

Rôle de l'AS dans la maladie cancéreuse

BLOC 2 MODULE4

Qualité de vie

L'équipe soignante doit prendre en compte la qualité de vie du patient pendant et après la maladie

Soins de support « supportive care »: ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades pendant et après la maladie, en association avec les traitements spécifiques

La douleur

La douleur

Causée par la tumeur elle-même, par les traitements du cancer (ex: postopératoire), par les soins et examens médicaux

Prévenir et traiter la douleur sont des priorités tout au long de la maladie



La douleur

C'est quoi ? cf cours Dany Vernotte

Douleur et tumeur: la tumeur est un amas de cellules sans nerfs, elle n'a aucune sensibilité et n'est pas douloureuse.

La douleur survient lorsque la tumeur ou des métastases compriment ou envahissent une partie sensible du corps.

L'évaluation de la douleur: cf cours Dany Vernotte

La douleur

La soulager avec des médicaments: cf cours Dany Vernotte

La soulager par les traitements du cancer:

- ✓ chirurgie (libérer un organe comprimé, réparer une fracture)
- ✓ radiothérapie (rayons ont un effet antidouleur et anti-inflammatoire, et soulage en réduisant la taille de la tumeur)
- ✓ les médicaments spécifiques (chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie,...) par leur action directe sur la tumeur peuvent soulager la douleur.

La douleur

Soulager par des techniques non médicales : en complément des médicaments contre la douleur

- ✓ le soutien psychologique : écoute et conseils
- ✓ la kinésithérapie: détendre et faire travailler les muscles
- ✓ l'application de chaud ou de froid (attention si diminution de la sensibilité de la peau= risque de brûlure)
- ✓ la neurostimulation (électrothérapie): courant électrique qui bloque la transmission du message de douleur vers le cerveau. En transcutanée (TENS) ou en interne (sur moelle épinière)
- ✓ l'acupuncture: sécrétion d'endorphines pour diminuer l'intensité de la douleur

La fatigue

La fatigue

État qui se traduit par une difficulté à effectuer des efforts physiques et à maintenir une activité intellectuelle.

Elle est généralement provoquée par de nombreux facteurs: physiques, psychologiques et sociaux.

Une grande fatigue sans effort particulier ou un affaiblissement général de l'organisme (asthénie) éprouvés par une personne atteinte d'un cancer sont très différents de ceux d'une personne « en bonne santé »

C'est l'un des symptômes les plus fréquents du cancer et de ses traitements

La fatigue

La fatigue est partout

La fatigue dure toute la journée

La fatigue, c'est peiner toute la journée

La fatigue...on peut tout en faire

La fatigue, ce n'est pas si grave

Personne ne voit qu'on est fatigué

Etre fatigué, c'est soupirer en cachette

Etre fatigué, c'est beaucoup dormir et... se réveiller fatigué

La fatigue ne cesse jamais

On ne parle pas de la fatigue

Un patient

La fatigue

Plusieurs causes: la maladie elle-même, une hospitalisation, les traitements, une douleur, les déplacements, une perte de poids, des troubles du sommeil, l'angoisse/le stress, une dépression,...

Comme pour la douleur, demander au patient d'évaluer et décrire sa fatigue (échelles, questionnaire): symptômes, conséquences, ...



La fatigue

Conseils à donner: adapter son quotidien

- ✓ fixer des priorités journalières et hebdomadaires
- ✓ garder l'énergie pour ce qui tient à cœur
- ✓ faire la part des choses entre ce qui est accessoire et ce qui est nécessaire
- ✓ tenir compte de son rythme personnel et des moments de la journée où l'énergie ou la fatigue sont les plus présents
- ✓ prévoir des moments de repos dans la journée
- ✓ déléguer certaines tâches à l'entourage ou aux aides à domicile
- ✓ organiser la garde des enfants

La fatigue

Conseils à donner: se reposer

- ✓ le repos permet de faire face à la fatigue
- ✓ ne pas négliger pour autant l'activité physique
- ✓ doser la durée du repos la journée
- ✓ prendre du repos au moment où en a besoin
- ✓ sommeil de qualité: lit confortable et température ambiante correcte
- ✓ prescription de somnifères sur une période de courte durée

La fatigue

Conseils à donner: pratiquer une activité physique (cf partie activité physique)

Les troubles digestifs

Les troubles digestifs

La radiothérapie (ciblée sur l'abdomen ou le bassin) et la chimiothérapie peuvent provoquer des nausées, vomissements, des diarrhées

Les troubles digestifs

Conseils alimentaires en cas de nausées-vomissements:

- privilégier les aliments froids ou tièdes (moins odorants), éviter les aliments gras ou épicés, manger ce qui fait plaisir
- adapter sa façon de manger et de boire: fractionner les repas, manger lentement, manger légèrement avant et après le traitement, essayer les boissons gazeuses (diminuer les nausées)
- en cas de vomissements : faire rincer la bouche à l'eau froide et attendre avant de manger
- éviter le tabac

Les troubles digestifs

En cas de diarrhées: traitement anti-diarrhéique

- conseils alimentaires: alimentation pauvre en fibres (riz, pâtes, carottes, bananes, gelée de coing, fromage à pâte cuite, biscottes); éviter les boissons glacées, produits laitiers, légumes crus, céréales, le café
- boire au moins 2 litres de liquides (eau, thé, tisane, bouillon de légumes, eau de riz, jus de carotte, sodas)
- ne pas hésiter à en parler au médecin

Les troubles digestifs

Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des lésions à l'intérieur de la bouche : mucite (inflammation de la muqueuse buccale ou du système digestif) ou stomatite (inflammation de la bouche)

Conseils pour les éviter:

- ✓ réaliser des soins de bouche (prescription médicale)
- ✓ sucer des glaçons, des glaces à l'eau, des sorbets,... peuvent soulager
- ✓ privilégiez des aliments moelleux ou mixés pour ne pas irriter l'intérieur de la bouche
- ✓ hydratation
- ✓ évitez les aliments qui favorisent les aphtes: noix, comté, aliments épicés ou acides
- ✓ éviter le tabac et l'alcool

Les troubles digestifs

Entretien des dents et des lèvres : brossage régulier des dents avec brosse à dent souple, hydratation des lèvres

Suivi régulier chez un dentiste

La nutrition

La nutrition

Risque de perte de poids et de dénutrition: l'état nutritionnel doit être évalué et surveillé tout au long du parcours de soins

Surveillance du poids 1 fois par semaine

Une nutrition appropriée fait partie des soins contre le cancer (conseils d'un diététicien ou nutritionniste)

Déconseiller de pratiquer le jeûne thérapeutique ou un régime restrictif qui risquent d'aggraver la dénutrition

La nutrition

 Limiter la consommation d'alcool pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours	 Être physiquement actif • au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour • ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h	 Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultratransformés riches en matière grasse ou sucre	 Pour les mères : si possible, allaiter son enfant
 Maintenir un poids santé	RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.		 Ne pas consommer de compléments alimentaires
 Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine	 Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes • au moins 1 féculent complet par jour • au moins 2 fois par semaine des légumes secs • au moins 5 fruits et légumes par jour	 Limiter la consommation de boissons sucrées	 Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations


Le tabac est le premier facteur de risque de cancer.
 Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.

© Pierre Bouzier

La nutrition

La dénutrition: manque de nutriments dans l'organisme

- perte de poids ($> 5\%$ du poids en 1 mois ou $> 10\%$ en 6 mois)
- marqueurs biologiques: albumine (protéine) $\Rightarrow$ albuminémie

Conséquences de la dénutrition:

- baisse des défenses contre les infections
- risque d'escarres
- fatigue
- risque d'augmenter les effets indésirables des traitements

La nutrition



La nutrition

Conseils d'hygiène diététique:

- ✓ augmenter la fréquence des repas
- ✓ prendre le temps de bien mâcher les aliments
- ✓ adapter la texture des aliments aux capacités de mastication
- ✓ enrichir les aliments et plats pour augmenter le nombre de calories (huile olive, crème, fromage, confiture, compote,...)
- ✓ maintenir des apports en protéines (viande, poisson, blanc œuf, fromage, laitages,...)
- ✓ hydratation suffisante
- ✓ ne pas s'allonger après le repas (risque de reflux)

La nutrition

Compléments protéinés:

- ✓ sur prescription médicale
- ✓ enrichis en éléments (protéines, vitamines, sels minéraux, oligoéléments)
- ✓ différentes formes et saveurs
- ✓ en complément de l'alimentation habituelle, non en remplacement
- ✓ remboursés par la Sécurité Sociale



La nutrition

La nutrition
entérale : cf cours

La nutrition
parentérale :
nutrition par voie
veineuse
(chambre
implantable ou
cathéter spécial)



L'activité physique

L'activité physique

Les effets de l'activité physique:

- ✓ réduction de la fatigue
- ✓ meilleure tolérance aux traitements
- ✓ maintien de la composition corporelle
- ✓ augmentation des capacités physiques
- ✓ stimulation de l'appétit
- ✓ diminution du stress
- ✓ amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle

L'activité physique

privilégier des
exercices modérés
mais réguliers :
marche, vélo, gym,
natation, jardinage



L'activité physique

Ne pas culpabiliser un patient qui ne peut pas fournir d'efforts.

L'activité physique doit être une source de plaisir et de bien-être.

Vérifier que l'activité physique soit compatible avec la maladie ou les traitements.

Professionnels formés et expérimentés en APA (Activité Physique Adaptée).

L'image corporelle

L'image corporelle

Le cancer et ses traitements peuvent générer une modification de l'image corporelle pouvant entraîner une perte de confiance en soi et un repli sur soi

L'image corporelle

Chute des cheveux: certains traitements peuvent entraîner une chute des cheveux et des poils (= alopecie), dans la grande majorité des cas, c'est temporaire,

Conseils pour « prendre soin de ses cheveux »: utiliser un shampoing doux, utiliser une brosse à poils doux, éviter la chaleur du sèche-cheveux, éviter les teintures,...

Couper ses cheveux avant le début du traitement (accroître l'efficacité du casque, anticiper moralement la chute).

L'image corporelle

Casque réfrigérant : bonnet glacé (gel) qui diminue l'afflux sanguin dans le cuir chevelu ce qui diminue la quantité de produit toxique dans les cellules

- ✓ posé 30 minutes avant la perfusion, changé régulièrement afin de rester bien froid et laissé 30 minutes après la fin de la perfusion
- ✓ peut être difficile à supporter pour le patient (maux de tête,...)
- ✓ contre-indiqué dans le traitement de certains cancers (leucémies, tumeurs ou métastases du cuir chevelu)



L'image corporelle

Perruque = prothèse capillaire

- ✓ perruque de classe 1 (cheveux synthétiques) remboursée à 100% (maxi prix de vente 350 euros)
- ✓ perruque de classe 2 (cheveux naturels+synthétiques) remboursée à hauteur de 250 euros
- ✓ Sur prescription médicale
- ✓ Vendue par un professionnel spécialisé

L'image corporelle

Foulards/chapeaux

la prise en charge d'une perruque inclut celle d'un accessoire textile (turban, foulard,...)



L'image corporelle

Protection des ongles, cils et sourcils:
abimés par la chimiothérapie (Traitement
par DOCETAXEL/TAXOTERE®)

- ✓ ongles des mains: moufles réfrigérantes (lors de la chimio)
- ✓ ongles des pieds: chaussettes réfrigérantes
- ✓ cils et sourcils: pain de glace sur les yeux
- ✓ ongles: vernis au silicium (pharmacie)



L'image corporelle

Les soins socio-esthétiques

- ✓ par des esthéticiennes formées aux spécificités de la maladie
- ✓ soins du visage et des mains, conseils de maquillage, massages, conseils, écoute
- ✓ gratuits



L'image corporelle

Les problèmes de peau

Érythème lié à la radiothérapie:

- ✓ crème hydratante entre les séances (pas juste avant la séance)
- ✓ éviter parfum, déodorant,... avant les séances
- ✓ protéger la peau du soleil et éviter les bains chauds
- ✓ porter des vêtements amples, en coton ou en soie (éviter le synthétique)
- ✓ signaler au médecin pour mise en place d'un traitement