



**COMMENCEZ
VOTRE PARCOURS
DE SOINS AVEC
ZEPZELCA**

Lisez cette brochure pour en apprendre davantage sur le cancer du poumon à petites cellules et sur ZEPZELCA^{MD}. La brochure contient également des conseils liés au mode de vie pensés pour vous, ainsi que de l'information à l'intention des aidants.

ZEPZELCA a obtenu un avis de conformité avec conditions (AC-C) de Santé Canada. Cela signifie que Santé Canada l'a examiné et qu'il peut être acheté et vendu au Canada, mais que le fabricant a accepté d'effectuer d'autres études pour confirmer que le médicament agit bien comme prévu. Consultez votre professionnel de la santé pour obtenir de plus amples renseignements.

- ZEPZELCA est utilisé pour traiter un type de cancer appelé cancer pulmonaire à petites cellules (CPPC) métastatique ou de stade III. Il s'emploie chez les adultes qui ont déjà reçu une chimiothérapie à base de platine et chez lesquels ce traitement n'a pas fonctionné ou ne fonctionne plus.

Qu'est-ce qu'un avis de conformité avec conditions (AC-C)?

Un avis de conformité avec conditions (AC-C) est un type d'autorisation qui permet de vendre un médicament au Canada.

Seul un produit qui permet de traiter, de prévenir ou de détecter une maladie grave ou mettant la vie en danger peut faire l'objet d'une approbation avec conditions de Santé Canada. Ces produits doivent s'avérer prometteurs sur le plan de l'efficacité, être de grande qualité et être raisonnablement sûrs. De même, ils doivent répondre à un besoin médical important au Canada ou être considérablement plus sûrs que les traitements existants.

Les fabricants de produits doivent convenir par écrit d'indiquer clairement dans la monographie que le produit a obtenu un AC-C, d'effectuer d'autres études pour vérifier que le produit agit bien comme il se doit, d'assurer une surveillance après la vente et de signaler leurs conclusions à Santé Canada.



**VOTRE GUIDE
DE TRAITEMENT
PAR ZEPZELCA
*COMMENCE ICI***

À PROPOS DU *CANCER DU POUMON*



Vous avez déjà reçu des traitements contre le cancer du poumon. Et vous en avez sans doute beaucoup appris à ce sujet.

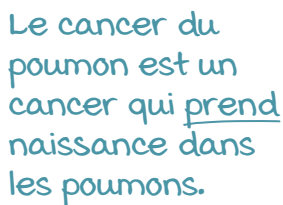
La présente section vous rappellera certains détails sur le cancer du poumon à petites cellules et pourra vous aider à expliquer votre maladie aux autres.

Un cancer commence à se former lorsque des cellules de l'organisme se comportent de façon anormale ou se multiplient de façon incontrôlable. Le cancer du poumon est un cancer qui se forme à partir des cellules pulmonaires.

D'autres types de cancer peuvent se propager aux poumons, mais il ne s'agit pas de la même maladie que le cancer du poumon.

Pour cette raison, un cancer qui prend naissance dans les poumons est parfois appelé « cancer primitif du poumon ».

« Primitif » signifie « premier » — le cancer primitif du poumon est donc un cancer qui a pris naissance dans les poumons en premier.



Le cancer du poumon est un cancer qui prend naissance dans les poumons.



À PROPOS DU *CANCER DU POUMON À PETITES CELLULES (OU CPPC)*

Le cancer du poumon à petites cellules, ou CPPC, commence souvent dans les voies respiratoires qui relient la trachée aux poumons (également appelées bronches).

Le saviez-vous?

Le diagnostic de CPPC est confirmé par l'examen des cellules cancéreuses au microscope par un médecin.

Les cellules du CPPC apparaissent au microscope comme des cellules de petite taille et de forme aplatie, comme l'avoine utilisée pour faire du gruau. Pour cette raison, le CPPC est parfois appelé « carcinome à cellules en grain d'avoine ».

« Carcinome » est un autre terme synonyme de « cancer ».



STADES DU CPPC

Lorsque votre médecin vous a annoncé que vous aviez un CPPC, il vous a probablement parlé **de l'emplacement et de la taille de votre tumeur** et vous a indiqué si le cancer s'était **propagé** ou non à d'autres parties de votre corps.

Votre médecin aura considéré ces facteurs afin de déterminer le « stade » de votre cancer. Ensuite, il utilise ces renseignements – ainsi que d'autres éléments – afin d'élaborer votre plan de traitement.

Les différents stades du CPPC

Stade 0

Définition : Des cellules anormales, mais non cancéreuses, ont été trouvées. Ces cellules peuvent devenir cancéreuses.

Stade I

Définition : Il s'agit d'un cancer. Il est de petite taille et se trouve dans le poumon.

Stade II

Définition : Le cancer est plus volumineux qu'au stade I. Il ne s'est pas encore propagé, ou ne s'est propagé qu'aux ganglions lymphatiques avoisinants.

Stade III

Définition : Le cancer est volumineux. Il a pu envahir les tissus entourant le poumon ainsi que les ganglions lymphatiques avoisinants.

Stade IV

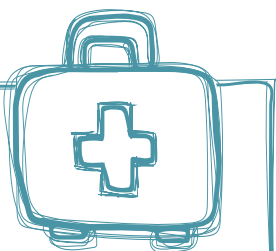
Définition : Le cancer s'est propagé à d'autres parties du corps, à distance du poumon. À ce stade, on parle aussi de cancer « métastatique ».

↙ 25 % des Canadiens atteints d'un CPPC

↘ 67 % des Canadiens atteints d'un CPPC

Les données portant sur le pourcentage de Canadiens atteints d'un CPPC proviennent du Registre canadien du cancer (1992-2016) de Statistique Canada; les données de 2012-2016 n'incluent pas le Québec.

Votre médecin pourrait vous indiquer le stade de votre cancer. Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin de retenir cette information pour commencer votre traitement par ZEPZELCA.



FAIRE FACE AU CPPC

Professionnels de la santé
comme les médecins, le
personnel infirmier, etc.

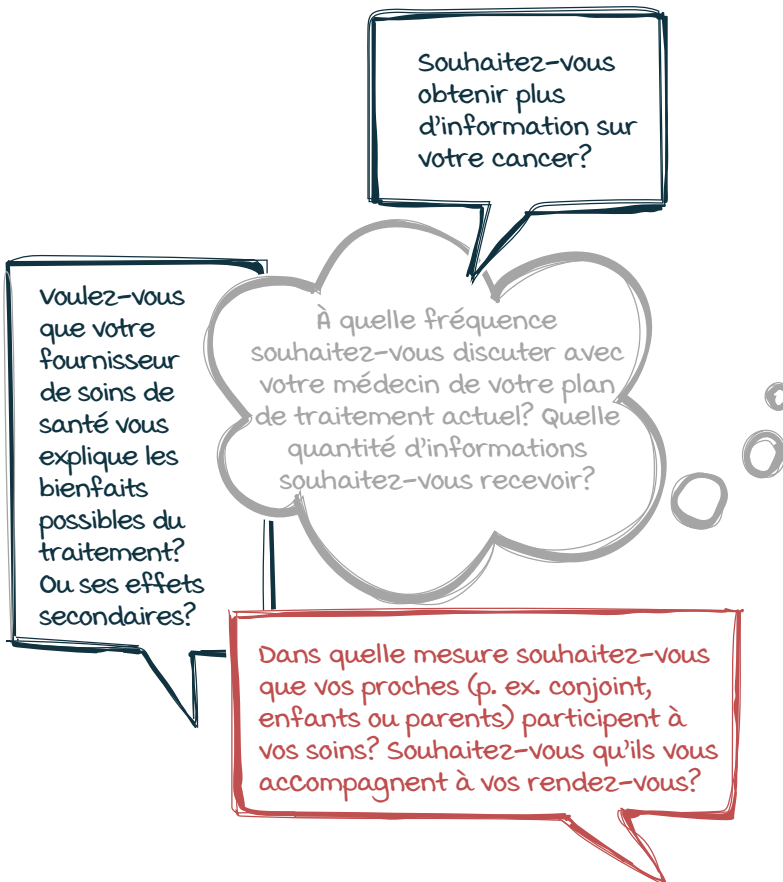
Parler du traitement avec votre équipe soignante

Parlez avec vos fournisseurs de soins de santé de votre cancer, du stade de votre cancer et de vos attentes à l'égard du traitement.

Une vaste étude menée auprès de plus de 5000 patients a révélé que les personnes qui parlent de **tout** avec leurs fournisseurs de soins de santé éprouvent une plus grande satisfaction à l'égard des soins qu'elles reçoivent. Assurez-vous donc de poser à vos fournisseurs de soins de santé toutes les questions que vous avez sur votre diagnostic et sur votre traitement.

Mentionnez également à vos fournisseurs de soins de santé **vos** attentes concernant le traitement.

Par exemple :



Parler de la suite

Essayez de ne pas vous laisser submerger par l'information qui vous est communiquée. Si c'est le cas, demandez à votre médecin de ralentir la cadence.

Il peut également être utile d'amener une autre personne à vos rendez-vous. La personne qui vous accompagne peut vous aider en posant des questions ou en prenant des notes. Souvent, même le fait d'avoir quelqu'un à vos côtés peut vous aider à mieux gérer la situation.


Ou demandez s'il est possible de parler à une infirmière de soutien ou à un autre professionnel de la santé.

Il s'agit de votre parcours de soins. Discutez avec vos fournisseurs de soins de santé afin de trouver toutes les réponses à vos questions. Ils sont là pour vous aider et vous soutenir à chaque étape.



VOTRE PARCOURS DE SOINS AVEC ZEPZELCA

ZEPZELCA est utilisé pour traiter le cancer du poumon à petites cellules (aussi appelé CPPC) de stade III ou métastatique. Ce médicament est utilisé chez les adultes ayant reçu un traitement chimiothérapeutique à base de platine qui n'a pas été efficace ou qui ne l'est plus.



Avant de commencer votre traitement par ZEPZELCA, parlez à votre médecin.

Posez-lui toutes vos questions sur le cancer du poumon à petites cellules ou sur le traitement.

Informez votre médecin de tous les médicaments, y compris vitamines, suppléments, remèdes à base de plantes, produits de médecine traditionnelle chinoise ou produits de santé naturels, que vous prenez.

Comment ZEPZELCA agit-il?

ZEPZELCA agit en empêchant les cellules cancéreuses de se multiplier et de se propager à d'autres parties du corps. Il peut également limiter la capacité des autres cellules de favoriser la croissance des cellules cancéreuses. Cela aide à freiner la croissance des cellules cancéreuses.

ZEPZELCA est le nom de votre nouveau traitement contre le CPPC. Si vous avez des questions sur ZEPZELCA ou sur les raisons pour lesquelles il vous a été prescrit, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien.



ADMINISTRATION DE ZEPZELCA

ZEPZELCA vous sera administré **dans un établissement de soins de santé ou dans un centre de perfusion**. ZEPZELCA n'est pas un médicament que l'on prend à la maison.

Voici comment ça fonctionne :



Une fois tous les 21 jours, vous vous rendrez à votre rendez-vous à l'hôpital ou dans un centre de perfusion.



La perfusion elle-même dure **60 minutes** (une heure).

Un membre du personnel infirmier dûment formé vous administrera ZEPZELCA au moyen d'une aiguille placée dans une veine.

C'est ce qu'on appelle une « perfusion intraveineuse », ou IV.



ZEPZELCA s'administre seul. Mais avant chaque traitement, il se peut que l'on vous administre d'autres médicaments. Ces médicaments aident à prévenir les nausées et les vomissements ou à en réduire l'intensité.



Votre médecin déterminera la durée de votre traitement par ZEPZELCA.



Il pourrait également vous faire passer des tests pendant le traitement par ZEPZELCA. Ces tests permettent de **vérifier si vous présentez certains effets secondaires**, mais également de savoir **comment vous répondez** au traitement.

*votre médecin calculera
votre dose pour vous!*

Quantité de ZEPZELCA que vous recevrez

La dose de ZEPZELCA est déterminée en fonction de votre surface corporelle. Vous pouvez penser à cela comme à la quantité de peau qui vous recouvre.

La dose habituelle de ZEPZELCA est de 3,2 mg/m² tous les 21 jours. Votre médecin vérifiera votre dose et pourrait l'ajuster au besoin.

Votre médecin déterminera la quantité exacte de ZEPZELCA que vous recevrez lors de chaque perfusion, ainsi que le nombre de perfusions dont vous aurez besoin.

Vous recevrez ZEPZELCA dans un établissement de soins de santé ou dans un centre de perfusion. Votre médecin calculera votre dose de ZEPZELCA et un membre du personnel infirmier dûment formé vous l'administrera.

3.2 mg/m²



RÉPONSES AUX AUTRES QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ AVOIR

Que devez-vous éviter de manger ou de boire pendant le traitement par ZEPZELCA?

Certains ingrédients peuvent interagir avec ZEPZELCA. Donc, pendant le traitement :

- **Évitez de consommer** des produits qui contiennent **du pamplemousse** ou **des oranges de Séville** ou le jus de ces fruits.
- **Évitez** de prendre **du millepertuis**.
- Gardez à l'esprit que les **statines**, une classe de médicaments utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol, **pourraient interagir avec ZEPZELCA**.

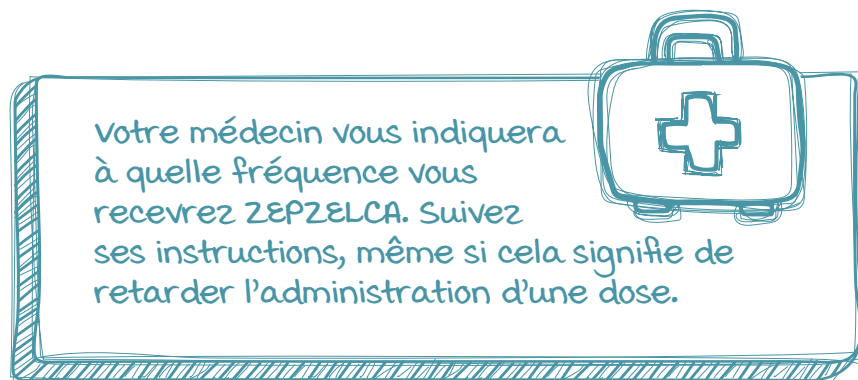
Comme il s'agit d'une décision très personnelle, n'hésitez pas à faire part de vos pensées et de vos sentiments à votre médecin.

Pouvez-vous arrêter le traitement par ZEPZELCA?

Vous en discuterez avec votre médecin et vous discuterez de la durée de votre traitement par ZEPZELCA.

Que faire si vous manquez un rendez-vous?

Si vous manquez un rendez-vous, téléphonez à votre professionnel de la santé le plus tôt possible pour **fixer un autre rendez-vous**. Il est très important de **recevoir toutes les doses prévues** au cours de ce traitement, sauf indication contraire de votre médecin.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS À COMMUNIQUER À VOTRE MÉDECIN AVANT LE DÉBUT DU TRAITEMENT PAR ZEPZELCA

Consultez votre professionnel de la santé avant de recevoir ZEPZELCA afin d'aider à prévenir les effets secondaires et d'assurer l'utilisation appropriée du médicament.

Mentionnez à votre médecin tous vos problèmes de santé, notamment si :

- vous avez des problèmes au foie;
- vous avez des problèmes aux reins;
- vous avez une maladie neurologique (touchant le système nerveux).

Prévenez-le également dans les cas suivants :



- Vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir
- Vous allaitez ou prévoyez le faire



- Vous êtes un homme et votre partenaire est en âge de procréer

Grossesse :

- Dites à votre professionnel de la santé si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir.
- ZEPZELCA peut avoir des effets nocifs sur l'enfant à naître.
- Si vous êtes une femme en mesure de devenir enceinte :
 - ³ Votre professionnel de la santé devrait vous faire passer un test de grossesse avant la mise en route de votre traitement par ZEPZELCA.
 - ³ Vous devez utiliser une méthode de contraception efficace durant le traitement et pendant 6 mois après votre dernière dose de ZEPZELCA.
 - ³ Avisez votre professionnel de la santé immédiatement si vous devenez enceinte ou croyez l'être pendant le traitement par ZEPZELCA.

Si vous êtes un homme dont la partenaire est capable de devenir enceinte :

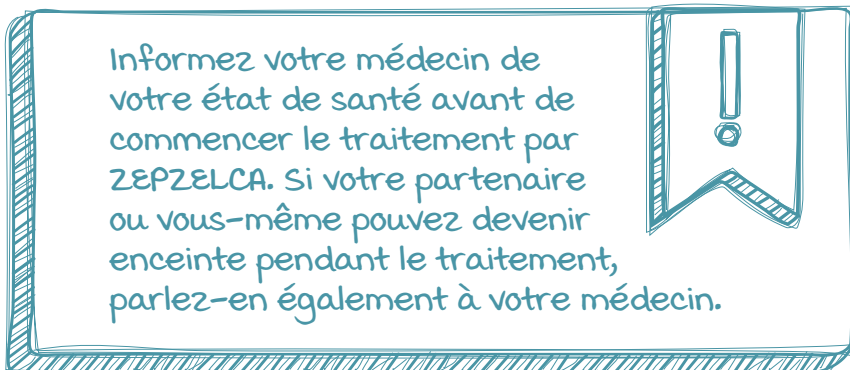
- Vous devez utiliser une méthode de contraception efficace durant le traitement et pendant 4 mois après votre dernière dose de ZEPZELCA.
- Si votre partenaire devient enceinte pendant votre traitement par ZEPZELCA, dites-le à votre professionnel de la santé sans tarder.

Allaitement :

- Dites à votre professionnel de la santé si vous allaitez ou prévoyez le faire.
- On ne sait pas si ZEPZELCA passe dans le lait maternel. Évitez d'allaiter pendant le traitement par ZEPZELCA et au cours des 2 semaines suivant votre dernière dose de ZEPZELCA. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous conseiller sur la meilleure façon de nourrir votre enfant pendant le traitement par ZEPZELCA.

Rhabdomyolyse (dégradation d'un muscle endommagé) :

- ZEPZELCA peut causer une rhabdomyolyse, c'est-à-dire la dégradation d'un muscle endommagé.
- Votre professionnel de la santé vous fera passer des tests avant et pendant le traitement pour vérifier si vous présentez une rhabdomyolyse.
- Si une rhabdomyolyse survient, votre professionnel de la santé déterminera quels traitements conviennent le mieux dans votre cas.

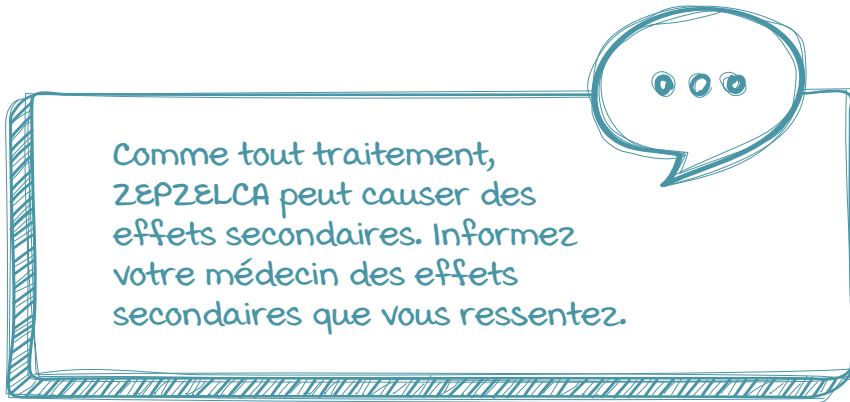


RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR L'INNOCUITÉ À CONNAÎTRE



ZEPZELCA peut causer de la fatigue, une faiblesse ou un malaise général.

Après avoir reçu votre traitement par ZEPZELCA, attendez de voir comment vous vous sentez avant de prendre le volant ou d'actionner des machines.



Effets secondaires graves et mesures à prendre

Symptôme/effet	Parlez à votre médecin		Obtenez de l'aide médicale immédiatement
	Seulement si l'effet est grave	Dans tous les cas	
TRÈS COURANT			
Nombre peu élevé de globules sanguins, notamment une neutropénie (nombre peu élevé de neutrophiles), une leucopénie (baisse du nombre de globules blancs) et une thrombopénie (nombre peu élevé de plaquettes) : fièvre ou tout autre signe d'infection, essoufflement, fatigue, faiblesse, formation de bleus ou saignements inhabituels, pâleur de la peau		X	
Anémie (baisse du nombre de globules rouges) : fatigue, perte d'énergie, battements de cœur irréguliers, pâleur, essoufflement, faiblesse		X	
Problèmes gastro-intestinaux : perte d'appétit, nausées ou vomissements, douleur du côté droit de la région de l'estomac (abdomen)		X	
Problèmes rénaux : nausées, vomissements, fièvre, enflure des membres, fatigue, soif, peau sèche, irritabilité, urine foncée, hausse ou baisse de la production d'urine, perte d'appétit, résultats anormaux des tests sanguins		X	

Effets secondaires graves et mesures à prendre (suite)

Symptôme/effet	Parlez à votre médecin		Obtenez de l'aide médicale immédiatement
	Seulement si l'effet est grave	Dans tous les cas	
TRÈS COURANT			
Problèmes hépatiques (du foie) : urine foncée, fatigue, perte d'appétit, nausées ou vomissements, somnolence, saignements ou formation de bleus (ecchymoses), jaunissement de la peau ou des yeux, douleur dans le haut du côté droit de la région de l'estomac (abdomen)		X	
Pneumonie (infection dans les poumons) : douleur à la poitrine lorsque vous respirez ou toussiez, confusion, toux pouvant produire du mucus, fatigue, fièvre, transpiration et tremblements, frissons, nausées, vomissements ou diarrhée, essoufflement		X	
Neuropathie périphérique : faiblesse, engourdissement et douleur dans les bras et les jambes, causés par des dommages au niveau des nerfs		X	
COURANT			
Hypotension (pression sanguine trop basse) : étourdissements, évanouissement, sensation de tête légère, vision floue, nausées, vomissements et fatigue (peuvent survenir quand vous passez rapidement de la position couchée ou assise à la position debout)		X	
Thrombophlébite : enflure et rougeur le long d'une veine qui est extrêmement sensible ou douloureuse si on la touche	X		
RARE			
Extravasation (fuite où ZEPZELCA s'échappe de la veine et se répand dans les tissus environnants) : ampoules ou lésions, douleur, sensibilité, démangeaison ou sensation de brûlure locales			X
FRÉQUENCE INCONNUE			
Rhabdomyolyse (dégradation d'un muscle endommagé) : douleurs musculaires, faiblesse musculaire ou spasmes musculaires, urine sombre (de couleur thé)			X
Syndrome de lyse tumorale (mort soudaine et rapide des cellules cancéreuses causée par le traitement) : nausées, essoufflement, battements cardiaques irréguliers, perturbations du rythme cardiaque, urines insuffisantes, urine trouble, spasmes ou secousses musculaires, fatigue et/ou douleur aux articulations, faiblesse musculaire marquée et crises convulsives. Troubles métaboliques (insuffisance rénale, rythme cardiaque anormal) et résultats anormaux des tests sanguins en raison de la dégradation rapide des cellules cancéreuses.			X

Cette liste ne comprend pas tous les effets secondaires possibles. Veuillez consulter la brochure à l'intention des patients pour obtenir des renseignements complets sur l'innocuité du produit.

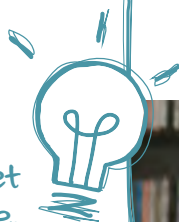
CONSEILS LIÉS AU MODE DE VIE POUR VOTRE PARCOURS AVEC LE CPPC

Chez Jazz Pharmaceuticals, le fabricant de ZEPZELCA, nous savons que même si votre traitement est très important, vous voulez aussi profiter du temps avec les gens que vous aimez.

Pour vous aider à atteindre cet objectif, voici donc quelques conseils liés au mode de vie.

- * N'oubliez pas : les gens veulent aider! N'hésitez pas à demander du soutien, des suggestions et toute l'aide que vous désirez ou dont vous avez besoin à votre équipe soignante et à votre entourage.

Vous pouvez garder votre énergie pour les activités et les personnes que vous aimez en simplifiant vos tâches quotidiennes, en demandant de l'aide et en acceptant l'aide qui vous est offerte.











Concentrez-vous sur ce qui compte

Chaque jour est l'occasion de faire ce que vous aimez et de passer du temps avec les personnes que vous aimez. Lorsque vos tâches quotidiennes sont plus faciles ou plus rapides, vous pouvez consacrer plus de temps aux activités qui comptent pour vous!

Quelques conseils pour gagner du temps dans votre journée

- 1. Dressez une liste de vos activités quotidiennes** et cochez celles qui sont **difficiles ou fatigantes**. 
- 2. Réfléchissez à la raison pour laquelle ces activités sont difficiles.** Par exemple, si prendre une douche vous fatigue, c'est peut-être parce que la position debout vous est pénible. 
- 3. Réorganisez votre maison pour alléger vos tâches.** Par exemple, placez les articles que vous utilisez tous les jours sur le même étage de votre maison ou rapprochez-les dans l'espace. 
- 4. Éliminez les tâches inutiles.** Planifiez vos tâches afin d'éviter ce qui vous fatigue, comme monter et descendre les escaliers trop souvent.
- 5. Établissez des priorités,** pour vous assurer d'avoir suffisamment d'énergie pour accomplir ce qui compte le plus pour vous. 
- 6. Planifiez votre journée et donnez-vous suffisamment de temps pour accomplir tout ce que vous voulez.** La création d'un horaire quotidien peut s'avérer très utile. 
- 7. Modifiez votre routine progressivement.** Il est difficile d'apporter des changements d'un seul coup. Vous pouvez toujours revoir ce processus aussi souvent que nécessaire!
- 8. Demandez de l'aide. Acceptez l'aide qui vous est offerte.** Ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas faire tout ce que vous aviez l'habitude de faire. C'est normal d'avoir besoin d'aide. Demander l'aide dont vous avez besoin peut vous aider à vous sentir mieux, vous et vos proches. Cela peut également vous aider à vous sentir plus connectés. 



Profitez des moments précieux

Un câlin. Un coucher de soleil. Une boisson chaude par une journée d'hiver. Des moments précieux comme ceux-ci **méritent qu'on les privilégie et les célèbre.**

Entraîner son esprit à se concentrer sur les petits moments significatifs est ce qu'on appelle parfois « la pleine conscience ».

→ On parle aussi de « vivre dans le moment présent ».

Quel que soit le nom que vous lui donniez, l'objectif est le même : prêter une attention particulière aux détails afin de pouvoir profiter pleinement des moments au fur et à mesure qu'on les vit.



Voici quatre conseils :

Comment pratiquer la pleine conscience

1. **Prenez plaisir à faire ce que vous aimez.** Lorsque vous faites quelque chose que vous aimez, concentrez-vous vraiment sur ce que vous faites. Regardez, touchez, savourez.

- S'il s'agit de nourriture, portez attention à la couleur et à l'odeur.
- Si c'est une chanson que vous aimez, fermez les yeux et écoutez chaque note.



2. **Imaginez que vous êtes en voyage.** Asseyez-vous, mettez-vous à l'aise et imaginez un endroit que vous aimez. Faites comme si vous y étiez. Pensez à chaque détail :

- De quelle couleur est le ciel?
- Le vent souffle-t-il?
- Quelles odeurs peut-on sentir?



3. **Faites une promenade et efforcez-vous de noter chaque détail.** Remarquez ce que vous voyez, entendez et sentez. Même un endroit ordinaire peut susciter l'intérêt lorsque vous prêtez attention aux menus détails.

4. **Faites des exercices de relaxation musculaire.** Vos muscles ont une réponse de relaxation naturelle. Vous pouvez utiliser cette relaxation naturelle pour vous aider à vous détendre. Voici comment procéder :

- Trouvez un endroit calme et mettez-vous à l'aise.
- Contractez un groupe de muscles, comme une jambe ou les deux cuisses. Maintenez la contraction pendant 5 secondes.
- Relâchez les muscles tendus et expirez. Concentrez-vous sur la façon dont ils se relâchent. Détendez-vous pendant 15 secondes.
- Répétez l'exercice avec d'autres groupes musculaires : contractez pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 15 secondes.



3

sevrage tabagique et usage du tabac

Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Votre fonction pulmonaire pourrait s'améliorer si vous cessez de fumer, ce qui pourrait vous donner plus d'énergie pour faire les activités que vous aimez.

- * Parlez à un professionnel de la santé des ressources et des systèmes de soutien qui peuvent vous aider à modifier vos habitudes tabagiques.

Rappelez-vous :

Personne ne mérite d'avoir un cancer du poumon

Il est courant que les personnes atteintes d'un cancer du poumon se sentent blâmées pour avoir « causé » leur maladie, surtout si elles ont des antécédents de tabagisme. Le blâme et le sentiment de culpabilité peuvent ajouter un fardeau social à la charge physique et émotionnelle que la maladie elle-même fait porter aux patients.

Mais la vérité est que toute personne ayant des poumons peut avoir un cancer du poumon. Le cancer du poumon survient même chez des personnes qui n'ont jamais fumé.

Essayez donc de ne pas laisser le préjugé courant à propos du tabagisme vous culpabiliser ou vous faire craindre de parler de votre diagnostic.



vous méritez compassion, soins et soutien, quoi qu'il arrive.

La pleine conscience ou « vivre dans le moment présent » et l'abandon du tabagisme peuvent vous aider à vivre le mieux possible. Il en va de même lorsque vous vous persuadez que vous méritez de la compassion et des soins, quoi qu'il arrive.



PARLER DU CANCER AVEC SES PROCHES

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de parler du cancer

Personne n'aime parler de son cancer. → *Et c'est tout à fait normal!*

Mais si d'autres personnes dans votre vie veulent parler de votre cancer, il peut être utile de préparer des réponses. Voici quelques suggestions pour en parler.

Parler avec des membres de la famille et des amis

Soyez vous-même.

Vous êtes toujours la même personne que vous étiez avant votre diagnostic. Et la personne à qui vous parlez n'a pas changé non plus.

Parlez aussi ouvertement que vous le souhaitez.

Vous pouvez en dire autant ou aussi peu que vous le souhaitez. Vous n'avez pas à répondre à toutes les questions qu'on vous pose.

Dites-leur ce qu'ils peuvent faire pour aider.

Les gens veulent souvent aider, donc si on vous le propose, vous pouvez accepter. Vous pouvez également demander aux gens de vous aider.

Dites-leur s'il y a quelque chose que vous ne voulez pas qu'ils fassent.

Si vous ne voulez pas qu'on vous pose des questions, dites-le. Si vous ne voulez pas qu'on effectue certaines tâches à votre place, dites-le également.

→ *Il est normal d'être honnête à propos de ce que vous ressentez.*

Parler avec des enfants

mettez-vous à la place de l'enfant.

Simplifiez vos réponses pour les jeunes enfants.

Essayez de répondre aussi honnêtement que possible.

Voici quelques suggestions à ce sujet :

- Rassurez les enfants en leur disant que le cancer n'est pas contagieux.
- N'ayez pas peur d'utiliser le mot « cancer ».
- Si vous ressentez de la fatigue ou si vous n'êtes pas en mesure de jouer ou d'interagir, soyez ouvert à ce sujet.

↳ Rassurez les enfants en leur disant que ce n'est pas de leur faute.



SOUTIEN AUX AIDANTS

* Être un aidant est un travail précieux et important, mais qui n'est pas toujours facile. N'oubliez pas de prendre soin de vous, car un aidant a aussi besoin de soins!

Un « aidant » est quelqu'un qui **prodigue des soins à une personne atteinte de cancer**.

Ces soins peuvent être d'**ordre physique**, comme aider avec les tâches quotidiennes. Ils peuvent également être d'**ordre émotionnel**, comme écouter quelqu'un exprimer ses sentiments. Une personne atteinte de cancer peut recevoir des soins de la part de plus d'un aidant.

Un aidant n'est pas rémunéré pour son travail de soignant. Ce travail est généralement fait **par amour**, ce qui en fait un cadeau précieux.

Quel est le rôle d'un aidant?

Un aidant peut assumer de nombreux rôles et s'occuper de nombreuses tâches pour aider une personne atteinte de cancer. Mais un aidant ne doit pas forcément vivre avec la personne atteinte d'un cancer! Il peut effectuer certaines tâches à distance.

En voici quelques exemples :

→ Les tâches marquées d'un * peuvent être effectuées à distance.

Aider pour les tâches liées aux soins de santé comme :



- Discuter avec l'équipe de soins pour prendre des décisions importantes au sujet du traitement et des soins*
- Prendre des notes pendant les rendez-vous médicaux
- Faire le suivi des tests et des rendez-vous, et s'assurer que la personne arrive à l'heure aux rendez-vous

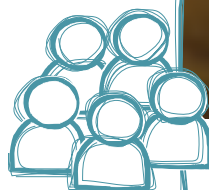
Aider la personne atteinte de cancer à :



- Marcher ou se déplacer
- Prendre une douche, un bain ou faire une toilette à l'éponge
- Utiliser les toilettes ou un bassin de lit
- Se brosser les dents
- Manger



Les aidants apportent un soutien aux personnes atteintes de cancer de bien des façons. Il peut être utile d'en avoir plus d'un.



Réconforter et soutenir la personne atteinte de cancer, notamment en :



- L'écouter*
- Lui posant des questions sur ses sentiments*
- Lui tenant compagnie
- Établissant un contact physique, comme tenir la main ou donner un câlin

Aider pour les tâches financières comme :



- Organiser les factures*
- S'assurer que les factures sont payées*
- Gérer les finances*

Il est normal d'avoir des limites

En tant qu'aidant, on peut vous demander d'effectuer de nombreuses tâches. Mais il y a peut-être des tâches que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas effectuer.

Pas de souci à vous faire! C'est normal d'avoir des limites.

Il est important de reconnaître vos limites afin de pouvoir trouver des solutions pour que tout soit fait.

Suggestions pour gérer plus facilement la prestation de soins

1. **Faites une liste des tâches à effectuer.**
2. **Déterminez laquelle ou lesquelles de ces tâches vous ne vous sentez pas à l'aise d'effectuer.**
3. **Décidez laquelle ou lesquelles de ces tâches vous pouvez faire, ou apprendre à faire, et si vous vous sentez en mesure de vous engager à le faire.** Par exemple, pouvez-vous apprendre à donner des médicaments? Voulez-vous apprendre à le faire?
4. **Trouvez d'autres personnes pour effectuer les tâches qui sortent de vos limites.** Vous pouvez demander de l'aide à votre famille ou à vos amis. Vous pouvez vous renseigner sur les services de soins à domicile rémunérés.
5. **Suivez ce processus chaque fois que de nouvelles tâches s'ajoutent ou quelque chose ne fonctionne pas bien.**



C'est normal d'avoir ses propres besoins

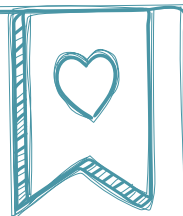
Être un aidant n'est qu'une partie de qui vous êtes. Gardez à l'esprit que vous êtes toujours vous-même, menant votre propre vie, et qu'il est normal d'avoir vos propres besoins.

Les exigences de la prestation de soins peuvent provoquer un sentiment d'accablement ou de fatigue sur les plans physique et psychologique.

Soyez conscient de vos propres sentiments. Construisez votre propre réseau de soutien. Demandez de l'aide avant de vous épuiser!

C'est normal!
Et il est important que vous obteniez les soins dont vous avez également besoin.

Les aidants ont aussi besoin de soins! Il est important de répartir les soins, comme il est également important de prendre en compte vos propres limites et besoins.



C'est normal d'avoir besoin d'aide

Être aidant est un travail très important, mais vous n'avez pas à tout faire tout seul. Ce n'est pas égoïste d'avoir besoin d'aide.

Et en fait, vous pourriez mieux remplir votre rôle d'aidant si vous vous sentez plus heureux.

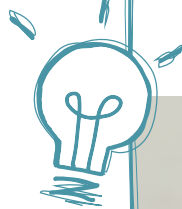
Il est possible de trouver du soutien au sein de votre réseau personnel. Mais vous voudrez peut-être aussi obtenir de l'aide professionnelle, qu'elle soit physique ou mentale.

Il n'est pas non plus égoïste d'avoir besoin d'une pause dans la prestation de soins!

Suggestions pour obtenir de l'aide pour vous-même

1. **Demandez à l'hôpital** s'il existe des ressources destinées au soutien des aidants.
2. **Cherchez des « services de relève »**. Ces services sont assurés par un autre intervenant qui prend soin de la personne ayant un cancer pendant que vous vous accordez du temps pour vous-même.
3. **Recherchez en ligne** des ressources de soutien à l'intention des aidants disponibles près de chez vous.
4. **Ne perdez pas de vue ce que vous aimez faire**. Trouvez le temps de vous livrer à ces activités.
5. **Essayez les exercices de pleine conscience** décrits à la page 23 de cette brochure!

Soyez proactif pour trouver du soutien pour vous-même. Vos besoins comptent également!



VOICI QUELQUES SITES WEB UTILES

Les sites Web énumérés ici renferment beaucoup de renseignements utiles.

Par exemple, vous pouvez en apprendre davantage sur le cancer du poumon à petites cellules ou sur son traitement et obtenir des conseils utiles liés au mode de vie. Vous pouvez aussi trouver de l'information sur le rôle des aidants.

Si vous avez de la difficulté à lire le contenu des sites Web sur votre ordinateur, demandez à quelqu'un de vous les lire à haute voix.

Société canadienne du cancer – cancer.ca/fr

Parlons Cancer – parlonscancer.ca

Carers Canada (en anglais seulement) – carerscanada.ca

Cancer pulmonaire Canada – lungcancerCanada.ca

Lung Health Foundation (en anglais seulement) – lunghealth.ca/

L'Association pulmonaire du Canada – poumon.ca

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). ❤️



ZEPZELCA^{MD} est une marque déposée de PHARMA MAR, S.A., utilisée sous licence.

© 2023 Jazz Pharmaceuticals

