

J'AI UN LYMPHOME !!



LYMPHOME
CANADA



lymphome.ca

LE CANCER ET LES ÉMOTIONS



LYMPHOME
CANADA



lymphome.ca

LE CANCER ET LES ÉMOTIONS

- État de choc : Première réaction après un diagnostic de cancer
- Plusieurs préoccupations: Inquiétude, peur, anxiété, etc.
- Culpabilité: "J'aurais dû...", " je ne veux pas être un fardeau pour ma famille..."
- Solitude: sentiment d'isolement, retrait de la vie sociale
- Tristesse ou désespoir: sentiment de déprime
- Colère: découle de sentiments difficiles à extérioriser tels que la peur, l'anxiété ou l'impuissance.



ADAPTATION AU LYMPHOME

- Recherche d'information sur la maladie et sur les méthodes de traitement.
- Participer au processus thérapeutique: une façon de reprendre le contrôle
- Exprimer les émotions : par exemple, parler à un proche, écrire, musique, dessin, peinture
- Prendre soin de soi
- Exercice : selon le degré de tolérance



COMMENT ACCOMPAGER UN PROCHE?

- Passer du temps : être disponible
- Laisser la personne parler, observer : éviter les conseils à moins qu'elle le demande. Accepter les moments de silence
- Respecter ses désirs
- Proposer une aide concrète et précise
- Accompagnement dans les rendez-vous et examens.



QUELQUES CONSEILS DE NUTRITION

- Alimentation variée : le guide alimentaire canadien
- Aliments frais, le moins possible de produits transformés
- Bonne hydratation : 1 à 2 litres d'eau par jour
- Consulter une diététiste au besoin
- Alcool avec modération
- Attention aux régimes spéciaux



EXERCICE PHYSIQUE

- C'est excellent pour diminuer l'anxiété et le stress
- Peut aider à dormir
- Stimule l'appétit
- Peut diminuer la fatigue
- Maintenir son poids santé



SEXUALITÉ ET FERTILITÉ

- Encore des mythes et des tabous
- Important d'en parler avec son partenaire
- Le respect, le rapprochement, l'intimité
- Discuter de fertilité avec l'équipe médicale



L'ÉQUIPE DE SOINS

- Hématologue-oncologue / Médecin de famille
- Infirmière et Infirmière pivot
- Pharmacien
- Travailleur social
- Psychologue / sexologue
- Physiothérapeute / Kinésologue
- Groupe de soutien et organismes communautaires



CONCLUSION

- Chacun aura un parcours qui lui appartient
- C'est normal d'avoir le sentiment d'être dans des montagnes russes
- Important d'avoir de l'espoir
- Continuer avoir des projets



QUESTIONS



LYMPHOME
CANADA



lymphome.ca