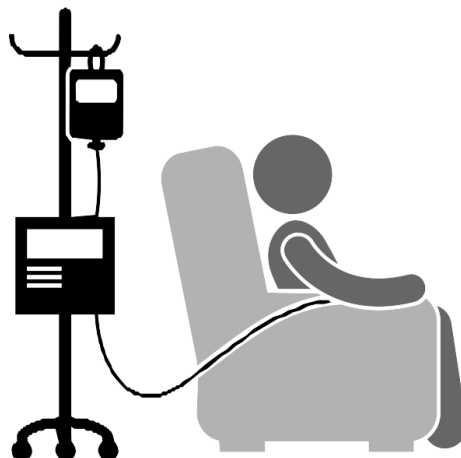
Une infirmière sera avec vous pendant toute la collecte. Après la collecte, vous ressentirez de la fatigue, mais pourrez tout de même retourner chez vous. Nous vous aviserons la journée même si vous devez revenir pour une autre journée de collecte.

Les effets secondaires possibles pendant la collecte :

- goût acide dans la bouche.
- Picotement autour des lèvres.
- Inconfort au niveau des mains ou des pieds.
- Fatigue.
- Inconfort au site d'insertion des aiguilles ou du cathéter.
- Sensation d'avoir la tête légère ou des étourdissements.
- Sensation d'avoir froid dans tout le corps ou frissons.

Avisez l'infirmière si vous ressentez un malaise, car ils peuvent facilement être maîtrisés. Votre infirmière de greffe vous appellera le lendemain de la collecte. Le fait de retirer les CPH du sang n'a pas d'effets secondaires majeurs sur la quantité des globules du sang, car la moelle osseuse en fabrique en permanence.

S'il est difficile de collecter vos CPH, une médication supplémentaire pourrait être ajoutée. Le Mozobil^{MD} (plerixafor) est un facteur de croissance administré avec le Grastofil^{MD} pour maximiser la présence des CPH dans le sang. L'administration du Mozobil^{MD} a lieu en soirée à l'hôpital.



Effets secondaires possibles associés au Mozobil^{MD} :

- Réactions au site d'injection.
- Fatigue, douleurs articulaires, céphalées, vertiges.
- Nausées, vomissements et diarrhée.

La congélation des CPH :

Après la collecte, les CPH seront congelées dans des sacs auxquels on a mis un produit de conservation (DMSO). Ce produit protège les cellules en les empêchant de se briser lors de la congélation.

Aide-mémoire pour la mobilisation et la collecte des CPH :

- *Loratadine à débiter la veille du début des injections de Grastofil^{MD}.*
- *Prendre de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) en cas d'inconfort.*
- *Il est fortement suggéré d'être accompagné lors de la procédure de collecte, particulièrement lors du retour.*
- *Déjeunez le matin de la collecte et portez des vêtements confortables.*
- *Vous pouvez écouter votre musique durant la collecte.*
- *Apporter un repas froid pour le dîner (vous pourrez dîner seulement après la collecte).*

3) La préparation en vue de l'autogreffe :

Vous aurez un bilan médical avant votre hospitalisation. Votre infirmière de greffe vous donnera un horaire détaillé du bilan médical à prévoir. Ce bilan comprend :

- un examen physique et des prises de sang (bilan sanguin de base et virologique).
- des examens sont à prévoir afin d'évaluer le fonctionnement de votre cœur et de vos poumons.
- une visite chez le dentiste (cabinet privé ou avec notre équipe de dentiste).
- au besoin, vous devrez rencontrer différents professionnels avant votre hospitalisation (nutritionniste, infectiologue, physiothérapeute, travailleuse sociale, etc.).
- d'autres examens selon votre diagnostic, votre condition physique et vos besoins.

Saines habitudes de vie :

- Prenez soin de vous, autant de votre corps que de votre esprit à chacune des étapes de votre traitement. Vous êtes au cœur de la situation et vous avez un rôle important à jouer.
- Une saine alimentation pourra vous aider à entreprendre votre traitement avec force. Manger 3 repas par jour avec des collations tel que recommandé par le guide alimentaire canadien. Pour vous guider, vous rencontrerez une nutritionniste pendant votre hospitalisation.
- Avant votre greffe, vous rencontrerez une physiothérapeute. Elle vous expliquera quels types d'exercices seront sécuritaires pour vous avant, pendant et après votre greffe. Chaque pas compte, il s'agit de bouger.
- Il est interdit de fumer dans l'hôpital. N'hésitez pas à discuter avec votre infirmière ou l'équipe médicale si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer.

Préserver sa fertilité :

Certains traitements comme la chimiothérapie et la radiothérapie affectent la fertilité. Avant le début des traitements, parlez-en avec votre médecin. Il vous indiquera la marche à suivre.

- Pour préserver la fertilité des hommes, il est possible de congeler le sperme.
- Pour préserver la fertilité des femmes, il est possible de conserver les ovules. Une rencontre avec la gynéco-oncologue pourra vous aider à prendre une décision éclairée.

Quelques informations pratiques pour être mieux préparé :

Travail :

Votre médecin vous conseillera d'arrêter de travailler durant votre traitement. Le retour au travail est variable d'une personne à l'autre. Votre convalescence durera environ 3 mois. Nous pourrons vous guider à ce sujet, selon votre état.

Questions financières et documents d'assurance :

Si vous et vos proches êtes préoccupés par des questions financières, n'hésitez pas à nous en parler. Une travailleuse sociale pourra vous accompagner dans vos démarches. Vos documents d'assurance devront être remis à l'équipe médicale lors d'un rendez-vous.

En résumé :

L'ensemble du traitement vise à augmenter le nombre de CPH dans le sang par un régime de mobilisation, à collecter ces cellules puis à les conserver par congélation. Pendant votre hospitalisation pour l'autogreffe, vous recevrez un régime de conditionnement (chimiothérapie à haute dose) avant de recevoir les CPH. Ces CPH sont produites par la moelle osseuse et sont essentielles pour reconstruire votre système sanguin. Vous êtes à la fois votre propre donneur et receveur : c'est l'autogreffe.



2 L'HOSPITALISATION POUR L'AUTOGREFFE

L'appel du bureau d'admission :

Nous ne pouvons vous donner une date précise pour votre hospitalisation, car une chambre doit être disponible pour vous. Généralement, le délai est assez court. Il ne met donc pas en danger vos chances de succès.

Lorsque le bureau d'admission de l'hôpital vous téléphonera, vous devrez être prêt. Il faut comprendre que plusieurs personnes dans la même condition que vous attendent aussi leur place.

À votre arrivée à l'hôpital, vous devrez d'abord vous enregistrer au bureau d'admission. Il sera important de demander une chambre selon la couverture de vos assurances (privée, semi-privée, salle) pour ne pas devoir payer de frais additionnels.

L'unité de greffe et son mode de fonctionnement :

15

Vous serez hospitalisé dans une chambre privée afin de vous offrir un environnement sécuritaire. Vous remarquerez également que toutes les personnes entrant dans votre chambre devront se laver les mains à leur entrée et sortie. Elles devront aussi porter le masque en période saisonnière. La porte de votre chambre devra demeurer fermée.

Dans votre chambre, vous aurez :

- Un téléphone pour faire des appels locaux. Vous pouvez faire des interurbains avec une carte d'appel ou à frais virés.
- Un accès internet sans fil (sans frais) : vous devez apporter votre ordinateur portable. Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables pour la perte ou le dommage de vos appareils.
- Un téléviseur : forfaits disponibles à certains coûts.

Vos visiteurs doivent se présenter au poste de garde avant de vous rendre visite. Ils devront prendre ces précautions pour vous protéger durant l'hospitalisation :

- Se limiter à 2 visiteurs à la fois.
- Se référer à l'unité de soins ou à votre infirmière pour connaître l'admissibilité des enfants.
- Les visiteurs ne peuvent pas vous visiter s'ils sont atteints d'une infection ou ont été en contact récemment avec une personne présentant une infection (par exemple : rhume, grippe, gastro-entérite, rougeole, varicelle, etc.). Il est possible d'en discuter avec le personnel infirmier au besoin.
- Vos visiteurs doivent aviser le personnel s'ils ont développé une infection après leur visite.
- Porter un masque selon les directives en place et laver leurs mains avant d'entrer dans la chambre et à sa sortie.
- Porter des vêtements propres.
- Laisser le manteau et les bottes en dehors de la chambre.
- Ne pas utiliser votre salle de bain et ne pas boire ou manger dans votre chambre.
- Ne pas se coucher dans votre lit ni passer la nuit dans votre chambre.



16

Votre environnement :

Vos sorties hors de la chambre seront limitées. Si vous devez sortir, il faudra porter un masque (N95 à haut pouvoir filtrant). Vous devrez aussi vous laver les mains à la sortie et au retour à la chambre.

Voici d'autres informations importantes :

- La porte et les fenêtres doivent rester fermées.
- Vous ne pouvez pas utiliser de ventilateur ni d'humidificateur.
- **Vos objets personnels doivent être propres et facilement lavables.** Les objets en peluche sont interdits, car ils sont difficiles à nettoyer.
- Les fleurs (naturelles ou séchées) et les plantes sont interdites, car elles peuvent abriter des microbes.

Pour toute interrogation reliée à l'application de l'une ou l'autre de ces mesures, communiquez avec le personnel soignant. Soyez assuré de notre entière disponibilité.

Effets personnels à apporter pour l'hospitalisation :

- ✓ Vêtements et sous-vêtements (changer les sous-vêtements chaque jour et les vêtements régulièrement).
- ✓ Brosse à dents à poils souples, dentifrice.
Si applicable : contenant pour prothèses dentaires.
- ✓ Shampoing, savon doux non parfumé pour le corps.
- ✓ Baume à lèvres et crème hydratante non parfumée.
- ✓ Si vous le souhaitez : mouchoirs, papier de toilette pour diminuer les inconforts et lingettes pour bébé.
- ✓ Souliers confortables ou pantoufles avec semelles sécuritaires.
- ✓ Rasoir électrique.
- ✓ Machine à café, grille-pain.
- ✓ Oreiller récent hypo allergène et couverture chaude.
- ✓ Livres, revues, jeux (propres ou récents).
- ✓ Cadres portatifs, photographies, radio, ordinateur portable (si vous le souhaitez), tablette, cellulaire, etc.
- ✓ Si vous souhaitez apporter d'autres items, demandez à votre infirmière s'ils sont sécuritaires pour vous.

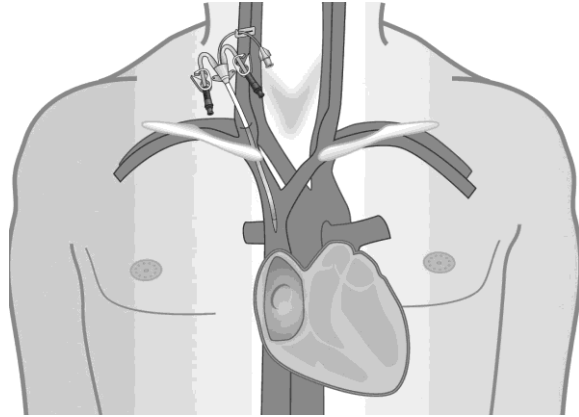


L'installation d'un cathéter :

Avant de débuter vos traitements, un cathéter veineux central vous sera installé. Ce cathéter est installé au niveau du bras ou du cou pour se rendre jusqu'à une grosse veine du cœur.

Les 2 types de cathéters les plus couramment installés sont :

- 1) le Picc-Line
- 2) le cathéter de type Arrow



Le cathéter est utilisé pour :

- Faire les prises de sang.
- Administrer la chimiothérapie, les CPH, le soluté, les antibiotiques, etc.
- Administrer les produits sanguins.

L'installation de ce cathéter se fait au bloc opératoire ou en radiologie. Une anesthésie locale est réalisée. Vous aurez ce cathéter pour la durée de votre hospitalisation.

Entretien du cathéter :

- Le pansement du cathéter sera changé 1 fois par semaine. Les bouchons du cathéter seront changés aux 4 jours.

Il sera important d'aviser votre infirmière si vous présentez de la douleur, de l'induration, de la sensibilité, une rougeur, un écoulement au site d'insertion du cathéter

Qu'est-ce que le régime de conditionnement?

Le régime de conditionnement est une combinaison d'une ou de plusieurs chimiothérapies à hautes doses. Avant votre greffe, vous recevrez la chimiothérapie pendant 1 jour ou plusieurs jours. Cette chimiothérapie vise à détruire les cellules cancéreuses ayant pu résister aux traitements antérieurs. Le régime de conditionnement sera déterminé selon votre maladie. 1 à 2 journées peuvent s'écouler entre la dernière dose de chimiothérapie et la greffe de CPH. Ces journées de repos permettront à votre corps d'éliminer la chimiothérapie.

Les effets secondaires de la chimiothérapie sont :

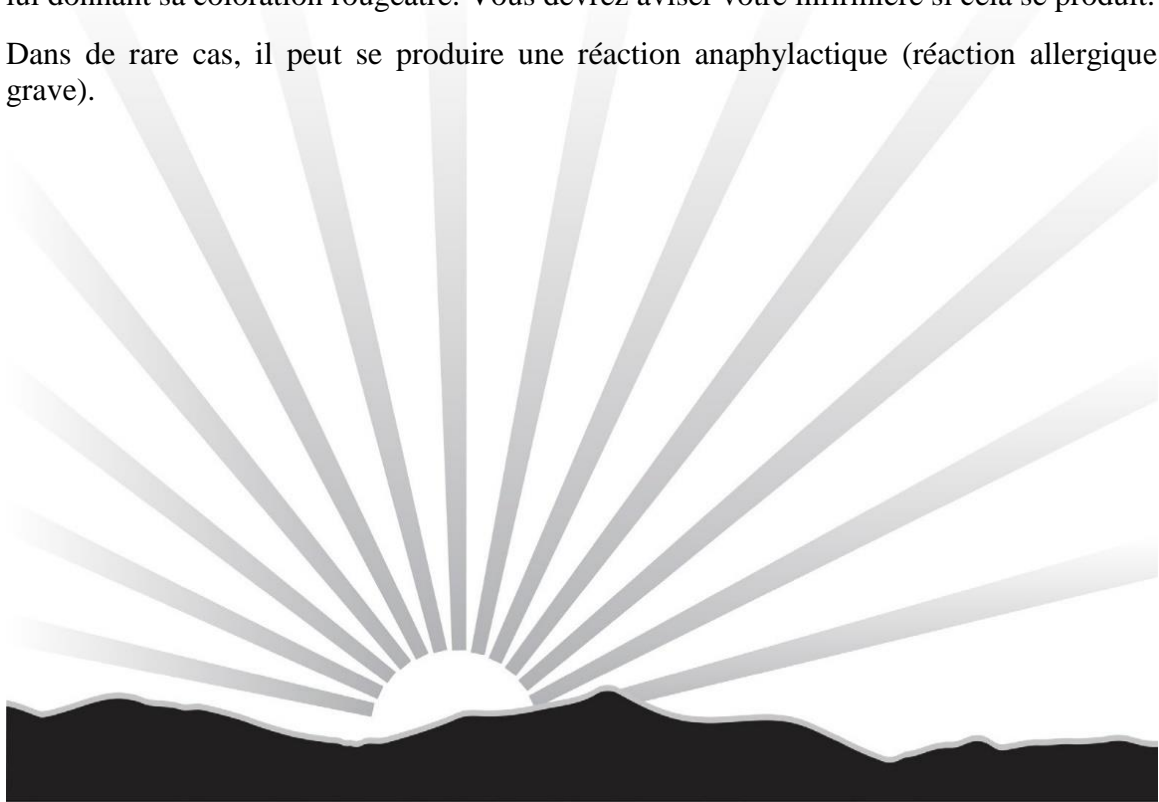
- perte des cheveux (alopécie).
- nausées et vomissements (un médicament contre la nausée vous sera administré en prévention).
- lésions dans la bouche (mucosite).
- douleur à l'estomac, perte du goût et de l'appétit.
- diarrhée (selles liquides).
- baisse importante des cellules du sang (aplasie).

La journée de la greffe :

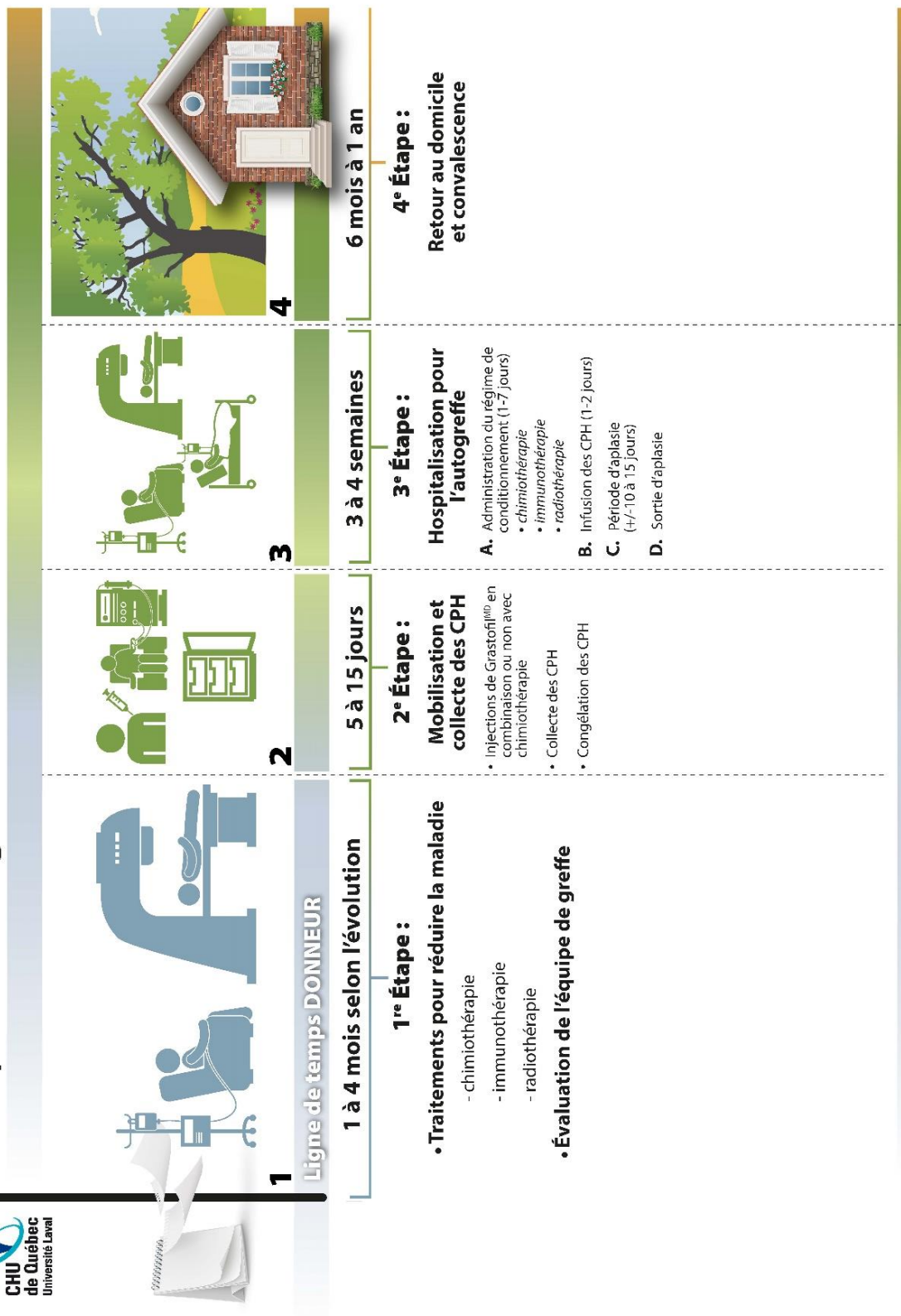
24 à 48 heures après la fin de la chimiothérapie, c'est le jour de la greffe. Le jour de greffe correspond au « jour 0 ». Les CPH seront alors apportées dans votre chambre et décongelées dans un bain-marie. Elles vous seront ensuite administrées par votre cathéter comme une transfusion sanguine. Cette procédure prend entre quelques minutes à quelques heures, selon le nombre de sacs à administrer. Une infirmière surveillera vos signes vitaux pendant la greffe. Les cellules vont spontanément se nicher dans la moelle osseuse.

Les effets secondaires pendant la greffe sont habituellement bénins et temporaires. Une médication vous sera donnée, mais il est possible que vous ayez l'un des effets suivants :

- Une toux sèche, une augmentation de votre pression sanguine, de légères douleurs abdominales, des nausées et de la diarrhée.
- Un goût d'ail dans la bouche et une odeur de maïs dans la chambre dus au produit de conservation (DMSO) des CPH.
- Votre urine peut être rouge pendant quelques heures en raison des globules rouges contenus dans les sacs de CPH. Ces globules rouges sont éliminés par les reins et passent dans l'urine lui donnant sa coloration rougeâtre. Vous devrez aviser votre infirmière si cela se produit.
- Dans de rare cas, il peut se produire une réaction anaphylactique (réaction allergique grave).



Les étapes de l'autogreffe



Après la greffe :

Quelques jours après la greffe, vous serez dans ce que l'on appelle la période d'aplasie. L'aplasie signifie qu'il y aura une baisse des cellules sanguines (↓ des globules rouges, ↓ des globules blancs et ↓ des plaquettes.).

Il faut entre 10 à 15 jours pour qu'il y ait la sortie d'aplasie (ou reprise du greffon). La sortie d'aplasie veut dire que les CPH se sont nichées dans la moelle osseuse et ont commencé à fabriquer des cellules sanguines (globules blancs, globules rouges et plaquettes). Pendant la période d'aplasie, vous êtes particulièrement à risque d'infections. Pour votre sécurité, des mesures de protection seront instaurées.

Les effets du traitement sur le sang :

Vous aurez des prises de sang tous les jours afin de surveiller votre état. L'aplasie est causée par les traitements reçus. La baisse des composants du sang entraîne certains symptômes :

- ↓ des globules rouges (anémie) qui se traduit par une grande fatigue. Il peut être nécessaire de vous donner des transfusions de sang.
- ↓ des plaquettes qui rend susceptible aux saignements. Il peut être nécessaire de vous donner des transfusions de plaquettes.
- ↓ des globules blancs qui rend vulnérable aux infections, ce qui se manifeste par de la fièvre et d'autres symptômes selon le type d'infection. Des prises de sang et des examens sont alors faits et des antibiotiques sont rapidement débutés.
- Le départ est autorisé quand les antibiotiques sont cessés, que vous êtes au moins 48 heures sans faire de fièvre et que votre état général le permet.

Mon rôle : De quelle façon puis-je participer à mes soins?

Vous êtes au cœur de la situation et vous avez un rôle important à y tenir. Nous souhaitons votre entière collaboration et vous pouvez faire une différence. Vous pouvez faire une différence en vous impliquant dans vos soins et en suivant nos conseils sur les éléments suivants qui seront détaillés aux pages suivantes :

- l'alimentation lors de l'hospitalisation.
- les soins de la bouche.
- l'hygiène corporelle.
- l'activité physique.

L'alimentation lors de l'hospitalisation :

Les aliments permis de manger sont ceux qui représentent le moins de risque possible d'introduire des microbes dans votre organisme.

L'alimentation et le maintien d'un bon état nutritionnel font partie intégrante de la réussite du processus de greffe de moelle osseuse. Le simple fait de recevoir une greffe de moelle osseuse augmente vos besoins en énergie et en protéines de 30% par rapport à vos besoins habituels. Vous devez maintenir votre alimentation tout au long de votre hospitalisation. Au besoin, des suppléments alimentaires pourront vous être offerts.

Advenant une difficulté trop importante à vous alimenter ou une sévère perte de poids, un support nutritionnel pourra vous être proposé. Il s'agit de l'alimentation par un tube qui se rend au tube digestif ou par les veines. Votre nutritionniste pourra en discuter avec vous.

Afin d'augmenter vos apports alimentaires et de rendre votre séjour plus agréable, il est possible d'apporter des aliments qui ont été préparés de la maison, mais plusieurs principes doivent être respectés. Ceux-ci sont présentés ici et à la section *Les habitudes de vie à développer après la greffe (alimentation)* à partir de la page 33.

Précautions générales :

- Aucun aliment de restauration rapide SAUF **Café NOIR** du commerce permis apporté CHAUD (ex. : sans lait ou crème, sans sucre, aucun café de spécialité avec sirop, etc.)
- Lavage des mains **OBLIGATOIRE** avant de manipuler les aliments.
- Aliments bien cuits, en conserve ou pasteurisés.
- Mettre les aliments achetés en gros format dans un contenant de plastique propre fermé.
- Aucun aliment acheté **en vrac**.
- Aliments périssables : maximum de 30 minutes à température pièce.
- Boire uniquement de l'eau embouteillée. La changer régulièrement lorsqu'ouverte.
- 1 réfrigérateur disponible sur l'étage pour tous les patients : important de bien étiqueter les aliments : date, nom du patient & numéro de chambre.
- Si utilisation d'une bouilloire ou d'une cafetière, utiliser de l'eau embouteillée et la changer régulièrement.

Fruits et légumes frais (permis sous certaines conditions) :

- Doivent être inspectés pour éviter toute trace de moisissure / pourriture / insectes (advenant le cas, ne pas choisir ce fruit).
- Doivent avoir été lavés rigoureusement avant d'être apportés à l'hôpital avec de l'eau courante (pas de puits) et brossés avec petite brosse douce si pelure épaisse / rugueuse (ex : agrume, melon, ananas, céleri).
- Doivent avoir été préparés (pelés et coupés en morceaux si nécessaire) avant d'être apportés à l'hôpital (ex. : cubes de melons, crudités en bâtonnets, etc.). Éviter les fruits et légumes coupés et préparés en épicerie.
- Doivent être apportés au patient dans un contenant propre et hermétique.
- Doivent être gardés au froid une fois à l'hôpital et consommés rapidement.

Si préparation de salade repas :

- Laver adéquatement les feuilles de laitue achetées prélavées avant de préparer la salade.
- Mettre la vinaigrette à l'hôpital.
- Choisir des vinaigrettes sans traces d'œufs crus.
- Aucune germination permise (luzerne, alfalfa et autres graines germées).

**Exemples d'aliments commerciaux pouvant être apportés
durant votre séjour**

Aliments	Produits
Desserts	Yogourt à boire (ex. : Danone, Yoplait, Yop, Nano Iögo, Oikos)* Yogourt avec probiotiques (ex, Activia, Iögo probio)* Yogourt grec* Kéfir commercial pasteurisé* Tofu dessert pasteurisé* Pouding au soya (ex. : Belsoy) Biscuits en portions individuelles (ex. : Preventia, Dad's, etc.) Pouding au riz ou tapioca (ex. : Kozy Shack)* Petits gâteaux individuels (ex. : Vachon)
Breuvages	Boissons gazeuses en petit format individuel Eau gazeifiée Lait de soya Boisson de riz Lait d'amandes ou d'avoine Jus smoothies PASTEURISÉS (ex. : Bolthouse protéines plus)* Boissons protéinées (Matin frappé Special K protéines, Philadelphia Viva, Lait's Go Sport)*
Condiments	Nutella Beurre d'amandes ou d'autres noix* Caramel à tartiner Sirop d'érable (MIS DANS UN CONTENANT DE PLASTIQUE OU DE VERRE PROPRE. NE PAS LAISSER DANS LA CONSERVE MÉTALLIQUE)*
Collations ou substituts de repas	Croustille format individuel Popcorn à cuire au micro-ondes Noix ÉCALÉES SAVEUR NATURE en portions individuelles (amandes, cajous, arachides, pacanes...) Fromages (ex. : Ficello, la vache qui rit, babybell, Black Diamond)* Barre tendre (ex. : Fibre 1, Quaker Nature, Val Nature...) Barres protéinées (ex. : Clif, SimplyProtein, Vega, Boules d'énergie Bounce) Conserves de thon, sardines, maquereau, saumon Collations tout en 1 de type craquelins + viande (ex. : Clover Leaf) Céréales Vector ou céréales protéinées Hummus* et craquelins Sachets de gruau individuels (ex. : Quaker) Barres de fruits (ex. : Fruit to Go) Rouleaux aux fruits Compotes de fruits en sachet (ex. : GoGo squeeZ)

* Doivent être réfrigérés

Les soins de la bouche :

Une hygiène rigoureuse de votre bouche est importante pendant votre hospitalisation. Nous vous recommandons les mesures suivantes :

- Rincez votre bouche après les repas et au coucher avec un gargarisme sans alcool fourni par l'hôpital. Votre infirmière vous expliquera comment l'utiliser et la fréquence à observer.
- Brossez vos dents après chaque repas. Utilisez une brosse à dents à poils souples et un dentifrice. Durant l'hospitalisation, utilisez de l'eau embouteillée (fournie).
- Utilisez la soie dentaire si vous en avez l'habitude à condition que cela ne provoque pas de saignements.
- Si vous portez des prothèses dentaires, vous devez les retirer, les laver et les faire tremper entre les repas et au coucher. Utilisez de l'eau embouteillée et changez celle-ci à chaque trempage après avoir nettoyé et asséché le contenant.
- Si vos lèvres sont sèches, utilisez un baume à lèvres en tube (ex. : Blistex^{MD}). Appliquez-le avec un coton-tige propre (Q-Tips^{MD}).
- Il est important de boire régulièrement. Les traitements (chimiothérapie et médicaments) rendent la bouche sèche.



L'hygiène corporelle :

Votre peau et vos muqueuses sont une voie d'accès facile pour les microbes. Nous vous recommandons ces mesures durant votre hospitalisation :

- Seuls les bains sont permis, les douches sont interdites.
- Ne pas mouiller votre cathéter. Avant de prendre votre bain, mettez une pellicule de plastique sur votre cathéter et son pansement. Collez les extrémités de la pellicule de plastique avec un diachylon.
- Prenez un bain chaque jour avec un savon doux non parfumé.
- Vous ne devez pas être dans la salle de bain lorsque l'eau du bain coule (présence possible de microbes dans la vapeur d'eau). Si vous préparez votre bain vous-même, portez un masque N95 pendant que l'eau coule. Lorsque l'eau ne coule plus, attendez 10 minutes avant de prendre votre bain sans votre masque.
- Lavez-vous les mains avant chaque repas, après toute élimination urinaire ou intestinale, à la sortie et au retour à votre chambre et chaque fois que vous croyez que vos mains ont pu être souillées.
- Après chaque élimination urinaire ou intestinale : si vous êtes une femme, bien essuyer et assécher la vulve en allant de l'avant vers l'arrière. Si vous êtes un homme, bien essuyer et assécher le gland.
- Ne pas porter vos lentilles cornéennes (verres de contact), pendant l'hospitalisation.
- Utilisez un rasoir électrique pour prévenir les lésions de la peau et les saignements.
- Si besoin, mouchez-vous doucement pour prévenir les saignements de nez.
- Vous pouvez porter vos vêtements personnels s'ils sont propres et changés chaque jour.
- Ne pas porter de tampons hygiéniques.
- Appliquer une crème hydratante non parfumée si votre peau est sèche.

L'activité physique :

Nous vous encourageons à être actif durant votre hospitalisation. Votre chambre est équipée d'un « step », d'un pédalier et de bandes élastiques. Un vélo stationnaire est mis à votre disposition dans la section de la greffe. Les physiothérapeutes vous remettront un guide explicatif sur les exercices à faire et assureront un suivi durant votre séjour à l'hôpital



Des études prouvent les multiples avantages de l'activité physique et en voici quelques-uns :

- amélioration du sommeil.
- amélioration de l'appétit.
- diminution des nausées.
- augmentation de l'énergie.
- diminution du séjour hospitalier.
- diminution du risque de certaines complications.

28



Les complications liées à la greffe :

Il y a des complications associées à l'autogreffe. Votre hématologue vous précisera quelques statistiques lors de votre rencontre d'évaluation.

Les complications possibles de l'autogreffe sont :

- 1) Les infections
- 2) La toxicité reliée aux traitements
- 3) Les troubles de la sexualité
- 4) La rechute de la maladie et les risques de décès

1) Les infections :

La majorité des patients font une ou des infections pendant la baisse des globules blancs (la période d'aplasie). Le système immunitaire est anéanti par la chimiothérapie à haute dose. Les microbes responsables des infections peuvent être des bactéries, des virus ou des champignons. Dès l'apparition de la fièvre, des antibiotiques seront rapidement débutés. Vous pouvez diminuer votre risque d'infection en suivant les consignes de l'équipe médicale et en nous avisant si vous éprouvez un malaise ou remarquez un changement dans votre état médical.

29

2) La toxicité reliée aux traitements :

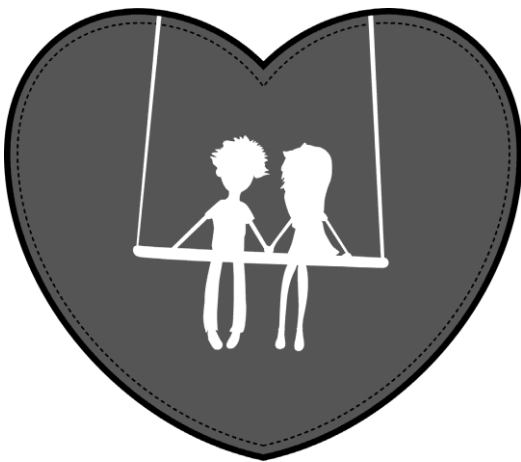
La chimiothérapie à haute dose est un traitement toxique. Elle peut affecter des organes comme votre cœur ou vos poumons. Tout au long de votre hospitalisation, l'équipe médicale évaluera le bon fonctionnement de vos organes. Par exemple, nous calculerons les entrées et les sorties de votre corps (liquides que vous avez bu, soluté reçu, élimination urinaire, etc.).

3) Les troubles de la sexualité :

Les traitements reçus peuvent vous rendre infertile. Cette infertilité peut être temporaire ou permanente. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'entreprendre le traitement de la greffe surtout si vous souhaitez avoir des enfants. Nous pourrions vérifier votre niveau de fertilité un an après la greffe et vous offrir l'aide dont vous aurez besoin selon vos projets. Les traitements reçus ont plusieurs répercussions : infertilité, ménopause et baisse de la libido.

Vous devez prendre le temps de récupérer. La convalescence est variable d'une personne à une autre. Si toutefois vous éprouvez des préoccupations face à votre sexualité, n'hésitez pas à en parler avec nous. Nous pourrions vous référer à un professionnel de la santé.

30



4) la rechute de la maladie et les risques de décès :

Votre médecin en discutera avec vous lors de la consultation médicale, car ces risques peuvent varier selon votre état médical et votre maladie.

3 LA PLANIFICATION DU DÉPART ET LA CONVALESCENCE

Les habitudes de vie à développer après l'autogreffe

- A. Retour à la maison et précautions (page 32)*
- B. Alimentation (page 33)*
- C. Fréquentation des endroits publics et rassemblements (page 39)*
- D. Domicile (page 40)*
- E. Loisirs (page 43)*
- F. Soins corporels et sexualité (page 45)*



A. RETOUR À LA MAISON ET PRÉCAUTIONS

Votre système immunitaire sera affaibli pendant quelques mois. La prudence est donc de mise pour une période de 100 jours après la greffe. Les mesures décrites aux pages suivantes diminueront votre risque d'attraper une infection transmise par des aliments, des contacts humains et animaux, et par l'environnement.

Vous pouvez ressentir une grande fatigue après l'hospitalisation. Une perte d'énergie, une diminution du tonus musculaire et une modification des habitudes de sommeil peuvent vous décourager au retour à la maison. Reprenez vos activités progressivement. Nous vous encourageons à prendre l'air, marcher, vous divertir, rencontrer des amis tout en évitant les foules.

Votre suivi après la greffe aura lieu dans votre région. Vous devrez porter un masque (N95 à haut pouvoir filtrant) pour une période de 100 jours après la greffe lors de vos visites de contrôle et lors des situations à risque.

À votre sortie, vous recevrez un plan de suivi et une ordonnance de vaccination. Vous recevrez toutes les explications nécessaires avant votre départ de l'hôpital. Il est fortement suggéré que vos proches reçoivent le vaccin contre la grippe et celui contre la COVID-19 afin de diminuer les risques pour vous. Vous pourrez recevoir le vaccin contre la grippe à partir de 3 mois après la greffe. Il est recommandé de recevoir le vaccin contre la grippe chaque année. Au sujet du vaccin contre le COVID-19, vous recevrez aussi une ordonnance, car la vaccination devra être reprise.

B. ALIMENTATION

Les recommandations suivantes devraient être suivies pour une période de 3 mois, soit le temps nécessaire pour renforcer votre défense immunitaire. Sinon, il est possible que vous attrapiez des infections d'origine alimentaire. Il est aussi très important de respecter les règles d'hygiène et de salubrité qui vous ont été enseignées par la nutritionniste.

Les micro-organismes pathogènes sont liés à votre façon de manipuler les aliments. Il faut retenir que les mains, les ustensiles, les équipements, les surfaces de travail, les planches à découper et les torchons sont les principaux transporteurs de ces micro-organismes. Il est aussi important de vérifier les dates de péremption (dates d'expiration) des aliments. Laver vos mains avant de manger. En l'absence d'eau potable, utilisez du désinfectant pour les mains (Ex : Purell^{MD}).

De plus, vos besoins nutritionnels demeurent élevés après la greffe. Assurez-vous de bien vous alimenter. La nutritionniste pourra vous donner des conseils au besoin.

Aux pages suivantes sont présentées les 4 pratiques de base pour augmenter votre sécurité alimentaire.



Voici les 4 pratiques de base à respecter :

1) Nettoyez :

- Lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces après avoir manipulé des aliments, en particulier des aliments crus comme la viande, la volaille et le poisson.
- Nettoyez les planches à découper, couteaux, et comptoirs avec de l'eau chaude savonneuse après la préparation de chaque type d'aliment.
- Lavez et désinfectez régulièrement le réfrigérateur.
- Changez les linges de table et de vaisselle tous les jours.
- Nettoyez les couvercles des conserves avant de les ouvrir. Nettoyez l'ouvre-boîte avant et après chaque utilisation.
- Lavez à l'eau froide les fruits et légumes avant de les manger crus ou cuits, même ceux qui seront pelés (banane, orange, etc.). Utilisez une brosse à légumes pour nettoyer les fruits et légumes à peau ferme (carottes, pommes de terre, melons, cantaloups, courges, etc.).
- Lavez fréquemment vos sacs d'épicerie réutilisables.

2) Séparez :

- Gardez les viandes, volailles et fruits de mer crus et leur jus à l'écart des aliments cuits ou prêts à servir.
- Utilisez 2 planches à découper : une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et l'autre pour les fruits et légumes lavés.

3) Cuisinez :

- Respectez les températures de cuisson en vérifiant leur température interne avec un thermomètre.
- Préparez les aliments rapidement et servez-les immédiatement.

4) Réfrigérez :

- Décongelez les aliments au réfrigérateur, jamais à la température de la pièce.
- Réfrigérez les restes 30 minutes après avoir terminé de préparer le repas.
- Conservez les restes maximum 3 jours. Réchauffez-les à une température sécuritaire avant de les consommer.
- Vérifiez que la température du frigo ne dépasse pas 4 °C (40° F).
- Lorsqu'ils sont encore chauds, vous pouvez placer les aliments partiellement couverts au réfrigérateur et couvrez-les entièrement lorsque refroidis. Pour refroidir les aliments plus rapidement, transférez-les dans des plus petits contenants. Découpez les pièces de viande.
- Si vous devez apporter votre lunch à l'extérieur de la maison, il faut garder les aliments périssables à une température de 4 °C ou moins. Utilisez une glacière propre avec de la glace ou des sacs réfrigérants (ICE PACK). Ne conservez que les aliments froids au retour à la maison.

35

Il est important de garder en tête que le froid ne détruit pas les micro-organismes pathogènes, mais permet d'arrêter leur développement.



En vue de prévenir les infections d'origine alimentaire, les recommandations suivantes devraient être suivies jusqu'au rétablissement de votre système immunitaire:

Aliments à éviter pour une période de 100 jours

○ Huîtres et poissons crus (carpaccio, tartare), saumon fumé non cuit
○ Poisson séché ou gardé en saumure
○ Viandes crues ou saignantes
○ Charcuteries (salami, jambon, saucisses à hot-dog) <u>non chauffées</u>
○ Salami style « jerky »
○ Pâtés de campagne, pâtés de foie
○ Tofu non pasteurisé
○ Produits de tempeh
○ Produits de miso (soupe ou pâte)
○ Noix, arachides ou graines achetées crues , en écales ou en vrac
○ Produits laitiers non pasteurisés (ex. : fromage au lait cru)
○ Fromages avec moisissures évidentes (bleu, Stilton, Roquefort, Gorgonzola)
○ Fromages à pâte molle (Brie, Camembert) ou semi-ferme <u>sauf si cuits</u>
○ Fromage feta (même pasteurisé) <u>sauf si cuit</u>
○ Œufs crus ou insuffisamment cuits (bien faire cuire le blanc et le jaune)
○ Produits cuisinés à base d'œufs crus (lait de poule, certains desserts, pâte à gâteau ou à biscuits crue, mayonnaise maison ou sauces à salade réfrigérées)
** Les blancs d'œufs liquides pasteurisés sont sécuritaires crus
** Toujours lire l'étiquette du produit
○ Germinations (luzerne, fèves germées) <u>sauf si cuites</u>
○ Fruits et légumes coupés et préparés en épicerie
○ Salade de chou du commerce
○ Conserves maison
○ Jus de fruits ou de légumes non pasteurisés
○ Miel non pasteurisé ou dans les alvéoles (gâteau de miel)
○ Alcool « maison » ou bières de micro-brasseries
○ Kombucha maison ou non pasteurisé
○ Levure non cuite
○ Produits naturels à base d'herbes ou de plantes, suppléments de probiotiques

Au sujet de l'eau :

- Vous pouvez boire l'eau de l'aqueduc municipal d'une agglomération de plus de 2000 habitants.
- Si votre eau provient de l'aqueduc d'une petite municipalité ou d'un puits artésien, elle doit être bouillie 1 minute puis réfrigérée et utilisée en moins de 48 heures. Cette eau (aqueduc ou bouillie) doit être utilisée pour brosser vos dents.



En ce qui concerne les restaurants :

Les restaurants sont à éviter dans les 3 mois suivants la greffe. Ils peuvent être possibles sous certaines conditions après le 1^{er} mois :

- Mangez tôt pour éviter les foules.
- Évitez les fruits et légumes crus.
- Évitez les aliments déposés sous les lampes ou sur des tablettes chauffantes (pointes de pizza, poulet frit).
- Évitez les comptoirs à salade, les buffets, les repas style « potluck », les vendeurs ambulants (camions de rue).
- Aliments préparés devant vous, cuits à point, servis chauds et consommés immédiatement (Fast food, St-Hubert, Tim Hortons, etc.).
- Cafés, beignes et muffin du jour et **non fourrés** sont permis.
- Portions individuelles (en sachets) de condiments.

Toujours regarder l'aspect général du restaurant : assiettes, ustensiles, verres propres.



C. FRÉQUENTATION DES ENDROITS PUBLICS ET RASSEMBLEMENTS

Endroits publics :

- Évitez les endroits publics (ex. : épicerie, centre d'achats). S'il est nécessaire d'y aller, privilégiez les périodes de faible affluence et portez le masque N95.

Réunion de famille :

- Le risque est moindre s'il s'agit d'un rassemblement de moins de 10 personnes où il n'y a pas d'enfants.

Contact avec les enfants :

- Les enfants de moins de 5 ans sont plus à risque de présenter des symptômes infectieux ou encore d'incuber une infection.
- Le risque d'acquérir des infections est plus élevé en garderie. Si vous avez des enfants, évitez de les envoyer en garderie si possible.
- Évitez de changer les couches. Si impossible, porter des gants et se laver les mains après.

***Éviter tout contact avec des personnes présentant des signes d'infection (ex. : rhume, grippe, gastro-entérite, etc.).
Toujours avoir une excellente hygiène des mains et porter un masque N95 lors d'une situation à risque.***



D. DOMICILE

Qualité de l'air :

Tabac, fumée :

- Ne pas fumer et éviter la fumée secondaire.

Feu : Risque d'aérosolisation de microbes

- Foyer au propane permis.
- L'utilisation d'un foyer à combustion lente est autorisée, mais il ne faut pas allumer le feu soi-même.
- Éviter la suie, car toxique.
- Entreposer le bois dans une pièce fermée de la maison.

Air climatisé :

- Suivre les recommandations du fabricant et faire faire l'entretien par une tierce personne.

Ventilateur :

- Le nettoyer régulièrement. Ne pas diriger l'air directement sur soi.

Échangeur d'air :

- Suivre les recommandations du fabricant et faire nettoyer le filtre par une tierce personne.

Humidificateur : Risque d'aérosolisation de microbes

- Non permis.

Déshumidificateur :

- Permis, mais faire vider le réservoir par une tierce personne.



Entretien intérieur et extérieur :

Ménage : *Risque d'aérosolisation de microbes*

- Bon ménage à faire faire par une tierce personne pendant l'hospitalisation, avant le retour à domicile.
- Entretien régulier (aspirateur, époussetage) à faire faire par une tierce personne, en évitant d'être dans la pièce à ce moment. *Si vous devez le faire, porter masque N95 et faire lavage fréquent des mains. Porter des gants si surfaces à nettoyer sont sales.
- La vaisselle et les ustensiles de table doivent être lavés à l'eau chaude.
- Vous devez posséder vos propres serviettes de bain et elles doivent être changées régulièrement. La lessive peut se faire avec celle du reste de la famille.
- Lorsque vous devez porter une veste, un survêtement ou un chandail, assurez-vous que ces vêtements soient bien propres et sans poussière accumulée.

Ordures :

- Lavez vos mains après avoir manipulé les déchets.
- Portez des gants si le sac est très sale.

Plantes :

- Ne pas manipuler ni faire l'entretien des plantes d'intérieur et ne pas en acquérir de nouvelles.

Jardinage : *Risque d'aérosolisation de microbes*

- Ne pas jardiner ni manipuler la terre.
- Ne pas couper ni racler le gazon. Si vous devez vous en occuper vous-même, portez un masque N95 et des gants.

Construction et rénovations : *Risque d'aérosolisation de microbes*

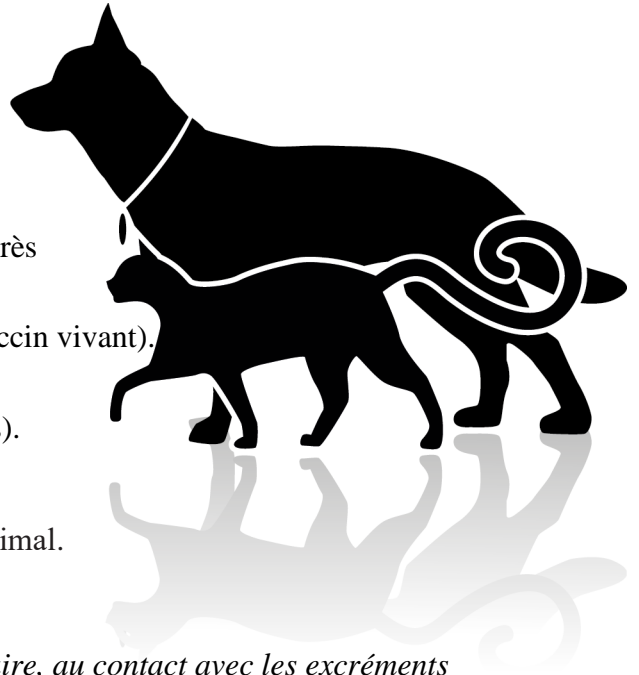
- À éviter au cours des 3 mois suivants la greffe. S'il est impossible de repousser les travaux, il faut habiter dans un autre endroit pendant la durée du projet.



Animaux domestiques :

Tout animal en général :

- Ne pas adopter un nouvel animal.
- Minimiser les contacts directs et laver les mains après le contact.
- Garder la vaccination de l'animal à jour (pas de vaccin vivant).
- Consulter le vétérinaire si l'animal est malade. (comportement inhabituel vomissements, diarrhées).
- Ne pas laisser l'animal dormir avec soi.
- Ne pas être en contact avec les excréments d'un animal.



Chats : *Risque de toxoplasmose, infection parasitaire, au contact avec les excréments*

- Ne pas le laisser aller dehors même si vacciné.
- Faire faire l'entretien de la litière quotidiennement par une autre personne.

Oiseaux :

- Faire nettoyer la cage chaque jour par une tierce personne.

Reptiles et rongeurs :

- À éviter, car plusieurs sont porteurs de la bactérie *Salmonella*.

Poissons :

- Ne pas faire l'entretien de l'aquarium soi-même.

Animaux de la ferme :

- Éviter tout contact avec fermes, granges, champs et animaux de la ferme.

E. LOISIRS

Baignade :

Mer, lac, rivière, ruisseau :

- Interdit. Risque de blessure et de microbes dans la plaie provenant de l'eau douce ou de l'eau salée.

Piscine publique :

- Interdit. Certains microbes causant des diarrhées ne sont pas éliminés par le chlore. Risque accru si enfants ont accès à la piscine.

Piscine privée :

- Vous pouvez vous baigner dans une piscine privée si
 - le taux de chlore est bien contrôlé.
 - aucun jeune enfant ne s'y baigne.
 - votre tête reste hors de l'eau en tout temps.

Spa :

- Interdit. Contamination fréquente avec des microbes, qui peuvent être acquis par la vapeur d'eau.

Excursions et voyages :

Voyages et avion :

- Attendre idéalement 3 mois après la greffe. Sinon, porter le masque N95.
- Aucun voyage dans les pays en voie de développement.

Camping :

- Permis, mais ne pas faire de feu extérieur (Risque d'aérosolisation de microbes).
- Boire uniquement de l'eau embouteillée.
- Respecter les mesures d'hygiène et de salubrité.
- Utiliser un gel alcoolisé pour un nettoyage fréquent des mains.

Chasse et pêche :

Pêche :

- Ne pas mettre d'hameçon soi-même (risque de blessure et de contamination de la plaie avec microbes).
- Mettre les poissons au frais dans une glacière.
- Interdiction d'autocueillette de moules (risque de blessure et de contamination de la plaie avec microbes).

Chasse (petit gibier, cervidés) :

- Porter des gants et se laver les mains régulièrement.

Si la viande de bois est achetée chez le boucher :

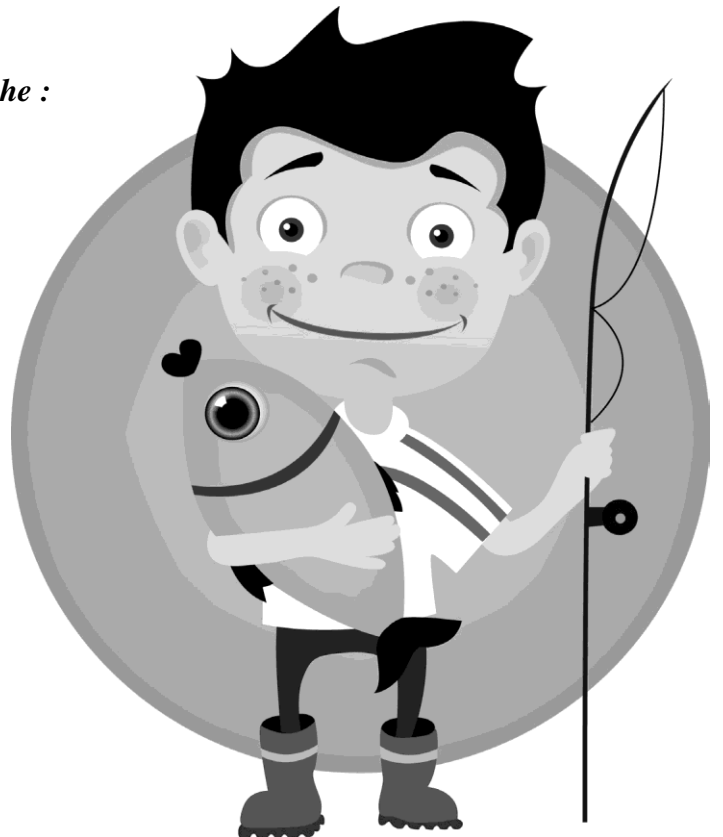
- Assurez-vous de l'hygiène et de la salubrité de l'endroit où la viande est traitée. Les conditions d'entreposage doivent être excellentes.

Cuisson et ingestion produits de chasse et pêche :

- Respecter la température de cuisson.
- Ne consommer que des produits bien frais et bien cuits.

Manipulation des produits de chasse et pêche :

- Ne pas vider ni manipuler l'animal soi-même. Si absolument nécessaire, porter des gants et laver-vous les mains fréquemment.



F. SOINS CORPORELS ET SEXUALITÉ

Le meilleur moyen de prévenir les infections demeure le lavage fréquent des mains avec un savon antibactérien :

- *avant de préparer des aliments ou de manger*
- *après une élimination urinaire et intestinale*
- *après une activité extérieure*

Soins corporels :

Bain et douche :

- On recommande de prendre une douche ou un bain chaque jour. S'assurer que la baignoire soit propre avant chaque utilisation. Vous pouvez utiliser tout savon ou shampoing qui **n'irrite pas votre peau.**

Soins de la peau sèche :

- Les traitements peuvent entraîner de la sécheresse, des démangeaisons et parfois une coloration brunâtre de la peau. L'utilisation d'une crème hydratante peut aider à diminuer les démangeaisons de la peau chez ceux qui ont la peau sèche. On peut aussi utiliser un baume à lèvres pour prévenir les lèvres gercées.

Hygiène buccale :

- Un suivi dentaire est recommandé 6 mois après la greffe et chaque année.

Soins des ongles :

- Taillez régulièrement les ongles (mains et pieds) pour les garder courts. Les traitements reçus peuvent entraîner une modification des ongles. Ils peuvent être cassants ou tomber. S'ils tombent, de nouveaux ongles apparaîtront.

Protection du soleil :

- Évitez de vous exposer directement aux rayons du soleil. Portez un chapeau au moins jusqu'à ce que les cheveux aient repoussé. Utilisez une crème solaire avec protection minimale de 30 FPS, non parfumée, sur les endroits exposés au soleil (s'applique aussi durant les mois d'hiver).

Soins capillaires, teinture, permanente :

- Vos cheveux pourraient repousser de couleur et de texture différente. Favoriser des produits doux et recommandés par votre coiffeur. Vous rendre chez le coiffeur en dehors des périodes d'affluence.

Sexualité :

Relations sexuelles :

- Sans condom si aucune infection transmissible sexuellement connue chez le ou la partenaire. Vous devez avoir un niveau de plaquettes supérieur à 50 000. En cas d'hésitation, vous pouvez vérifier auprès de votre infirmière.

Partenaires multiples :

- Port du condom en tout temps.

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) :

- Utiliser un condom si ITSS active ou chronique chez le partenaire.

46

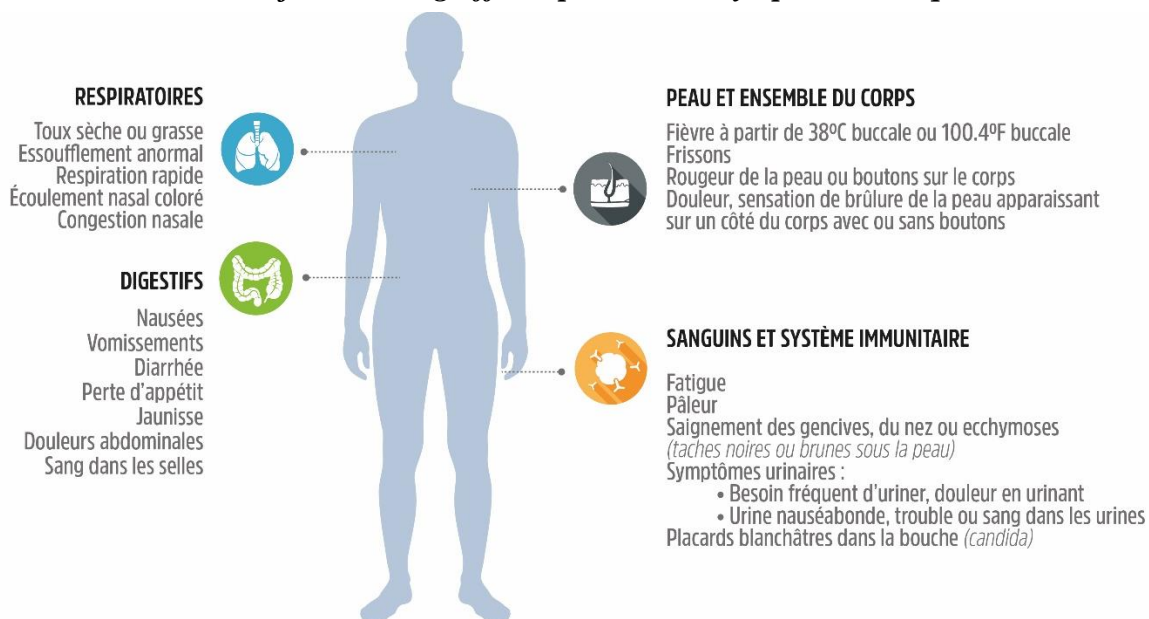
HSV (herpès) :

- Port du condom si feu sauvage ou lésions au niveau des organes génitaux ou si relation orale.



Quoi signaler à votre équipe médicale?

Aviser le médecin ou l'infirmière de greffe en présence de symptômes tels que :



Sur semaine entre 8 h et 16 h : contacter votre infirmière de greffe.

Les soirs et la fin de semaine, contactez le département d'hémo-oncologie. Les numéros de téléphone sont écrits à la page suivante.

Voici les numéros de téléphone importants à garder près de vous :

☐ **L'Hôtel-Dieu de Québec :**

Infirmier(ère) clinicien(ne) de greffe :

Département d'hémo-oncologie (8500) : 418 525-4444, poste 15508

☐ **Hôpital de l'Enfant-Jésus :**

Infirmier(ère) clinicien(ne) de greffe :

Département d'hémo-oncologie (E-3000) : 418 525-4444, poste 65655

48



Vous devez consulter à l'urgence si :

- Votre température est à 38°C (100,4°F) ou plus, pendant 1 heure ou plus.
OU
- Votre température est à 38,3°C (101°F) ou plus, une seule fois.

Les ressources utiles lors d'une greffe de CPH :



Pour les gens de l'extérieur de Québec, il y a possibilité pour votre famille de loger près de l'hôpital pendant votre hospitalisation. Nous pouvons vous fournir une liste de ces ressources à votre demande.

- **Fondation de la greffe de moelle osseuse de l'Est du Québec (FGMOEQ)**
418 529-5580, 1 877 520-3466 www.fondation-moelle-osseuse.org
Voir description ci-bas

- **Fondation québécoise du cancer**
418 657-5334, 1 800 363-0063 www.fqc.qc.ca

- **Société canadienne du cancer**
1-888-939-3333 www.cancer.ca

- **Société de leucémie et lymphome du Canada**
1 866 637-0281 www.sllcanada.org

La Fondation de la greffe de moelle osseuse de l'Est du Québec (FGMOEQ)

La FGMOEQ peut vous accommoder pour l'hébergement en appartement, l'aide d'appoint et d'autres besoins. Voici quelques détails sur l'hébergement offert par la FGMOEQ :

- Situé à proximité de l'hôpital.
- À réserver dès que vous connaissez une date approximative.
- Alloué selon les disponibilités.
- Plusieurs commodités sont incluses telles que le téléphone (appels locaux), le câble et internet. La nourriture, les produits d'hygiène personnels et les produits d'entretien ne sont pas inclus durant le séjour.
- Les animaux de compagnie sont interdits.
- Il est interdit de fumer ou devapoter.

Pour obtenir l'un des services de la fondation et obtenir tous les détails des services offerts, vous devez communiquer avec un responsable de la fondation. (Consulter la documentation remise dans la pochette de la FGMOEQ).

Glossaire des termes

○ Aphérèse

Procédure qui permet de faire circuler votre sang dans un appareil qui sélectionnera les CPH et retournera votre sang à votre corps en simultané. Permet de collecter la quantité de CPH nécessaire pour réaliser l'autogreffe.

○ Aplasie

Baisse de vos globules sanguins à la suite des traitements reçus.

○ Autogreffe

L'autogreffe implique trois étapes : la mobilisation des cellules progénitrices hématopoïétiques (CPH), la collecte des CPH et l'hospitalisation pour recevoir les CPH. La personne est son propre donneur et receveur.

○ CPH

Cellules progénitrices hématopoïétiques. Cellules mères de votre système sanguin.

○ Grastofil^{MD} (filgrastim)

Facteur de croissance qui stimule la production des CPH et les rendent disponibles dans la circulation sanguine.

○ Mozobil^{MD} (plerixafor)

Facteur de croissance donné en support au Grastofil^{MD} pour augmenter la disponibilité des CPH dans la circulation sanguine lors de la collecte de CPH.

○ Radiothérapie

Technique consistant à utiliser les rayons X pour détruire les cellules cancéreuses, tout en préservant les cellules saines.

○ Régime de conditionnement

Chimiothérapie à forte dose qui doit détruire toutes les cellules cancéreuses de l'organisme.

○ Régime de mobilisation

Ensemble de traitement qui permet de stimuler les CPH. Des facteurs de croissance comme le Grastofil^{MD} (filgrastim) et ou le Mozobil^{MD} (plerixafor) sont utilisés avec ou sans chimiothérapie comme régime de mobilisation.

En terminant...

Le choix de recevoir une autogreffe est une décision qui demande un moment de réflexion. L'aide de vos proches pourra vous être utile. Avoir une vision globale de votre traitement pourra vous aider à mieux composer avec les moments à venir. Parlez à vos proches, apprenez des autres patients, mais n'oubliez pas qu'il n'y a pas 2 expériences similaires et que vous pouvez vivre ce traitement différemment. C'est une expérience individuelle et unique.

Nous espérons que vous avez été satisfait des soins reçus dans notre établissement. Nous vous souhaitons une bonne convalescence et un très heureux retour parmi ceux que vous aimez et qui vous ont soutenu tout au long de votre traitement.

La qualité de vie est primordiale pour toute la durée de notre existence. L'espoir de grandir et de nous épanouir au quotidien est un défi de tous les jours. Soyez patient et respectez votre rythme, 1 jour à la fois.

Salutations et prompt rétablissement !

Le calendrier de l'autogreffe

JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE	JOUR DE LA SEMAINE
Jour -7 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -6 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -5 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -4 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -3 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -2 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour -1 Chimio : GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____
Jour 0 Autogreffe CPH GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +1 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +2 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +3 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +4 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +5 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +6 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____
Jour +7 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +8 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +9 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +10 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +11 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +12 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +13 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____
Jour +14 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +15 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +16 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +17 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +18 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +19 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +20 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____
Jour +21 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +22 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +23 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +24 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +25 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +26 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____	Jour +27 GB : _____ Hb : _____ Plaq : _____ Neutro : _____



Aide-mémoire

Médecin greffeur :

Date de mon rendez-vous : ____/____/____ (jj/mm/aa)

Questions à poser durant la rencontre :

Ce que je retiens de ma rencontre :

Notes personnelles :

Notes





This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Nous tenons à remercier
nos précieux collaborateurs
pour la création de ce document.*

Rédaction :

Stéphanie Duguay, inf. clinicienne, CSIO(c) (2015)
Marie-Christine Houde, inf. clinicienne, CSIO(c) (2015)
Lyne Rodrigue, nutritionniste (2015)
Amélie Bernier, nutritionniste (2024)
Claudine Gauthier, nutritionniste (2024)
D^{re} Nathalie Turgeon, microbiologiste-infectiologue (2015)

Révision :

D^r Félix Couture, hémato-oncologue (2015)
D^r Marc Lalancette, hémato-oncologie (2015)
Geneviève Lepage, inf. M.Sc., cadre conseil en hémato-oncologie (2015)
Laurie Lavoie, inf. clinicienne, CSIO(c) (2022)
Stéphanie Monnier, inf. clinicienne, CSIO(c) (2022)
Annabelle Morin, inf. pratique avancée (2022)

Conception graphique :

Service de graphisme de la Direction de l'enseignement et des affaires universitaires
(version 2015)

56

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit en mai 2022. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2020. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.