



Votre traitement de radiothérapie se termine...

Conseils de départ

**L'équipe de radio-oncologie
L'Hôtel-Dieu de Québec
CHU de Québec – Université Laval**

Site web : www.chudequebec.ca

Votre traitement de radiothérapie se termine...

Votre traitement de radiothérapie se termine et vous êtes probablement soulagé de retourner chez vous ou de ne plus devoir venir à l'hôpital à chaque jour. Voici quelques conseils pour favoriser votre bien-être physique et psychologique dans cette nouvelle étape.

Les soins de la peau

Après le traitement de radiothérapie, la peau reste fragile durant un certain temps. Elle reviendra à la normale deux à quatre semaines après la fin des traitements. Pendant ce temps, il faut en prendre grand soin et éviter les produits parfumés. Vous pouvez essayer de faire disparaître les marques à l'encre rouge en utilisant l'huile d'amande douce, mais il ne faut pas frotter pour ne pas irriter la peau.

La région irradiée restera plus sensible; il faudra toujours la protéger du soleil par un vêtement ou une crème solaire.

D'autres effets secondaires?

Votre radio-oncologue vous dira s'il prévoit que d'autres effets secondaires particuliers peuvent continuer durant un certain temps après la fin du traitement. Si un problème survient ou si les effets secondaires de vos traitements s'aggravent durant le premier mois après la radiothérapie, n'hésitez pas à appeler en radio-oncologie au **418 525-4444 poste 15264**.

La fatigue

Maintenant que votre traitement se termine, vous espérez sans doute retrouver rapidement votre forme antérieure. Cependant, il arrive souvent que la fatigue ressentie durant le traitement persiste encore plusieurs semaines, parfois même des mois. Cette fatigue diminuera peu à peu, mais il faut être patient et ne pas trop vous hâter de reprendre immédiatement toutes vos activités habituelles.

Pour faire face à cette fatigue, voici quelques conseils :

- **Reposez-vous davantage** : essayez de dormir un peu plus longtemps la nuit; faites des exercices de relaxation.
- **Faites de l'exercice** : être actif vous aidera à vous sentir de plus en plus énergique. La marche est un exercice accessible à presque tout le monde. Allez marcher dehors, à votre rythme et selon vos capacités, en augmentant peu à peu la durée de votre exercice. Un proche peut vous accompagner; c'est souvent plus facile et plus agréable à deux!
- **Établissez vos priorités** : décidez ce qui doit absolument être fait et ne soyez pas trop exigeant envers vous. Ne dépensez pas toute votre énergie à faire des tâches ménagères qui ne sont peut-être pas si importantes. Gardez-vous de l'énergie pour faire les choses qui vous plaisent vraiment!
- **Demandez et acceptez l'aide de vos proches** : faites une liste des tâches que d'autres personnes pourraient faire pour vous et soyez prêt à répondre lorsqu'on vous offre de l'aide (ex. : faire l'épicerie, préparer un repas, tondre la pelouse, etc.).

Des contacts moins fréquents avec l'équipe soignante

Durant votre traitement, vous avez rencontré régulièrement le médecin, les infirmières et les technologues. Maintenant que le traitement est terminé, quelques semaines passeront avant que vous reveniez voir le médecin. Certaines personnes trouvent difficile de s'éloigner ainsi de l'hôpital et du personnel. Elles deviennent inquiètes, car elles n'ont plus, avec l'équipe soignante, ce contact rassurant qui leur permettait de savoir que leur état de santé évoluait bien. **Cette réaction est normale.** Cependant, si le médecin vous voit moins souvent, c'est que votre état est stable. De même, il est possible que vous soyez inquiet durant les jours qui précèdent votre visite de contrôle chez le médecin. C'est aussi tout à fait normal. Peu à peu, vous deviendrez plus apte à faire face à ces émotions.

Ne restez pas avec des questions sans réponses!

Après un traitement pour un cancer, plusieurs personnes éprouvent des inquiétudes lorsque surviennent de petits malaises tels mal de tête, grippe, douleur dans les muscles ou les os. Elles se demandent : « Est-ce mon cancer qui reprend? » **Ces inquiétudes sont tout à fait normales.** On apprend peu à peu à relativiser ces malaises et à ne pas trop s'inquiéter pour des problèmes qui arrivent à tout le monde, que l'on ait un cancer ou non. Souvent, après quelques jours, le malaise a disparu et on réalise qu'on s'est inquiété inutilement. Toutefois, si le problème persiste, il est prudent de vérifier auprès d'un professionnel de la santé. Pour des problèmes de santé courants, vous pouvez appeler **Info-Santé** au numéro **811** et parler à une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Elle pourra répondre à certaines questions courantes sur la santé ou vous diriger vers la bonne ressource du système de santé. Vous pouvez aussi joindre votre médecin de famille, lequel demeure le premier répondant pour votre santé.

Si vous êtes inquiet concernant votre cancer, appelez votre **infirmière pivot en oncologie** ou votre **médecin de famille**. Selon la situation, ils pourront vous évaluer, vous renseigner, vous rassurer ou vous référer au médecin spécialiste. De même, si vous avez une **douleur qui persiste**, parlez-leur en; ils pourront vous aider.

Certains signes doivent être rapportés rapidement :

- ◆ Présence de masse, de bosse ou d'enflure;
- ◆ Éruption ou saignement inhabituel;
- ◆ Fièvre ou toux persistante;
- ◆ Nausée, vomissement, diarrhée, perte d'appétit, perte de poids.

Les ressources

Le retour à la vie normale peut parfois être difficile pour vous et votre entourage. Plusieurs services peuvent vous aider à mieux vivre cette période de l'après-traitement. Consultez la liste des « **Ressources pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches** » que vous avez reçue au début de votre traitement et qui se trouve également sur notre site web. N'hésitez pas à faire appel à ces ressources; elles sont là pour vous!