

Allogreffe de CPH



Balayez ce code QR pour voir la page web **Greffé 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**
- 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 traitement

3

Nous espérons que ce document favorisera vos apprentissages.

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.

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

Table des matières

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

-
- 6 Se familiariser avec le système sanguin
 - 7 Se familiariser avec l'allogreffe
 - Trouver un donneur compatible : apparenté ou non apparenté haplo-identique ou sang de cordon?
 - 8 Comment collecter les cellules?
 - 9 La consultation médicale et l'enseignement
 - L'évaluation et le bilan pré greffe
 - Préserver sa fertilité
 - 10 Saines habitudes de vie
 - Quelques questions pratiques pour être mieux préparé
-

11 L'hospitalisation pour l'allogreffe

-
- 11 L'appel du bureau d'admission
 - L'unité de greffe et son mode de fonctionnement
 - 12 Votre environnement
 - 13 Les effets personnels à apporter pour l'hospitalisation
 - 14 L'installation d'un cathéter
 - Entretien du cathéter
 - 15 Qu'est-ce que le régime de conditionnement?
 - 16 La journée de la greffe
 - Les effets du traitement sur le sang
 - Mon rôle : De quelle façon puis-je participer à mes soins?
 - 18 L'alimentation lors de l'hospitalisation
 - 20 Les soins de la bouche
 - 21 L'hygiène corporelle
 - 22 L'activité physique
 - 23 Les implications liées à la greffe
 - 23 La maladie du greffon contre l'hôte : la GVH
 - 24 Les infections : quoi faire si elles surviennent et comment en diminuer le risque?
 - 24 La maladie veino-occlusive du foie (VOD)
 - 25 Les complications pulmonaires et cardiaques dues à la toxicité des traitements
 - 25 La non prise de greffe
 - 25 L'infertilité et la sexualité
 - 25 La rechute de la maladie et les risques de décès

26 La planification du départ et la convalescence

26 Précautions et restrictions

Clinique de greffe

27 La médication

Le retour à la maison

28 Les habitudes de vie à développer après la greffe

30 Alimentation

40 Fréquentation des endroits publics et rassemblements

41 Domicile

44 Loisirs

46 Soins corporels et sexualité

48 Quoi signaler à votre équipe médicale?

50 Les ressources utiles lors d'une greffe de CPH

51 Glossaire des termes

52 En terminant ...

53 Aide-mémoire

55 Le calendrier de l'allogreffe

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

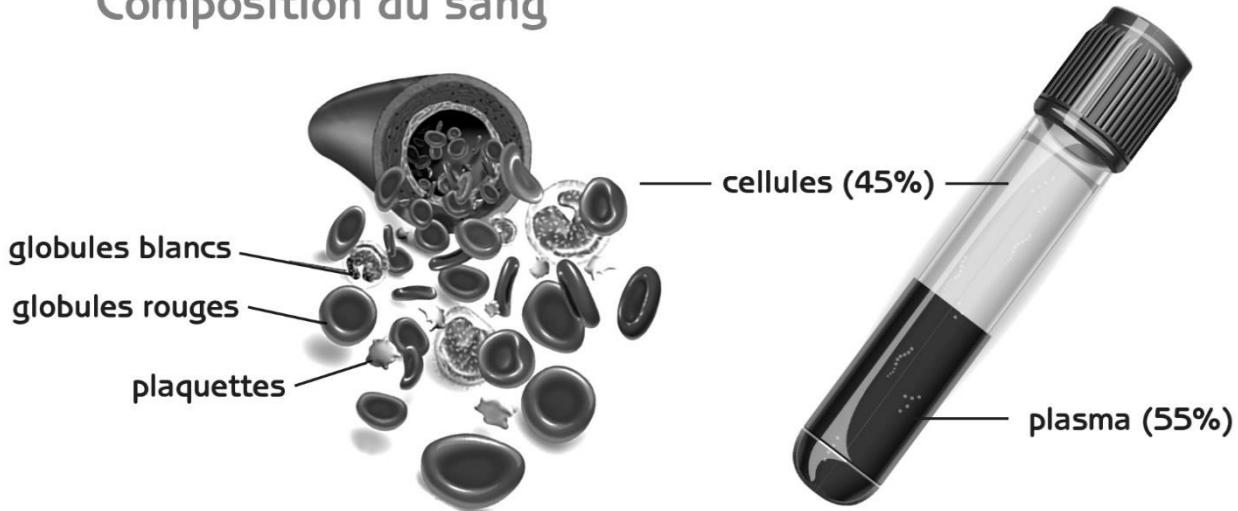
Se familiariser avec le système sanguin

Pour mieux comprendre votre système sanguin, voici quelques explications sur 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, qui contient des cellules « mères ». Ces cellules « mères » sont aussi appelées CPH.
- Les CPH sont nombreuses dans la moelle osseuse (dans les os). 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

6

Composition du sang



Se familiariser avec l'allogreffe

L'allogreffe est un traitement où la personne reçoit les CPH d'un donneur après avoir reçu un « régime de conditionnement ». Ce « régime de conditionnement » est composé de chimiothérapie à fortes doses avec ou sans radiothérapie corporelle. Le régime de conditionnement permet d'abolir votre système immunitaire et à votre corps d'accepter les CPH du donneur. Ces CPH, produites par la moelle osseuse, seront essentielles pour vous aider à combattre la maladie et à reconstruire votre système sanguin.

Trouver un donneur compatible : apparenté, non apparenté, haplo-identique ou sang de cordon?

Donneur apparenté

La recherche d'un donneur compatible débutera avec vos frères et sœurs. C'est ce que l'on appelle un **donneur apparenté**. Vos frères et soeurs ont 1 chance sur 4 d'être identiques avec vous. La compatibilité sera déterminée par une prise de sang (typage HLA). L'infirmière de greffe discutera avec vous de la planification de recherche d'un donneur.

Donneur non-apparenté

Si vos frères et sœurs ne peuvent être votre donneur, le don **non-apparenté** sera envisagé. Le don non-apparenté signifie que le donneur n'est pas parent avec vous par le sang. Dans ce cas, votre médecin recherchera un donneur dans le registre international.

7

Donneur haplo-identique ou greffe de sang de cordon

S'il n'y a pas de donneur compatible, une greffe **haplo-identique** ou une **greffe de sang de cordon** pourrait être proposée. La greffe haplo-identique nécessite un donneur familial qui est à moitié identique à vous (vos enfants et vos parents le sont automatiquement, vos frères et sœurs ont 50 % de chances d'être à demi-identiques).

Votre médecin discutera avec vous des avantages et inconvénients du choix du donneur sur votre maladie.

Toute personne intéressée à être donneur peut consulter le site internet d'Héma-Québec : www.hema-quebec.qc.ca.

Comment collecter les cellules?

L'équipe médicale conseillera sur la façon de collecter les CPH qui conviendra le mieux. Un dépliant sera remis à votre donneur pour lui expliquer le déroulement de la collecte.

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 :

La collecte de CPH par le **sang périphérique** est aussi appelée « aphérèse ». Elle est la méthode de collecte la plus souvent utilisée. Elle est réalisée par les infirmières de la clinique externe d'hématologie. La collecte de CPH s'effectue à l'aide d'un appareil qui prélève les CPH dans le sang du donneur.

Quelques jours avant la collecte de CPH, votre donneur recevra un médicament appelé le Grastofil^{MD} (aussi appelé filgrastim). Le Grastofil^{MD} stimule la moelle osseuse à produire des CPH. On retrouve habituellement une petite quantité de CPH dans le sang. Le Grastofil^{MD} permettra de retrouver des CPH en très grand nombre dans le sang.

8

La collecte dure environ 4 à 5 heures et peut se faire sur 1 à 2 jours selon la quantité de CPH à obtenir. Le donneur n'est pas hospitalisé pour la collecte. La collecte n'est pas douloureuse.

b) La collecte de CPH par la moelle osseuse :

La collecte de CPH par la moelle osseuse est une chirurgie d'un jour qui nécessite d'être endormi (anesthésie générale). Elle permet de collecter les CPH directement dans la moelle osseuse du donneur avec une aiguille derrière l'os du bassin. Ce type de collecte est de 30 à 90 minutes. Votre donneur devra rester à l'hôpital toute la journée pour récupérer. La quantité de moelle osseuse collectée sera naturellement remplacée en quelques semaines. Votre donneur pourra reprendre ses activités habituelles progressivement.

La consultation médicale et l'enseignement :

Vous rencontrerez un hémato-oncologue spécialiste en greffe. Il vous expliquera le traitement, ses avantages et ses risques. Vous recevrez plusieurs informations et nous prendrons le temps nécessaire pour répondre à vos questions.

Lors de la rencontre, nous vous demandons :

1- D'apporter une liste à jour de votre médication

2- D'être accompagné

L'infirmière de greffe vous accompagnera tout au long du processus et 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.

L'évaluation et le bilan pré greffe :

Vous aurez un bilan médical fait en externe, tandis que certains examens seront réalisés lors de votre hospitalisation pour la greffe. Vous recevrez un horaire détaillé à ce sujet.

9

Ce bilan médical comprend :

- un examen physique et des prises de sang (bilans 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.

Préserver sa fertilité :

La chimiothérapie et la radiothérapie affectent la fertilité. Avant de débuter les 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.

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 alimentation respectant vos besoins pourra vous aider à entreprendre votre traitement avec force. Mangez 3 repas par jour avec des collations tel que recommandé par le guide alimentaire canadien. Faites de bons choix alimentaires, car la qualité des aliments est plus importante que la quantité. Vous rencontrerez la nutritionniste lors de votre hospitalisation pour la greffe.
- Lors de votre évaluation avant la 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.

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 et dépendra de votre convalescence. Un minimum de 6-9 mois est à prévoir. Nous pourrons vous guider à ce sujet selon votre état.

10

Finances et assurances :

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.

2 L'HOSPITALISATION POUR L'ALLOGREFFE

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. Plusieurs autres 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 :

Vous serez hospitalisé dans une chambre privée dans la section greffe dont l'air est filtré afin de vous offrir un environnement sécuritaire.

Vous remarquerez que toutes les personnes entrant dans votre chambre porteront un masque, ceci pour prévenir toute transmission possible d'infections respiratoires.

11

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, votre tablette ou votre téléphone intelligent. * 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 et prendre des 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 se laver les mains avant d'entrer dans la chambre et à sa sortie.
- Porter des vêtements propres.
- Laisser leur manteau et 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.

12



Votre environnement :

Vos sorties hors de la section de greffe sont limitées le plus possible. Si vous devez sortir de la chambre, il faudra porter un masque (N95 à haut pouvoir filtrant) et vous laver les mains à la sortie et au retour.

Voici d'autres informations importantes à connaître :

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

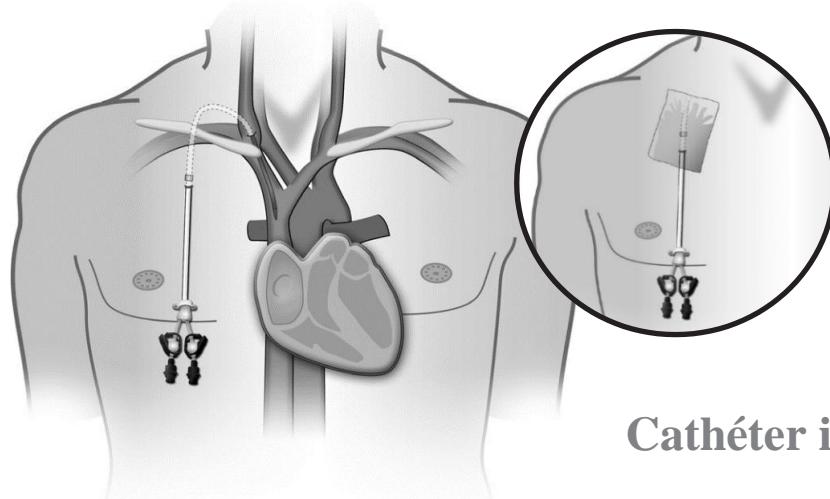
*Pour toute
interrogation reliée à
l'application de l'une
ou l'autre de ces
mesures, n'hésitez pas
à communiquer avec le
personnel soignant.
Soyez assuré de notre
entière disponibilité*

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.
- Shampooing, savon doux non-parfumé pour le corps.
- Baume à lèvre 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.

13





Aspect extérieur

Cathéter intraveineux

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 cathéters les plus souvent installés sont :

14

- le Picc-Line.
- le cathéter Hickman.

Ce cathéter sera utilisé pour :

- faire des prises de sang.
- donner la chimiothérapie, des médicaments, des produits sanguins et les CPH.

L'installation de ce cathéter se fait en radiologie sous anesthésie locale. Vous aurez ce cathéter pour la durée de votre hospitalisation et parfois après.

Entretien du cathéter :

- Le pansement du cathéter sera changé par votre infirmière 1 fois par semaine. Les bouchons du cathéter seront changés aux 4 jours pendant votre hospitalisation.
- Il ne faut pas mouiller votre pansement de cathéter. Lorsque vous prenez votre bain (douche interdite), vous devrez mettre une pellicule de plastique sur votre cathéter et son pansement. Coller les extrémités avec un diachylon.

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 de plusieurs chimiothérapies à hautes doses. Il peut être composé ou non de radiothérapie. Le régime de conditionnement sera déterminé selon votre maladie et vous sera administré tous les jours pendant plusieurs jours.

Le régime de conditionnement vise à détruire toutes les cellules cancéreuses ayant pu résister aux traitements antérieurs. Le régime de conditionnement entraînera une destruction de votre moelle osseuse.

Les effets secondaires courants de la chimiothérapie sont :

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

Votre hématolog-oncologue vous précisera le type de traitement et si une radiothérapie sur toute la surface du corps est recommandée pour vous. La radiothérapie consiste en l'utilisation de rayons X, une radiation de haute énergie visant à détruire les cellules cancéreuses qui pourraient résister à la chimiothérapie. L'équipe de la radiothérapie vous renseignera sur les précautions à prendre durant ce traitement.

15

Les effets secondaires courants de la radiothérapie sont :

- fatigue, baisse de l'appétit.
- nausées et vomissements (un médicament contre la nausée vous sera administré en prévention).
- diarrhée (selles liquides).
- une rougeur de la peau (une crème peut être prescrite pour hydrater et assouplir la peau).



La journée de la greffe :

Vous recevrez votre greffe 24 à 48 heures après la fin de la chimiothérapie. C'est le temps nécessaire pour éliminer la chimiothérapie de votre sang. Le jour de la greffe correspond au jour 0.

Au jour 0, les CPH de votre donneur seront apportées à votre chambre. Vous les recevrez par votre cathéter comme une transfusion sanguine. Elles iront spontanément se nicher dans la moelle osseuse.

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 (\downarrow des globules rouges, \downarrow des globules blancs et \downarrow des plaquettes.) Il faut entre 14 et 25 jours pour constater la sortie d'aplasie (ou une reprise du greffon). La sortie d'aplasie signifie que les CPH sont bien installées dans la moelle osseuse et ont commencé à produire les cellules sanguines (globules blancs, globules rouges et plaquettes).

16

Les effets du traitement sur le sang :

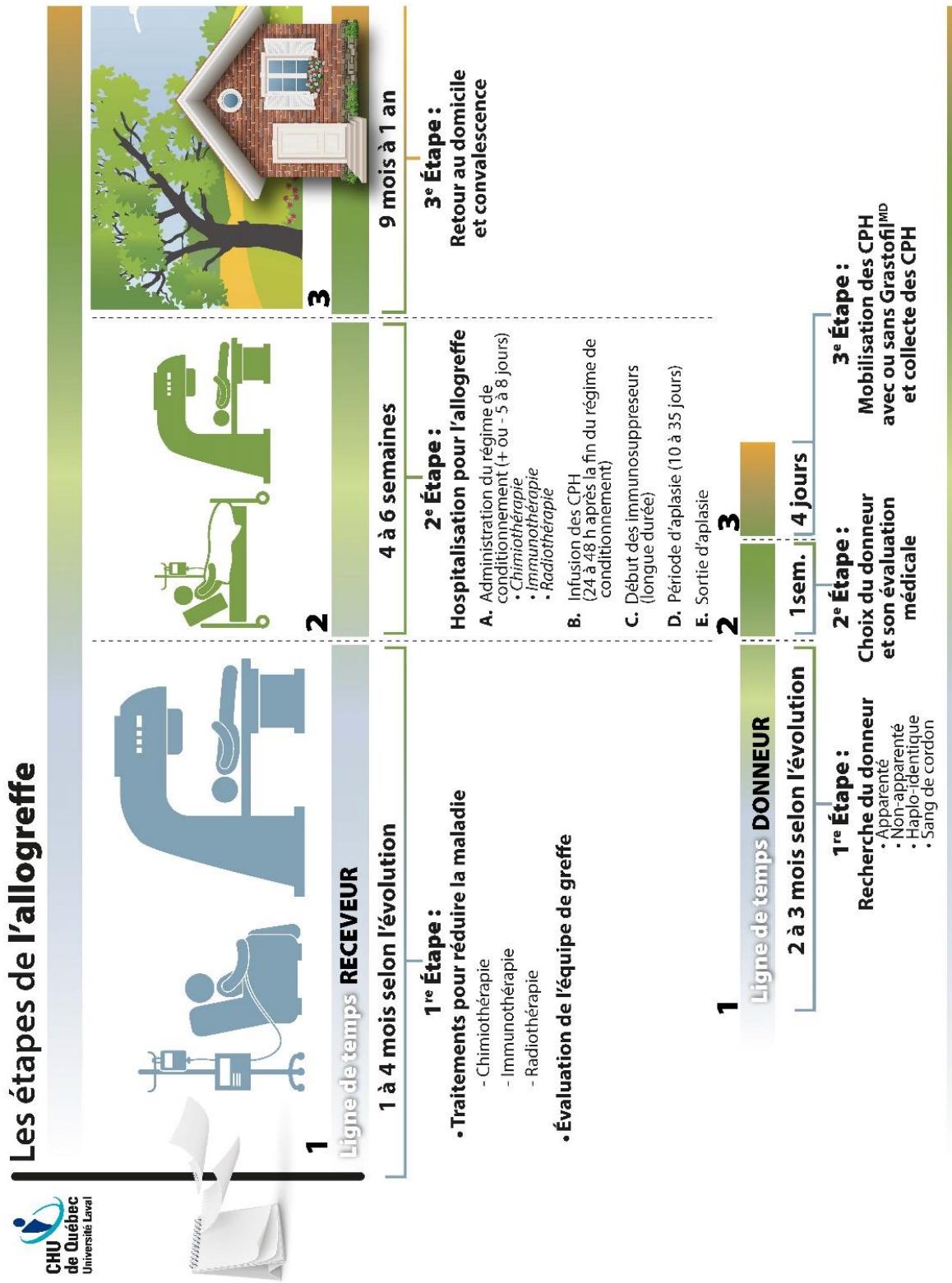
Vous aurez des prises de sang chaque jour pour surveiller votre état. L'aplasie est un effet des traitements reçus. La baisse des cellules du sang entraîne certains symptômes tels que:

- \downarrow des globules rouges qui se traduit par une grande fatigue (anémie). Il peut être nécessaire de vous donner des transfusions de sang.
- \downarrow des globules blancs qui vous rend vulnérable aux infections et qui se manifeste par de la fièvre et d'autres symptômes selon le type d'infection. Des prises de sang et examens sont alors faits et des antibiotiques sont rapidement débutés.
- \downarrow des plaquettes qui vous rend susceptible aux saignements. Il peut être nécessaire de vous donner des transfusions de plaquettes.

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



L'alimentation lors de l'hospitalisation:

Les aliments à manger sont ceux qui représentent le moins de risque possible d'introduire des microbes dans votre organisme. Un enseignement détaillé vous sera fait par une nutritionniste.

Il est possible de manger des repas 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 30.

L'alimentation et le maintien d'un bon état nutritionnel font partie intégrante de la réussite du processus de greffe de CPH. Le simple fait de recevoir une greffe de CPH 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.

Précautions générales :

18

- 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
- Si aliment acheté en gros format (ex. céréales à déjeuner) : transvider dans un contenant de plastique propre fermé
- Aucun aliment acheté **en vrac**
- Aliments périssables : doivent être mangés dès qu'ils vous sont apportés et doivent demeurer au maximum de 30 minutes à température pièce
- Boire uniquement de l'eau embouteillée et la changer régulièrement
- 1 réfrigérateur disponible sur l'étage pour tous les patients : important de bien étiqueter les plats ou collations : date, nom du patient & numéro de chambre
- Si utilisation d'une bouilloire ou d'une cafétière, utiliser de l'eau embouteillée et la changer régulièrement.

Fruits et légumes frais : (Permis sous certaines conditions):

- 1) Doivent être inspectés pour éviter toute trace de moisissure / pourriture / insectes (advenant le cas, **ne pas manger ce fruit**)
- 2) Doivent avoir été **lavés rigoureusement** avant d'être apportés à l'hôpital avec de l'eau courante (pas de trous) et brossés avec petite brosse douce si pelure épaisse / rugueuse (ex : agrume, melon, ananas, céleri)
- 3) 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.
- 4) Doivent être apportés au patient dans un contenant propre et hermétique
- 5) Doivent être gardés au froid une fois à l'hôpital et mangés rapidement

Si préparation de salade-repas :

- 1) Laver adéquatement les feuilles de laitue prélavées avant de préparer la salade
- 2) Mettre la vinaigrette une fois rendu à l'hôpital
- 3) Choisir des vinaigrettes sans traces d'œufs crus
- 4) 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 gazéifiée Lait de soya Boisson de riz Lait d'amandes ou d'avoine Jus smoothies PASTEURISÉS (ex. : Bolthouse protéines plus)* Boissons protéinées (Matin frappé Spécial K protéines, Philadelphia viva, Lait's go sport)*
Condiments	Nutella Beurre d'amandes ou d'autres noix* Caramel à tartiner Sirop d'érythritol (MIS DANS UN CONTENANT DE PLASTIQUE OU DE VERRE PROPRE. NE PAS LAISSER DANS LA CONSERVE MÉTALLIQUE)*
Collations ou substituts de repas	Chips format individuel Popcorn à cuire aux 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 (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. GogoSqueez)

* Doivent être réfrigérés

Les soins de la bouche :

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

- Rincez votre bouche après les repas et au coucher avec un gargarisme non alcoolisé. Votre infirmière vous remettra cette solution et vous expliquera la fréquence à observer.
- Brossez vos dents après chaque repas avec une brosse à dents à poils souples et undentifrice. 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-la à chaque trempage après avoir nettoyé et asséché le contenant.
- Si vos lèvres sont sèches, utilisez un baume à lèvre en tube (Ex. : Blistex^{MD}).
- Appliquez-le avec un coton-tige (Q-Tips^{MD}).
- Les traitements (chimiothérapie, radiothérapie et médicaments) rendent la bouche sèche. Il est important de boire beaucoup.



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.
- Ne pas rester dans la salle de bain lorsque l'eau du bain coule (présence possible de bactéries 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 dans 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 seulement pour prévenir les lésions de la peau.
- Si besoin, mouchez-vous doucement pour prévenir les saignements de nez.
- Vous pouvez porter vos vêtements personnels, s'ils sont propres et changés à 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 disponible 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 à 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.



C'est à vous de jouer!

Les implications liées à la greffe :

Il y a un risque de développer certaines complications associées à l'allogreffe. Votre hémato-oncologue en discutera avec vous lors de votre rencontre d'évaluation.

Parmi les complications possibles, il y a :

1. La maladie du greffon contre l'hôte (GVH).
2. Les infections.
3. La maladie veino-occlusive du foie (VOD).
4. Les complications cardiaques et pulmonaires dues à la toxicité des traitements.
5. La non prise de greffe.
6. L'infertilité et la sexualité.
7. La rechute de la maladie et les risques de décès.

1. La maladie du greffon contre l'hôte : la GVH

La maladie du greffon contre l'hôte est aussi appelée GVH (greffon versus hôte). La GVH est une importante complication de l'allogreffe. La GVH se produit lorsque les nouveaux globules blancs produits par votre corps après la greffe reconnaissent que le nouveau corps dans lequel ils se trouvent n'est pas le leur et l'attaquent. Ces globules blancs peuvent s'attaquer par exemple à la peau, au foie, aux intestins.

23

Il y a 2 types de GVH :

- La GVH aiguë
- La GVH chronique

GVH aiguë

La GVH aiguë peut se produire n'importe quand pendant les premiers mois suivants la greffe. Dans des cas plus rares, elle peut se produire plus tard.

Les manifestations de la GVH aiguë sont les suivantes :

- La peau : une rougeur à l'intérieur des mains, à la plante des pieds, derrière les oreilles ou ailleurs sur le corps. Il peut y avoir des démangeaisons ou pas.
- Le foie : de la fatigue, une jaunisse, des nausées, des vomissements, des démangeaisons, une difficulté à digérer ou à s'alimenter, des prises de sang perturbées.
- Les intestins : de la diarrhée, des crampes abdominales.
- L'estomac: des nausées et des vomissements, satiété précoce (se sentir « plein » rapidement).

Il y a 4 grades de GVH aiguë qui nécessitent de recevoir des médicaments pour augmenter votre immunosuppression (les immunosuppresseurs) afin de diminuer et abolir cette réaction inflammatoire.

La GVH chronique

Plus tard après la greffe (généralement après plusieurs mois), une GVH chronique peut survenir. Elle nécessite un traitement supplémentaire et ne doit pas être négligée. La GVH chronique s'installe habituellement de manière progressive. La plupart du temps, elle touche la peau, la bouche, les yeux, le foie, le tube digestif, les poumons et les articulations.

Les manifestations de la GVH chronique sont :

- les yeux secs avec impression de grains de sable et sensibilité au soleil.
- sécheresse des muqueuses (bouche, peau, vagin).
- sensation de brûlure ou douleur dans la bouche, manque de salive.
- des contractures des tendons, des bras et des jambes.
- une difficulté à digérer, des brûlements d'estomac.
- difficulté à respirer, essouflement, toux sèche.
- abdomen gonflé, jaunisse.

2. Les infections : quoi faire si elles surviennent et comment en diminuer le risque?

24

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 agents responsables des infections peuvent être des bactéries, des virus ou des champignons. Dès l'apparition de la fièvre, des antibiotiques seront débutés rapidement. Il peut arriver qu'il ne soit pas possible de maîtriser l'infection d'où le risque d'en mourir.

Vous pouvez diminuer votre risque d'infection en :

- Suivant les consignes de l'équipe médicale.
- Nous avisant si vous éprouvez un malaise ou remarquez un changement dans votre état médical.

3. La maladie veino-occlusive du foie (VOD)

La VOD apparaît dans le mois suivant la greffe. Elle apparaît lorsque des petits vaisseaux sanguins du foie se bloquent. Ses manifestations sont :

- Une douleur au côté droit du corps.
- Une augmentation du poids.
- Un abdomen gonflé.
- Une jaunisse.

4. Les complications pulmonaires et cardiaques dues à la toxicité des traitements :

La chimiothérapie à haute dose est un traitement toxique. Elle peut affecter des organes comme votre cœur et vos poumons par exemple. Tout au long de votre hospitalisation, l'équipe médicale évaluera le bon fonctionnement de vos organes. Par exemple, il pourrait être possible que nous calculons les entrées et les sorties de votre corps (liquides ingérés, élimination urinaire, volume des selles, etc.).

5. La non prise de greffe :

La non prise de greffe est **très rare**. Elle se manifeste par l'absence de reprise de votre nouveau système sanguin. C'est l'inverse de la GVH. Votre organisme reconnaît les cellules de votre donneur comme étant étrangères et en entraîne le rejet.

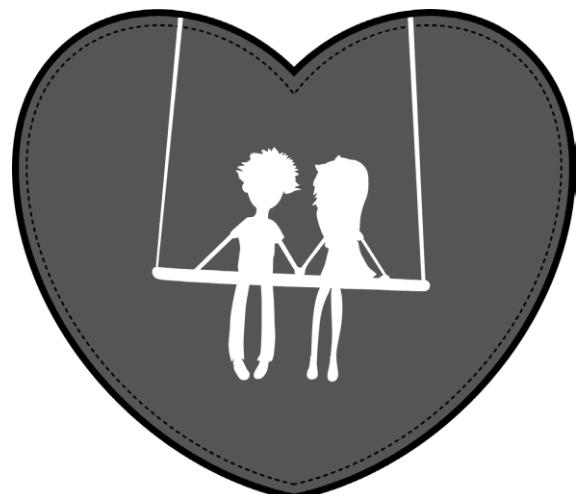
6. L'infertilité et la sexualité :

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. Par contre, nous pourrons 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 peuvent diminuer votre libido. Prenez 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 nous en parler. Nous pourrons vous référer à un professionnel de la santé.

7. 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

Précautions et restrictions

Le suivi après la greffe a lieu initialement 2 fois par semaine. Vous devrez demeurer à 200 kilomètres et moins de l'hôpital, car les visites de contrôle sont fréquentes et vous devrez aller rapidement à l'hôpital en cas de problèmes.



Si vous habitez à plus de 200 kilomètres, nous pourrons vous aider à trouver un hébergement adéquat près de l'hôpital et à faibles coûts. La Fondation de la greffe de moelle osseuse de l'Est du Québec (FGMOEQ) offre un réseau d'appartements pour vous et votre accompagnant* pour toute la durée de vos contrôles médicaux.

•*Pour votre sécurité, vous devez être accompagné en tout temps lors d'un séjour dans un appartement.*

26

Clinique de greffe :

Lors de vos visites de contrôle à l'hôpital, vous devrez :

- Porter un masque (N95). Le port du masque est obligatoire tant que vous prendrez des médicaments immunosuppresseurs (cyclosporine, tacrolimus, Cellcept^{MD}, prednisone) et que votre système immunitaire sera abaissé.
- Lors de vos rendez-vous de suivi après la greffe, ne prenez pas votre cyclosporine ou tacrolimus, car nous devons faire un dosage sanguin de ce médicament. Apportez-le avec vous, car vous devrez le prendre après la prise de sang.
- Apporter un lunch ou une collation. Votre visite médicale peut s'échelonner sur tout l'avant-midi.

Vous aurez un plan de suivi post-greffe :

- Prises de sang à chaque rendez-vous et régulièrement.
- Revoir certains spécialistes comme le dentiste ou le gynécologue pour les femmes.
- Test de fonction respiratoire de contrôle.
- Recevoir le vaccin contre la grippe à chaque année lors de la saison. Encourager les membres de votre famille proche à recevoir le vaccin contre la grippe.
- Nous vous remettrons une ordonnance de vaccination à débuter 100 jours après la greffe. Nous vous donnerons les explications nécessaires à ce moment.

La médication :

Des médicaments immunsupresseurs (pour diminuer l'activité de votre système immunitaire) vous seront administrés pendant plusieurs mois selon votre évolution. Vous recevrez des immunsupresseurs pour contrôler la réaction du greffon contre l'hôte. Respecter rigoureusement l'horaire de la prise des immunsupresseurs. Si vous oubliez de prendre votre médicament, vous avez un délai de 5 heures pour le prendre. Par exemple, l'heure prévue est 8 h. Vous pouvez le prendre jusqu'à 13 h. Puis, vous **prenez la dose suivante telle que prévue.**

Types d'immunsupresseurs :

*Souvenez-vous
de ne pas manger de
pamplemousse, ni boire
de jus de pamplemousse,
tant que vous prenez un
immunsupresseur*



Cyclosporine (Néoral^{MD})

Tacrolimus (Prograf^{MD})

CellCept^{MD} (mycophenolate mofetil)

Prednisone (Cortisone)

Si vous avez un malaise qui vous empêche de prendre votre immunsupresseur (nausées, vomissement, diarrhée), vous devez aviser le médecin ou votre infirmière de greffe. L'arrêt de ce médicament doit se faire progressivement et sur ordonnance médicale, car une GVH peut alors se produire.

27

Les effets secondaires possibles de la cyclosporine ou du tacrolimus sont :

- une diminution de l'appétit, des nausées avec ou sans vomissement.
- une élévation (\uparrow) de la tension artérielle.
- de l'enflure et ou des tremblements.
- problèmes rénaux.



Le retour à la maison :

Il se peut que vous ressentiez une grande fatigue après l'hospitalisation. Une perte d'énergie, une diminution du tonus musculaire et des modifications 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.

Les habitudes de vie à développer après la greffe :

Cette section résume les habitudes de vie à prendre pour diminuer votre exposition aux divers microbes qui risquent de vous infecter. Ces mesures ne permettront pas d'éviter les infections causées par les bactéries et virus qui font déjà partie de votre flore. Par contre, ces mesures diminueront votre risque d'acquérir de nouveaux germes qui peuvent être transmis par les aliments, les contacts humains et animaux ainsi que par l'environnement.

Ces recommandations s'appliquent aux patients qui demeurent immunosupprimés après leur greffe, c'est-à-dire tant que des médicaments immunosuppresseurs sont administrés, tels *Cyclosporine* ou *Neoral^{MD}*, *Tacrolimus* ou *Prograf^{MD}*, *Cellcept^{MD}*, *Prednisone*,

et que le système immunitaire demeure affaibli.

La prudence est donc de mise tant que votre hémato-oncologue considère que votre système immunitaire est diminué.

C'est donc ce dernier qui vous indiquera quand vous pourrez de nouveau adopter des habitudes de vie moins strictes.



Les mesures qui suivent se veulent sécuritaires.

Elles pourront vous sembler restrictives. Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous aimeriez adapter certaines habitudes à votre situation personnelle, n'hésitez pas à en parler avec l'infirmière de greffe. Elle pourra diriger vos questions aux professionnels de la santé concernés.

Mesures sécuritaires pour :

A. Alimentation (*page 30*)

Règles d'hygiène, aliments à éviter, mets préparés, restaurants

B. Fréquentation des endroits publics et rassemblements (*page 40*)

Endroits publics, réunion de famille et contact avec les enfants

C. Domicile (*page 41*)

Qualité de l'air, entretien intérieur et extérieur et animaux domestiques

D. Loisirs (*page 44*)

Baignade, chasse et pêche, excursions et voyages

E. Soins corporels et sexualité (*page 46*)

29



A. ALIMENTATION

Les recommandations alimentaires devraient être suivies pendant la période d'immunosuppression soit le temps nécessaire pour renforcer votre défense immunitaire. Si les recommandations ne sont pas suivies, il sera 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.

Vos besoins nutritionnels demeurent élevés même après la greffe. Assurez-vous de bien vous alimenter. La nutritionniste pourra vous donner des conseils au besoin.



Tableau 1. Règles d'hygiène

<p>Précautions à l'achat des aliments (épicerie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Séparer la viande des autres produits dans les sacs à provision. ● Laver et désinfecter les sacs à provision réutilisables. ● Réfrigérer les aliments périssables : Le froid permet de ralentir le développement des bactéries, mais il ne les détruit pas. Conserver les aliments périssables à une température à 4°C ou moins.
<p>Durée de conservation des aliments</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Toujours vérifier les dates de PÉREMOPTION (expiration) avant consommation. Jeter les aliments dès que leur date de péremption est atteinte. <p>Vous pouvez consulter le "Thermoguide" disponible sur le site du MAPAQ à l'adresse suivante: Thermoguide.pdf(gouv.qc.ca)</p>
<p>Températures sécuritaires de cuisson interne des aliments</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vérifiez la température de vos viandes, volailles, poissons et fruits de mer cuits en utilisant un thermomètre numérique pour aliments (se retrouve dans la plupart des magasins de fournitures de cuisine). Cette méthode est la seule qui assurera que vos aliments ont été cuits à une température interne sécuritaire.

<p>Conseils à suivre pour s'assurer d'une température sécuritaire à l'intérieur des aliments</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Retirez l'aliment de la source de chaleur. Après, insérez le thermomètre numérique dans la partie la plus épaisse de la viande jusqu'au centre. Le thermomètre ne doit pas toucher à aucun os. Pour les hamburgers, insérer le thermomètre par le côté de la galette, jusqu'au centre. ● Si vous faites cuire plusieurs morceaux de viande, de volaille, de poisson ou plusieurs fruits de mer, vérifiez la température de plusieurs morceaux les plus épais. Il faut vous assurer que la température interne adéquate est atteinte, car la cuisson des aliments peut ne pas être uniforme. ● Pour éviter la contamination croisée (aliment contaminé qui contamine un aliment qui ne l'est pas), lavez le thermomètre à l'eau chaude savonneuse entre chaque vérification de température.
<p>Lavage des mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se laver les mains souvent en préparant vos aliments et avant de manger.
<p>Nettoyage et entretien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Linge de table et de vaisselle <ul style="list-style-type: none"> • Changer les linge de table et de vaisselle chaque jour. ● Réfrigérateur et congélateur : <ul style="list-style-type: none"> • Laver et désinfecter le réfrigérateur 2 fois par mois. • Dégeler, laver et désinfecter le congélateur 1 fois par mois. ● Surfaces de travail : <ul style="list-style-type: none"> • Laver les surfaces de travail (comptoirs, lavabos) en utilisant savon ou désinfectant et avec serviette propre. ● Table, contenants et planche à découper: <ul style="list-style-type: none"> • Laver avec une serviette propre et du savon. ● Conserves et ouvre-boîte : <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyer les couvercles des conserves avant de les ouvrir. • Nettoyer l'ouvre-boîte avant et après chaque utilisation.
<p>Conservation sécuritaire des aliments</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Séparer la viande crue des aliments prêts à manger. Cela diminuera les risques de contamination croisée. ● Les restes doivent être réfrigérés 30 minutes après la cuisson du repas et consommés dans un délai de 48 à 72 heures.
<p>Si vous devez apporter votre lunch à l'extérieur ou faites un pique-nique : <u>2 règles</u> sont très importantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1-Réfrigerer les aliments périssables : <ul style="list-style-type: none"> • Le froid ne détruit pas les micro-organismes pathogènes, mais il permet d'arrêter leur développement. • Conserver les aliments périssables à 4°C ou moins à l'aide de glacière avec glace, de sacs réfrigérants (Ice Pack) ou de contenants de jus congelés. • Au retour à la maison, conserver les aliments seulement s'ils sont froids. ● 2-Barrer la route aux micro-organismes : <ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que la glacière est propre avant de la remplir. • Se laver les mains avant de manger. Utiliser serviettes humides jetables en l'absence d'eau potable. • Séparer la viande crue des aliments prêts à manger. Cela évite ainsi la contamination croisée.

Quels sont les aliments à éviter?

Afin de ne pas attraper une infection alimentaire, il faut éviter :

- Les aliments qui risquent d'être contaminés par des micro-organismes pathogènes et difficiles ou impossibles à laver adéquatement.
- Les aliments susceptibles d'être contaminés lors de manipulations avant l'achat.



Tableau 2. Aliments sécuritaires et aliments à éviter

CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Fruits et légumes		
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Fruits frais avec ou sans pelure bien lavés avant consommation <input type="radio"/> Fruits séchés emballés 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Fruits frais non lavés <input type="radio"/> Fruits séchés achetés en vrac <input type="radio"/> Fruits coupés en magasin <input type="radio"/> Conserves maison
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Légumes crus lavés <input type="radio"/> Salade « pré-lavée » en sac. La relaver avant consommation <input type="radio"/> Herbes fraîches lavées 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Légumes coupés en magasin <input type="radio"/> Salade de chou du commerce <input type="radio"/> Conserves maison
Germes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Fèves germées bien cuites (chop suey) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Germes crus (luzerne, alfalfa, et autres graines germées)
Jus	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Jus de légumes ou de fruits pasteurisés ou congelés 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Jus de légumes ou de fruits non pasteurisés

CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Viandes et substituts		
Viandre et volaille	<ul style="list-style-type: none"> ● Toute viande et volaille bien cuite (se référer au tableau des températures de cuisson sur le site du MAPAQ) ● Toute viande et volaille en conserve du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> ● Viandes saignantes ou crues Exemple : tartare, carpaccio
Oeufs	<ul style="list-style-type: none"> ● Œufs bien cuits ; jaune et blanc fermes ● Blancs d'œuf liquides pasteurisés crus 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)
Produits à base de soya	<ul style="list-style-type: none"> ● Tofu pasteurisé 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tofu non pasteurisé (sauf si coupé en cubes puis bouilli 5 minutes avant de l'incorporer dans des recettes) ● Tempeh, Miso et produits associés (soupes)
Poissons et fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> ● Poissons et fruits de mer bien cuits ou en conserve du commerce. ● Saumon fumé ou autre poisson ou fruit de mer fumé dans un mets en casserole, cuit jusqu'à 74°C ou 165°F 	<ul style="list-style-type: none"> ● Huîtres et fruits de mer crus ● Poisson cru ● Oeufs de poisson crus incluant le caviar ● Sushi et sashimi ● Sushi végétarien (surfaces de travail partagées) ● Ceviche ● Saumon fumé et autres poissons fumés non cuits
Charcuterie et pâtés	<ul style="list-style-type: none"> ● Charcuteries et saucisses à hot dog achetées dans un emballage scellé et chauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pâtés commerciaux réfrigérés (pâté de foie, pâté de campagne) ● Charcuteries tranchées sur place, non chauffées ● Saucisse à hot dog consommées froides
Noix	<ul style="list-style-type: none"> ● Noix, arachides ou graines achetés en conserve, pot ou en sac. ● Beurre d'arachides en pot (Garder le beurre d'arachides naturel au réfrigérateur) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Noix, arachides ou graines achetées crues en écailles ou en vrac

Tableau 2. Aliments sécuritaires et aliments à éviter (*suite*)

CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Produits laitiers et substituts		
Lait	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Lait PASTEURISÉ 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Produits au lait cru
Yogourts	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Yogourt PASTEURISÉ <input checked="" type="radio"/> Yogourt avec probiotiques <input checked="" type="radio"/> Kéfir pasteurisé 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Yogourt maison
Fromage	<p>Les fromages pasteurisés suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Fromages à pâte ferme (cheddar, Mozzarella, Suisse, Parmesan) <input checked="" type="radio"/> Fromage en tranches <input checked="" type="radio"/> Fromage à tartiner <input checked="" type="radio"/> Fromage cottage <input checked="" type="radio"/> Fromage Ricotta <input checked="" type="radio"/> Fromage fêta cuit <input checked="" type="radio"/> Fromage en grain frais, acheté du jour (à réfrigérer après ouverture) 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Tout fromage non pasteurisé <input checked="" type="radio"/> Fromages bleus <input checked="" type="radio"/> Fromage à croûte fleurie (Brie, Camembert), sauf si cuit. <input checked="" type="radio"/> Fromage contenant légumes crus <input checked="" type="radio"/> Fromage feta non cuit
Crème glacée	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Crème glacée et autres produits glacés achetés en format individuel (barres) ou en contenant à l'épicerie 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Crème glacée ou autre produit glacé acheté dans une crèmerie



CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Produits céréaliers		
Pain	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Pain <input type="radio"/> Bagel <input type="radio"/> Muffins anglais <input type="radio"/> Muffins <input type="radio"/> Crêpes <input type="radio"/> Pain doré <input type="radio"/> Tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Pain maison : éviter le contact direct avec les levures à pain
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Grains cuits <input type="radio"/> Riz <input type="radio"/> Toute céréale cuite prête à manger <input type="radio"/> Maïs soufflé 	
Pâtes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Pâtes alimentaires 	
Croustilles	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Croustilles <input type="radio"/> Croustilles de maïs <input type="radio"/> Pretzel 	

36

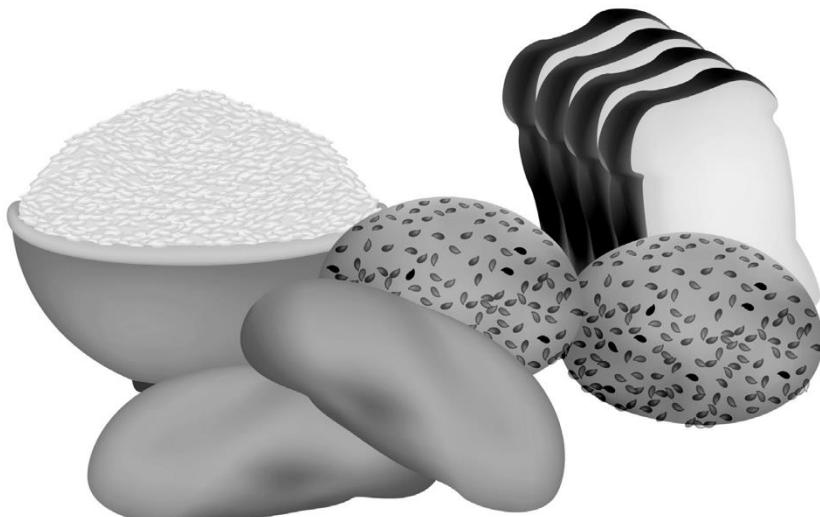


Tableau 2. Aliments sécuritaires et aliments à éviter (*suite*)

CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Breuvages		
Eau	<ul style="list-style-type: none"> ● Eau ou glace provenant de l'aqueduc municipal d'une grande agglomération (population de 2 000 habitants) ● Eau embouteillée plate ou pétillante 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eau ou glace provenant de l'aqueduc municipal d'une petite agglomération : eau doit être BOUILLIE pendant 1 minute puis réfrigérée et utilisée en moins de 48 heures ● Eau de puits : doit être BOUILLIE pendant 1 minute puis réfrigérée et utilisée en moins de 48 heures ● Eau et glace provenant d'une machine à eau ou à glace d'un réfrigérateur
Café, thé, tisanes	<ul style="list-style-type: none"> ● Café, thé, tisane en sachet 	<ul style="list-style-type: none"> ● Thé fait à partir de feuilles
Bières « maison »	<ul style="list-style-type: none"> ● Bière commerciale pasteurisée <i>L'idéal, c'est de ne pas prendre d'alcool et de valider avec l'équipe médicale.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bières non pasteurisées (micro-brasseries) ou alcool
Autres	<ul style="list-style-type: none"> ● Breuvage non alcoolisé en bouteille ou en canette (nettoyer le dessus avant consommation) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tout breuvage provenant d'une fontaine) ● Cidre de pommes non pasteurisé ● Kombucha maison ou non pasteurisé ● Suppléments probiotiques



CATÉGORIES	SÉCURITAIRES	À ÉVITER
Desserts, condiments, sucreries		
Desserts	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les desserts commerciaux réfrigérés ou congelés ● Gâteaux, pâtisseries, tartes maison ou du commerce en boîte ou emballage individuel ● Biscuits ● Pouding commerciaux ou maison ● Pâtisseries à la crème réfrigérées ● Beigne frais du jour sans remplissage (confiture ou crème) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pâtisseries à la crème non réfrigérées ● Pâte à biscuits ou à gâteau non cuite (œufs) ● Mousse au chocolat (jaunes d'œuf crus) ● Tiramisu (blancs d'œuf crus)
Condiments, sucreries	<ul style="list-style-type: none"> ● Miel PASTEURISÉ ● Huile, vinaigre, cassonade, sucre poivre, sel, fines herbes séchées ● Ketchup, moutarde, sauce BBQ * ● Bonbons et gomme à mâcher ● Beurre, margarine, mayonnaise commerciale, vinaigrettes* ● Confitures, gelées, sirop, marmelades* ● Cornichons, relish, olives, sauce soya* 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mayonnaise maison ● Huiles aromatisées contenant herbes fraîches ou de l'ail ● Miel non pasteurisé ou dans les alvéoles (gâteau de miel) ● Produits naturels en poudre, comprimés ou sachets ● Bonbons en vrac

38

*Réfrigérer après ouverture et respecter les dates de péremption.



Qu'en est-il des mets préparés?



Les repas congelés sont permis. Les normes qui régissent ces industries sont très strictes.



Par contre, les **mets préparés en épicerie** sont interdits. La qualité des produits utilisés demeure trop incertaine et les normes d'hygiène adoptées pour éviter toute contamination sont inconnues.

En ce qui concerne les restaurants :

6 premiers mois :

À éviter idéalement dans les 6 premiers mois après la greffe **ET** tant que vous prenez des immunosupresseurs.

Après 3 mois :

Possible, à certaines conditions :

- Aliments préparés devant vous, cuits à point, servis chauds et consommés immédiatement.
- Cafés, beignes et muffins du jour sont permis (non fourrés).
- Portions individuelles (en sachets) de condiments.
- Éviter les aliments déposés sous les lampes ou sur des tablettes chauffantes (pointes de pizza, poulet frit).
- Éviter buffets, comptoirs à salade, brunch, fruits et légumes crus, aliments vendus à l'extérieur, aliments à déguster dans les magasins à grande surface.

39



B. FRÉQUENTATION DES ENDROITS PUBLICS ET RASSEMBLEMENTS

Endroits publics:

- Éviter les endroits publics (ex. : épicerie, centre d'achats, etc.). S'il est nécessaire d'y aller, privilégier les périodes de faible affluence et porter le masque N95.
- Porter un masque (N95 à haut pouvoir filtrant) lors de vos visites à l'hôpital, à la clinique et lors des situations à risque jusqu'au rétablissement de votre système immunitaire.

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.

Réunion de familles:

- Le risque est moindre s'il s'agit d'un rassemblement de moins de 10 personnes où il n'y a pas d'enfants.
- Dans d'autres situations, éviter le rassemblement idéalement. Si impossible : masque N95, lavage fréquent des mains et vous servir en premier si buffet.

40

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 vos enfants fréquentent la garderie, évitez de les envoyer si possible.
- Éviter de changer les couches. Si vous devez le faire, porter des gants et vous laver les mains après.



C. À 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.
- Le bois doit être entreposé 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.

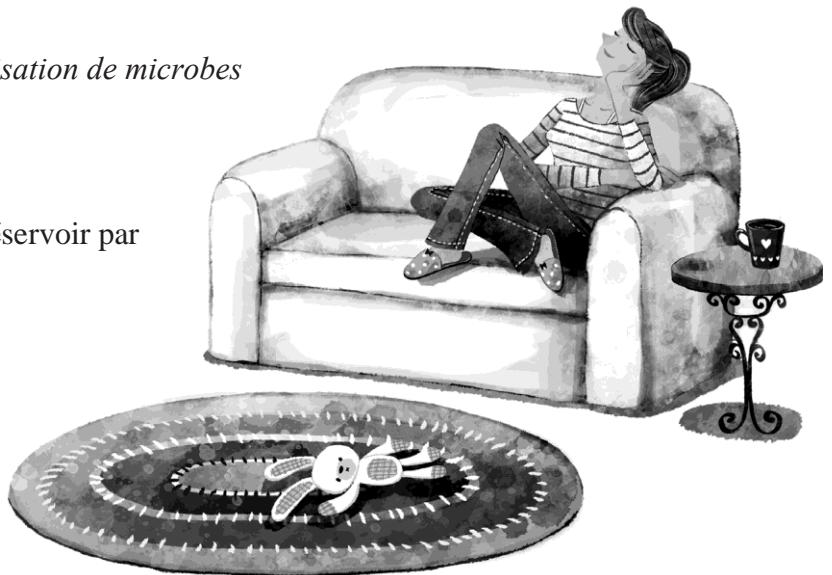
41

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 des microbes

- Grand ménage des endroits les plus fréquentés de la maison, incluant nettoyage des tapis et des rideaux. À faire faire par une autre personne pendant l'hospitalisation et donc avant le retour à domicile.
- Entretien régulier (aspirateur, époussetage) à faire faire par une autre personne, en évitant d'être dans la pièce à ce moment. *Si doit être fait par soi, porter masque N95 et faire lavage fréquent des mains. Porter 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 sac très sale

42

Plantes :

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

Jardinage : Risque d'aérosolisation des microbes

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

Construction et rénovations : Risque d'aérosolisation des microbes

- À éviter tant que l'immunosuppression persiste. S'il est impossible de repousser les travaux, il faut habiter dans un autre endroit pendant la durée du projet.



Animaux domestiques :

- 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 tierce personne.

Oiseaux :

- Pas d'oiseau pendant les 6 premiers mois.
- Faire nettoyer la cage à chaque jour par une tierce personne.

Reptiles :

- 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.

D. LOISIRS

Baignade :

Mer, lac, rivière, ruisseau :

- Interdit. Risque de blessure et d'introduire des microbes dans la plaie. Les microbes peuvent provenir de l'eau douce ou de l'eau salée.

Piscine publique :

- Interdit. Certains germes causant des diarrhées ne sont pas éliminés par le chlore. Risque accru si des 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.

44

Excursions et voyages:

Voyages et avion:

- Attendre idéalement qu'il n'y ait plus d'immunosuppression. Sinon, porter le masque N95.
- Aucun voyage dans un 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. Se référer également au tableau 1 sur les règles d'hygiène (p.31 à 32).
- 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 d'une plaie avec des microbes).
- Mettre les poissons au frais dans une glacière.
- Interdiction d'auto-cueillette de moules (risque de blessure et de contamination d'une plaie avec des microbes).

Chasse (petit gibier, cervidés):

- Porter des gants et se laver les mains régulièrement.

Si viande de bois provient du boucher :

- Vous assurer de l'hygiène et 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 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 gants et laver les mains fréquemment.



E. SOINS CORPORELS ET SEXUALITÉ

Soins corporels :

Bain et douche :

- On recommande de prendre une douche ou un bain à 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.

La meilleure prévention des 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 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 huile de bain « Alpha-Keri^{MD} » ou d'une crème hydratante peuvent aider à diminuer les démangeaisons de la peau lorsque la peau est sèche. On peut aussi utiliser un baume à lèvres pour prévenir les lèvres gerçées.

46

Soins des ongles:

- Tailler régulièrement les ongles (mains et pieds) afin de les garder courts. Les traitements peuvent entraîner une modification des ongles. Ils peuvent être cassants ou tomber et 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. Utiliser une crème solaire avec protection supérieure ou égale à 30 FPS non parfumée sur les endroits exposés au soleil (s'applique aussi durant les mois d'hiver).

Soins capillaires, teinture, permanente:

- Il se peut que vos cheveux repoussent de couleur et de textures différentes. Favoriser des produits doux qui seront recommandés par votre coiffeur. Vous rendre chez le coiffeur en dehors des périodes d'affluence.

Électrolyse ou épilation:

- Non permise. Risque de blessure, d'infection ou d'hématome secondaire.

Application de faux cils : Permise.

Maquillage :

- Le maquillage est permis mais vous devez utiliser des produits hypoallergéniques et vous devez changer votre matériel tous les mois.
- Si vous le souhaitez, nous vous recommandons d'assister à l'atelier de Belle et bien dans sa peau pour de plus amples informations. 1-888-939-3333 ou encore <http://lgfb.ca/fr>.

Sexualité :

Relations sexuelles avec 1 seul partenaire :

- Permis sans condom si aucune infection transmissible sexuellement connue chez le ou la partenaire. Les relations sexuelles sont permises lorsque vos plaquettes sont au-dessus de 50 000. Vous pouvez toutefois en discuter avec votre médecin.

Partenaires multiples :

- Port du condom en tout temps.

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) :

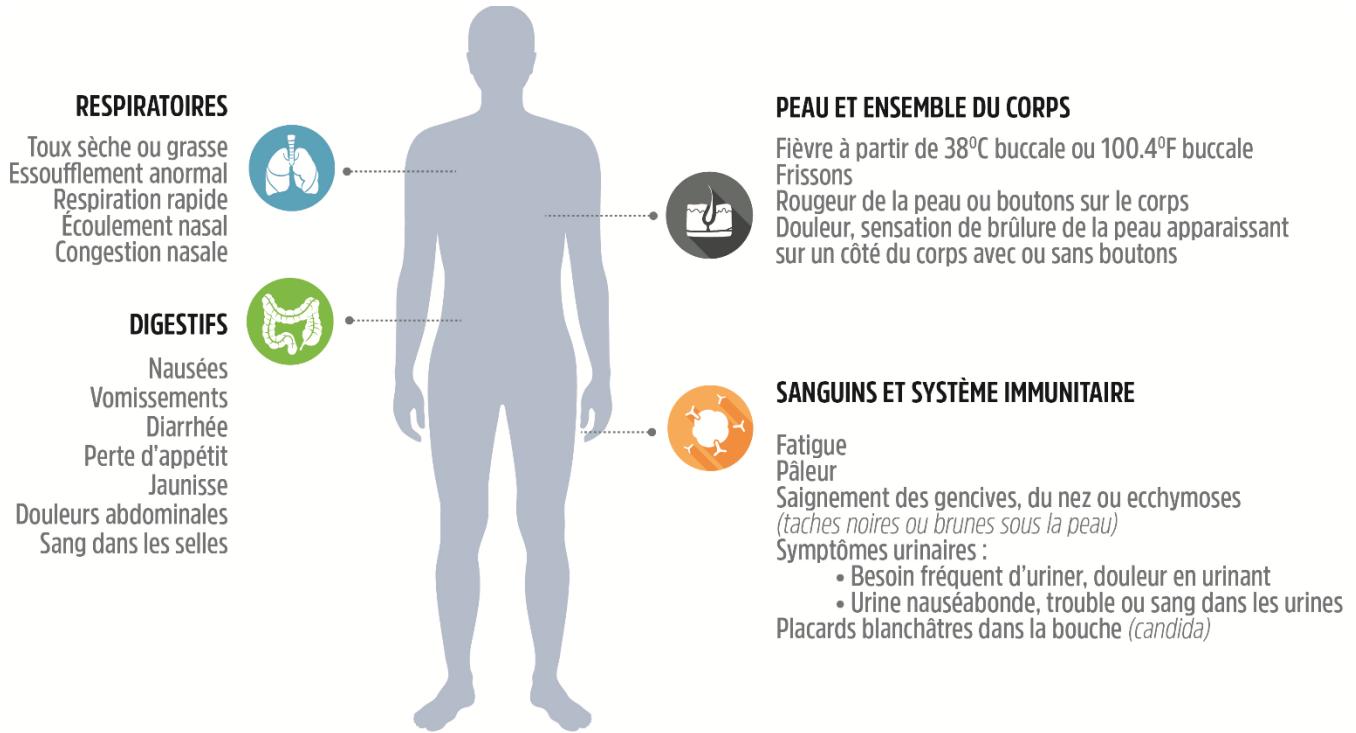
- Utiliser un condom si ITSS active ou chronique chez le partenaire.

HSV (herpes) :

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

Quoi signaler à votre équipe médicale?

Vous devriez aviser le médecin ou l'infirmière de la greffe en présence de symptômes tels que :



Concept de l'image inspiré de : CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.(2019).Thérapie à base de cellules CAR-T: informations à l'usager. Montréal:CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Vous devriez aussi aviser le médecin ou l'infirmière de la greffe en présence de ces symptômes :

Signes de GVH aiguë :

- La peau : une rougeur peut apparaître à l'intérieur des mains, des plantes des pieds, derrière les oreilles ou ailleurs sur le corps.
- Le foie : de la fatigue, une jaunisse, des nausées, des vomissements, une difficulté à digérer ou à s'alimenter, des résultats sanguins perturbés.
- Les intestins : de la diarrhée, des crampes abdominales.
- L'estomac: des nausées et des vomissements, difficulté à digérer, satiété précoce.

Signes de GVH chronique sont :

- Les yeux secs avec impression de grains de sable et sensibilité au soleil.
- Sécheresse des muqueuses (bouche, peau, système digestif, vagin).
- Sensation de brûlure dans la bouche, ↓ salive, difficulté à digérer, des brûlements d'estomac.
- Des contractures des tendons, des bras et des jambes.
- Peut aussi affecter le foie et les poumons.

Ne pas oublier : Respecter rigoureusement l'horaire de la prise des immunosuppresseurs.

Si vous présentez un malaise qui vous empêche de prendre votre médication, vous devez aviser :

- votre infirmière de greffe : sur semaine entre 8 h et 16 h.
- une infirmière du département d'hématologo-oncologie : le soir, la nuit et la fin de semaine.

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

L'Hôtel-Dieu de Québec :

Infirmier(ère) clinicien(ne) de greffe :

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

Hôpital de l'Enfant-Jésus :

Infirmier(ère) clinicien(ne) de greffe :

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

49



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

50



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 tels 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 de vapoter.

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

● Allogreffe

Transfusion de cellules progénitrices hématopoïétiques (CPH) d'un donneur compatible avec vous.

● Aplasie

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

● CMV

Le cytomégalovirus (CMV) est un virus responsable d'infections passant le plus souvent inaperçues. Son caractère pathogène survient surtout chez des patients dont les défenses immunitaires ont été affaiblies, tels ceux traités par immuno-suppresseurs. Il peut se transmettre par contact avec les liquides biologiques (sang, salive, sécrétions, sperme, etc.).

● CPH

Cellules progénitrices hématopoïétiques, cellules mères de votre système sanguin.

● GVH

La GVH (greffe versus hôte) survient lorsque les lymphocytes T (globules blancs) du donneur reconnaissent comme étrangers les antigènes et les cellules du receveur de la greffe. L'attaque du système immunitaire par les lymphocytes T dérivés du donneur provoque des dommages de divers degrés de sévérité au receveur.

● Immunosuppresseur

Médication qui diminue l'activité immunitaire de l'organisme.

● Radiothérapie

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

● Régime de conditionnement

Chimiothérapie à fortes doses qui doit détruire toutes les cellules cancéreuses de l'organisme. Ce traitement peut être accompagné de radiothérapie sur toute la surface du corps pour éliminer les cellules qui pourraient résister à la chimiothérapie.

● Système immunitaire

Constitue le mécanisme de défense du corps qui le protège contre les infections causées par des micro-organismes étrangers. On croit également que le système immunitaire peut identifier et détruire les cellules cancéreuses avant qu'elles ne soient capables de se multiplier et de former une tumeur.

En terminant...

Le choix de recevoir une allogreffe 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. 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 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 respecter votre rythme, 1 jour à la fois.

Salutations et prompt rétablissement!



Aide-mémoire

Médecin greffeur : _____

Date de mon rendez-vous : ____ / ____ / ____ (j / m / a)

Questions à poser durant la rencontre :

53

Ce que je retiens de ma rencontre :

Notes personnelles :

Notes



Le calendrier de l'allogreffe

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 -9 Chimio : _____	Jour -8 Chimio : _____	Jour -7 Chimio : _____	Jour -6 Chimio : _____	Jour -5 Chimio : _____	Jour -4 Chimio : _____	Jour -3 Chimio : _____
GB : _____	GB : _____	GB : _____	GB : _____	GB : _____	GB : _____	GB : _____
Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____
Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____
Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____
Jour -2 GB : _____	Jour -1 GB : _____	Jour 0 Allogreffe de 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 : _____	Jour +6 GB : _____	Jour +7 GB : _____	Jour +8 GB : _____	Jour +9 GB : _____	Jour +10 GB : _____	Jour +11 GB : _____
Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____	Hb : _____
Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____	Plaq : _____
Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	Neutro : _____	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 : _____

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

Coordination :

Stéphanie Duguay, infirmière clinicienne, CSIO(c)

Rédaction :

Stéphanie Duguay, infirmière clinicienne, CSIO(c)

Marie-Christine Houde, infirmière clinicienne, CSIO(c)

Lyne Rodrigue, nutritionniste

Dre Nathalie Turgeon, microbiologiste-infectiologue

Révision :

Dr Félix Couture, hémato-oncologue

Dr Marc Lalancette, hémato-oncologue

Geneviève Lepage, Inf. M.Sc., cadre conseil en hémato-oncologie

Laurie Lavoie, inf. clinicienne, CSIO(c) (2022)

Stéphanie Monnier, inf. clinicienne, CSIO(c) (2022)

Annabelle Morin, inf. pratique avancée (2022)

56

Conception graphique :

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

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit 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.