

BIEN-ÊTRE

Capsule 1 - Prendre soin de soi - Santé physique

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

BIEN-ÊTRE

Capsule 1 – Prendre soin de soi - Santé physique



IMPACTS DU DIAGNOSTIC ET DES TRAITEMENTS



STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



Quels sont les différents **impacts**
du cancer sur le **corps** ?

Les impacts sur le corps

Le cancer et ses traitements peuvent avoir différents impacts sur votre corps. Les changements physiques **diffèrent d'une personne à l'autre**.

Voici quelques symptômes physiques possibles :

- Douleur
- Fatigue
- Sentiment de faiblesse
- Perte d'appétit
- Nausée
- Problèmes cutanés
- Difficultés sur le plan digestif
- Incontinence
- Essoufflement
- Difficultés sur le plan de la sexualité



Si vous ressentez **un ou plusieurs de ces symptômes**, parlez-en à votre **équipe de soins** qui pourra vous aider sur le plan médical.



Comment **aborder les impacts** du cancer avec votre équipe de soins ?

Aborder les impacts du cancer



Certains sujets peuvent être difficiles à aborder avec ses proches ou son équipe médicale.

Il est important de parler de ses symptômes le plus tôt possible lorsqu'ils vous inquiètent afin d'éviter qu'ils prennent de l'ampleur.

Quelques exemples d'éléments à noter sur ses symptômes :

- À quelle **fréquence** se présente ce symptôme ?
- **Quand** ? À quel moment de la journée ?
- Qu'est-ce qui **aide à soulager** ce symptôme ?

Dans tous les cas, il est important de **rester attentif** aux **changements** que vous observez dans votre corps, et de les **prendre en note** pour faciliter vos rencontres médicales.



Quels sont les **impacts** de la maladie et des traitements **sur la vie quotidienne?**

Reconnaître ses limites



Le cancer et ses traitements peuvent affecter les activités quotidiennes et imposer de nouvelles limites.

Par exemple, si vous éprouvez de la douleur ou si vous êtes fatigué, il pourrait être plus difficile pour vous de...

- Faire votre épicerie
- Aider les enfants avec leurs devoirs
- Préparer les repas.
- Entreprendre vos passe-temps et activités favorites

Il est utile de **reconnaître** et **respecter** ses **limites** pour favoriser une meilleure gestion de son énergie.

Respecter ses limites

Si les symptômes amènent certaines limites, il peut être pertinent de **prioriser certaines activités** et de les **adapter** pour qu'elles soient moins difficiles à réaliser.

Quelques stratégies :

- Il est possible d'entreprendre les **activités prioritaires** au moment de la journée où l'on a **plus d'énergie**, souvent en matinée.
- Prendre plus de **pauses** durant l'activité
- **Diviser** l'activité en **étapes**: par exemple, plutôt que de faire le ménage complet de la maison, faire une pièce à la fois pendant des journées différentes, ou même une partie d'une pièce plutôt que la pièce complète.
- Il est possible de **revoir son emploi du temps** et ses implications si ceux-ci sont trop chargés.
- **Déléguer** certaines tâches à des membres de son entourage
- **Solliciter de l'aide** professionnelle pourrait aussi être utile.



Comment **gérer sa douleur ?**

La douleur

Avant, pendant et **après** les traitements, il est possible de vivre des douleurs ou des inconforts physiques.



La médication pour la douleur :

Dans le cas de prise de **médicaments** pour la douleur, prenez-les **tels que prescrits**.



Si la médication n'est **pas suffisante** pour atténuer vos **inconforts**, parlez à votre **équipe de soins** pour faire des **ajustements**.

La douleur



La santé physique et la santé psychologique

- Chaque personne est **unique** et réagit de façon différente à la douleur, à la médication et aux traitements.
- La santé physique et psychologique s'influencent constamment.
- Si la douleur n'est pas bien contrôlée, vous pourriez en venir à vivre de la **détresse psychologique**.

Les différentes stratégies

- Certains conseils et stratégies peuvent vous aider à tolérer les inconforts physiques et prévenir la détresse psychologique.
- Nous aborderons ces stratégies plus spécifiquement dans la **capsule Bien-être sur les émotions**.

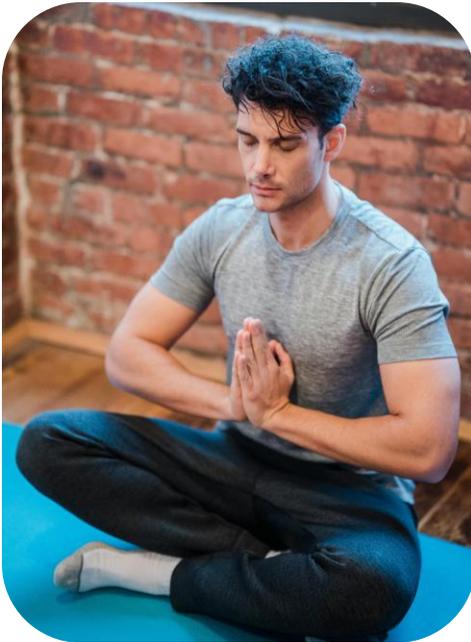


Les techniques de **respiration**
et relaxation, c'est quoi ?

Les techniques de respiration et relaxation

Il existe aussi des techniques de respiration et relaxation pour contrôler et gérer la douleur.

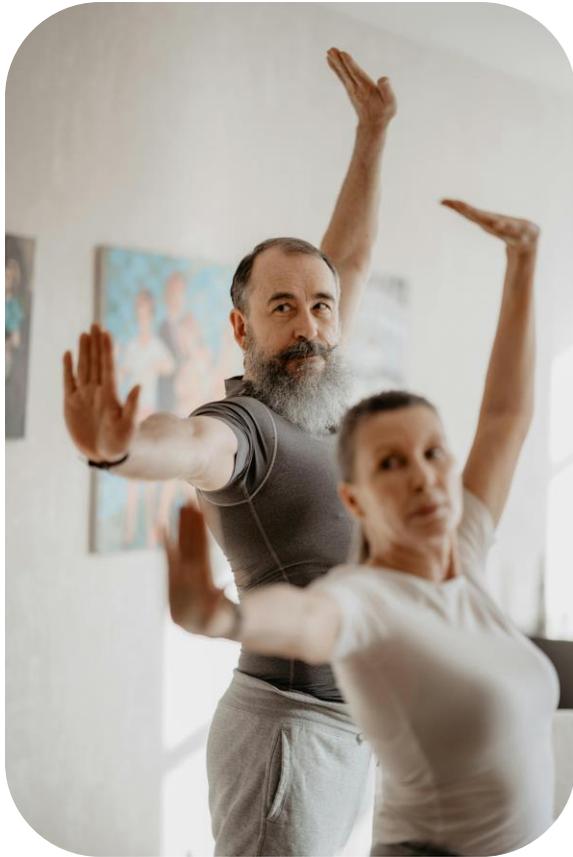
Ces techniques invitent à **centrer son attention** sur des **inspirations longues et profondes**, et des expirations contrôlées. Cela aide à relaxer et se détendre.



Les techniques de respiration et de relaxation :

- Entraînent un plus **grand apport en oxygène**, provoquant une réduction de la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- Permettent aussi de **se détacher de certaines pensées** et sensations désagréables ou préoccupantes en dirigeant son attention vers des souvenirs ou pensées agréables.

Les techniques de respiration et relaxation



Il faut prendre en considération que :

- Si vous accordez plus d'attention au symptôme physique, c'est comme si vous mettiez une loupe sur celui-ci. Il prendra alors plus de place.
- En orientant votre attention sur autres choses que le symptôme physique, cette sensation pourrait prendre un peu moins de place.
- Vous pouvez rediriger votre attention sur vos sens (qu'est-ce que j'entends, je vois, je goûte), votre respiration, ou des activités agréables.

Les techniques de respiration et relaxation



La relaxation favorise :

- Une meilleure gestion des **émotions**, de la **douleur** et de la **fatigue**.
- Une meilleure réponse immunitaire
- Une réduction du stress et des troubles du sommeil



Quels sont les **impacts** vécus par
les **personnes proches aidantes** ?

Être proche aidant



Le rôle de proche aidant peut être **demandant**.

La personne qui vit avec la maladie peut avoir besoin de **soutien** pour plusieurs activités, comme :

- La coordination des rendez-vous
- Le transport
- Les tâches du quotidien



Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes

Les personnes proches aidantes peuvent également observer des changements dans leur fonctionnement :

- Vivre une grande fatigue
- Avoir de la difficulté à dormir ou à manger
- Vivre du stress
- Vivre de la détresse psychologique

Certaines personnes pourraient même en venir à vivre de **l'épuisement**.

En tant que personne proche aidante, ces symptômes peuvent **affecter** votre propre **santé** et votre capacité à **prendre soin de vous**, en plus d'avoir un **impact** sur le **soutien** que vous pouvez offrir à votre proche.

Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes



Un peu comme le **masque à oxygène** dans l'avion, il est important de le mettre en premier avant d'aider quelqu'un d'autre dans le besoin.

Il est important de prendre soin de soi pour aider l'autre.



Consulter la **liste de ressources** pour les personnes proches aidantes sur le site co-ACTIF.

EN RÉSUMÉ



Le cancer peut avoir plusieurs **impacts physiques** qui peuvent influencer d'autres sphères de votre vie.



Plusieurs stratégies peuvent aider à gérer la douleur, un symptôme assez commun, comme les **techniques de respiration et relaxation** ainsi que la **médication** lorsqu'elle est prescrite.



Si vous rencontrez des difficultés ou symptômes qui vous dérangent, n'hésitez pas à en parler avec votre **équipe de soins** ou votre médecin.



D'ici là, nous vous invitons à **consulter les autres capsules** qui vous suggéreront des pistes de solutions pour favoriser votre bien-être.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre soin de soi - santé physique**

Merci d'avoir consulté ce contenu !



Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024