

## La valise à questions



Cette valise à questions comprend plusieurs fiches, une par spécialiste impliqué-e dans la prise en charge du cancer du sein.

Ces fiches sont une sorte d'aide-mémoire.

Les patientes et les professionnel-le-s ayant élaboré ce «Carnet de Bord» vous ont listé les principales questions à poser à leurs yeux. Ces questions ne sont pas exhaustives et il se peut que vous ayez d'autres interrogations que celles mentionnées.

Il s'agit de votre corps, de votre santé et de votre vie. N'hésitez donc pas à poser au personnel soignant toutes les questions qui vous interpellent.



## Pour le-la chirurgien et/ou le-la gynécologue

- Pouvez-vous m'expliquer ce que j'ai ? (explication du diagnostic)

---

- En quoi va constituer la chirurgie ?

---

- Sera-t-il possible d'enlever uniquement la tumeur ?  
Sinon quelle partie de mon sein ?

---

- Dans le cas où le sein doit être enlevé,  
pouvez-vous m'en expliquer la raison ?

---

- Est-il possible de reconstruire le(s) sein(s) en même temps que la  
chirurgie pour l'ablation de la tumeur ?  
Sinon, si je le souhaite, quand cette chirurgie pourra être envisagée ?

---

- Pouvez-vous m'expliquer la différence entre ces deux possibilités ?

---

- Où se trouveront la ou les cicatrices ?

---

- Qui va m'opérer ?

---

- Quand proposez-vous de m'opérer au plus tôt ?  
Et au plus tard ?

---

- Combien de temps durera en principe l'opération ?  
Quel type d'anesthésie j'aurai ?

---

- Combien de temps vais-je rester en principe à l'hôpital ?

---

- Est-ce que je vais avoir une évaluation préopératoire ?  
Et postopératoire ? Lesquelles et quand ?

---

- Quel impact l'opération va avoir sur ma vie et pendant combien de temps en termes de :

douleurs

mobilité

fatigue

perte de sensibilité

gestion du quotidien (ménage, enfants, travail, etc.)

vie intime

---

- Qu'est ce qui peut être fait pour prévenir ou diminuer ces éventuelles conséquences (physiothérapie, ergothérapie, acupuncture, médicaments, homéopathie, repos, mobilisation, aides, etc.) ?
- 

- Qui peut m'informer sur les ressources disponibles ?
- 

- Est-ce que le-la professionnel-le à qui vous m'adressez a une expérience dans la prise en charge des femmes atteintes du cancer du sein ?
- 

- Qui peut m'aider à préparer mon retour à domicile ?
- 

- À quoi dois-je faire attention (critères d'auto-surveillance) ?
- 

- Quand est-ce que je vous reverrai ?
- 

- Entre temps, si j'ai des questions ou d'autres problèmes qui dois-je contacter ?
- 

- Quels contrôles devrais-je faire après ?  
Qui va les faire et à quels intervalles ?
-

Pour l'oncologue :

- Quel type de traitement me proposez-vous ?  
Pourquoi ?  
Quels avantages puis-je attendre avec ce traitement ?  
Quelle est sa fréquence et sa durée ?

---

- Quand est-ce que ce traitement peut commencer au plus tôt ?  
Et au plus tard ?
- Avant de le commencer, ai-je le temps de \_\_\_\_\_ ?  
(ce que vous aimeriez autant que possible faire avant)

---

- Puis-je être traitée en ambulatoire ou est-ce que je devrai être hospitalisée ?

---

- À quels changements dans mon corps devrais-je être attentive ?

---

- Quels sont les effets adverses possibles de ce traitement ?

---

- Est-ce qu'il y a d'autres alternatives possibles à ce traitement ?

---

- Qu'est ce qui peut être mis en place pour mieux tolérer ce traitement ?  
(au moins une réponse concrète par effet adverse mentionné qui paraissent difficiles pour vous)

---

- Je prends, de temps en temps ou régulièrement, les médicaments suivants : \_\_\_\_\_  
Pourrai-je continuer de les prendre ? Ou y a-t-il des interactions ou des complications possibles ?  
Si oui, par quel produit puis-je le/les remplacer ?

---

- Y a-t-il des incompatibilités connues de ce traitement avec certaines des médecines complémentaires ? Si oui, lesquelles ?

---

- Quand est-ce que nous nous revoyons ?

---

- Entre-temps, à qui m'adresser en cas de problème ?

---

- Quelle sera ma personne de référence pendant mes traitements ?

---

- Quels contrôles devront être fait pendant ou après les traitements et à quels intervalles ? Par qui ?

---

- Comment ce traitement sera administré ? Par voie orale ou intraveineuse ? Dans ce dernier cas, est-ce que la pose d'un «port-à-cathéter» est prévue ?

---

- Est-ce que les traitements que vous me proposez sont remboursés par l'assurance de base ?

---

- Est-ce que je peux rentrer à domicile par moi-même après le traitement ?

---

- Est-ce que je serai dans la mesure de conduire ma voiture après le traitement ?

---

- Sinon, quels moyens de transport existent-ils pour les trajets liés aux traitements ? Me sont-ils remboursés ? Par qui ?

---

- Dans ce traitement, qu'est-ce qui risque d'inquiéter mon entourage ?

---

- Qui peut m'aider sur la manière de leur en parler ?  
Si nécessaire, qui peut m'aider à les aider ?

#### Fertilité:

- Dans le cas où je prends la pilule, par quel type de contraception dois-je la remplacer ?

---

- Quel va être l'impact de ce traitement sur ma fertilité ?

---

- Est-ce que je pourrais encore avoir des enfants ?  
Sinon, est-ce que je peux avoir un prélèvement d'ovocyte ou de tissu ovarien ?

---

- Est-ce que ces traitements sont remboursés ? Par qui ?  
Sinon, combien coûtent-ils ? Si nécessaire, quelle instance pourrait m'aider à les payer ?

Pour l'infirmière de référence :

- Si j'ai des questions, à qui m'adresser (nom, numéro de téléphone)?

---

- Je n'ai pas eu ou je n'ai pas compris les réponses du médecin à...  
Est-ce que vous pouvez me réexpliquer ce ou ces points?

---

- Quelles sont les ressources que vous pouvez m'indiquer vis-à-vis des traitements prévus?

---

- Quelles sont les informations disponibles?

---

- Quelles sont les instances pouvant m'aider et les services qu'elles offrent?

---

- Puis-je rencontrer d'autres femmes qui ont eu un cancer du sein?  
Comment?

---

- Y a-t-il des groupes de parole et/ou de soutien? Lesquels?  
Pouvez-vous m'indiquer la façon de les contacter?

---

- Est-ce que je pourrai avoir un soutien psychologique si nécessaire?  
Et mes proches?

---

- À quoi dois-je être attentive en relation avec mes traitements?

---

- Pouvez-vous m'indiquer des magasins spécialisés dans les moyens auxiliaires (perruques, bandeaux, bonnets, soutiens-gorges et maillots de bain adaptés)?

---

- Qu'est-ce qui sera pris en charge? Par qui?  
Sinon, à qui je peux m'adresser pour obtenir une aide si nécessaire?

---

- Quels soins particuliers sont conseillés par rapport à mon traitement (type de gel douche, soins corporels, soins de cheveux)?

---

- Par rapport au «port-à-cath», quel entretien est-il prévu et à quelle fréquence?

---
- Qu'est-ce qui doit être mis en place avant ma sortie de l'hôpital pour mon retour à domicile ?

---
- Si nécessaire, est-il possible de m'organiser un séjour de convalescence ? Est-il pris en charge par l'assurance de base ?  
Qui doit me le prescrire ?

---
- Quels autres entretiens sont prévus avec vous ?  
Sinon, puis-je vous solliciter librement ?

---



## Pour l'assistante sociale

- Pouvez-vous m'indiquer quels frais je devrai payer par rapport aux traitements directement ou auprès de mon assurance maladie ?

---

- Est-ce que je serais défrayée par mon assurance pour mes déplacements liés aux traitements ?  
Sinon, quels sont les moyens à disposition ?

---

- Au cas où je perds mes cheveux, est-ce que la perruque est remboursée ? Par qui ?  
Quelles sont les démarches à entreprendre pour obtenir ces remboursements ?

---

- Est-ce que si nécessaire, les prothèses externes, le soutien-gorge ou le maillot de bain adaptés me seront remboursés ? Par qui ?  
Quelles sont les démarches à entreprendre pour les obtenir ?

---

- Quels sont mes droits en lien avec mon travail ?

---

- Je travaille en tant qu'indépendante. Si je n'ai pas d'assurance perte de gain, qui peut m'aider financièrement ?

---

- Auprès de qui puis-je faire une demande de soutien financier si nécessaire ?

---

- Quels sont les soutiens existants pour mon-ma conjoint-e ? pour mon/mes enfants ?

---

- J'aurai besoin de faire de la physiothérapie, me sera-t-elle remboursée ?

---

- Je ne pourrais plus porter de charge lourde, ni faire des efforts suite à mon opération ou à un autre traitement. Puis-je bénéficier des prestations d'une aide à domicile ? De quel type ? Avec quelle fréquence ? Sur quelle durée ?

- Est-ce que j'ai besoin pour cela d'une ordonnance du médecin? Qui en fait la demande? A quel moment?

---
- Je n'ai personne pour garder mes enfants pendant mes traitements. Quelles solutions pouvez-vous me proposer?

---
- Je n'ai personne pour garder mon animal pendant mon séjour à l'hôpital? Quelles solutions pouvez-vous me proposer?

---
- Je m'occupe de mes parents ou d'autres personnes de mon entourage et j'ai peur de ne plus arriver à le faire pendant les traitements. Quelles solutions pouvez-vous me proposer?

---

## Pour le dentiste

- Je vais devoir avoir des traitements anticancéreux. Pouvez-vous m'expliquer quel va être leur impact sur mes dents/gencives ?

---
- Pourriez-vous me faire un bilan dentaire avant le début des traitements afin que je puisse faire valoir d'éventuelles conséquences de ces traitements auprès des assurances ?

---
- Quels moyens me conseillez-vous pour prévenir ou pallier les effets des traitements sur mes dents/mes gencives ?

---
- À quels éventuels changements devrai-je être attentive d'une manière générale ? Et en fonction de l'état actuel de ma bouche ?

---



## Pour le-la radiothérapeute

- Pourquoi dois-je être traitée par radiothérapie ?

---
- En quoi consistera le traitement ?

---
- Quand est-ce les séances débuteront ?  
À quelle fréquence ?  
Combien de temps durent-elles ?

---
- Quelle est le nombre de séance et la durée prévue pour ce traitement ?

---
- En quoi mon sein ou ma peau vont changer après la radiothérapie ?

---
- Quels sont les risques et/ou les effets adverses possibles à court et long terme de ce traitement ?

---
- Y a-t-il d'autres alternatives possibles à ce traitement ?

---
- Qu'est ce qui peut être mis en place pour mieux tolérer ce traitement ?  
(au moins une réponse concrète par effet adverse mentionné qui paraissent difficiles pour vous)

---
- Qu'est ce qui peut être fait pour prévenir ou éviter les éventuelles séquelles ? (crèmes, appeler un «coupeur de feu», physiothérapie post-traitement, etc.)

---
- Est-ce que le traitement de radiothérapie doit se faire dans ce centre de soins, ou y-a-t-il une possibilité de le faire plus proche de mon domicile ?

---
- Est-ce que je peux rentrer à domicile par moi-même après les séances ?

---
- Est-ce que je peux conduire après les séances ?

---

- Quels moyens existent-ils pour les trajets liés aux traitements? Me sont-ils remboursés? Par qui?

---

- Est-ce que je serai radioactive pour mon entourage?  
Est-ce que je peux porter un enfant dans mes bras?  
Est-ce qu'il faut prendre des précautions pendant les rapports sexuels?

---

- Si l'horaire proposé pour les séances ne me convient pas, est-ce qu'elles peuvent être agendées à un autre horaire?

---

- Est-ce que je peux me doucher avant les séances? Et après?  
Quels produits corporels utiliser?

---

- Est-ce que je peux aller à la piscine?  
Sinon, quand pourrai-je recommencer?

---

- Est-ce que je peux m'exposer au soleil?  
Sinon, quand pourrai-je recommencer?

---

- Qui va faire les contrôles après les traitements et à quels intervalles?

---

## Pour le-la physiothérapeute

- En quoi les séances de physiothérapie peuvent m'aider en ce qui concerne les effets adverses des traitements?

---

- Quels symptômes liés au cancer du sein et à ses traitements peuvent être soignés par la physiothérapie? (problèmes de mobilité, enflure, lymphoedème, adhérences, durcissement, fibrose des tissus ou des cicatrices, etc)

---

- Qu'est ce qu'un lymphoedème?  
Y a-t-il des risques que j'en développe un?

---

- En cas d'effet adverse relevant de la physiothérapie, combien de séances dois-je faire?  
À quelle fréquence? À quel intervalle?

---

- Pour avoir des séances de physiothérapie, ai-je besoin d'une prescription du médecin?

---

- Dois-je faire des séances à titre préventif? Si oui, à quel intervalle?

---

- Quel genre d'activités sont à éviter? Pendant combien de temps?  
Y a-t-il des activités que je dois éviter à vie? Si oui, lesquelles?

---

- Quelles sont les précautions à prendre pour se garder d'éventuelles complications? Pendant combien de temps?  
Y a-t-il des précautions à prendre à vie? Si oui, lesquelles?

---

- Quels sports je peux pratiquer sans risque d'entraîner des complications?

---

- Que puis-je faire pour favoriser la mobilité de mon bras, de mon épaule?

---

- Que puis-je faire pour favoriser la cicatrisation?

---

- Quels symptômes (enflure, fièvre, rougeurs, etc.) pourraient indiquer une éventuelle complication?

---

- Que dois-je faire et qui dois-je contacter si je ressens un des ces symptômes?

---

- Est-ce que les séances de physiothérapie sont remboursées par l'assurance maladie de base?

---



## Questions de vie...

Est-ce que pendant les traitements je peux continuer de :

- Manger normalement ? Dois-je faire un régime particulier ?

---

- Prendre des vitamines, des compléments alimentaires ou autre produit ?

---

- Boire de l'alcool ?

---

- Fumer ?

---

- Faire l'amour ?

---

- Faire du sport ?

---

- Partir en voyage ? Dans quelles périodes ?

---

- Conduire ma voiture ?

---

- Faire mon ménage ? Dois-je éviter certaines activités ?

---

- M'exposer au soleil ?

---

- Me baigner ? En piscine ? À la mer ?

---

- Me teindre les cheveux ?

---

- Me raser ou m'épiler les aisselles/les jambes ?

---

- Porter du poids ou déplacer des objets lourds ?

---

- Porter un enfant dans les bras ?

---

- Porter mon soutien-gorge habituel ou dois-je avoir un soutien-gorge spécial ?

---

En cas de réponse positive à une ou plusieurs de ces questions, est-ce qu'il y a des précautions à prendre ? Lesquelles ?

