



**CENTRE HOSPITALIER
D'AVIGNON**
Service d'Onco-Hématologie

**LIVRET DE SORTIE DES PATIENTS
DU SECTEUR PROTEGE**

Sommaire

Surveillance de votre bilan sanguin

- L'hémoglobine
- Les plaquettes
- Les globules blancs

Le soutien psychologique

La fatigue

L'alimentation

Le soleil

L'hygiène à la maison

Suivi ville / hôpital

Annuaire du service

Hôpital Henri Duffaut
84902 AVIGNON CEDEX 9

Surveillance de votre bilan sanguin

Il vous est possible de sortir du secteur protégé à partir du moment où vous n'êtes plus en aplasie (Poly nucléaires neutrophiles < à 500), mais il ne faut pas oublier que votre bilan sanguin n'est tout de même pas forcément normalisé. C'est donc à partir de vos résultats sanguins que vont découler certaines règles d'hygiène à respecter.

Effectuez les bilans sanguins prescrits.

Les résultats que vous devez ranger dans votre Programme Personnalisé de Soins (PPS : classeur qui vous a été remis) seront faxés au secrétariat du service. Néanmoins, vous pouvez appeler de vous même le service :

- Si votre taux d'hémoglobine est < à 8g/dl,
- Si votre taux de plaquette est < à 20 000/mm³ ou si vous présentez des saignements,
- Si vous êtes en aplasie et avez une température > à 38°5 ou < à 36° ou des frissons.

• **L'hémoglobine :**

Elle permet aux globules rouges de transporter l'oxygène dans chaque partie du corps. Le taux normal est entre 12 et 14g/dl et une transfusion est nécessaire en dessous de 8g/dl ou avant si vous ne le supportez pas bien. L'anémie se repère par une pâleur du visage et des lèvres, un essoufflement rapide et une fatigue.

Pour tenter de pallier à l'anémie nous vous conseillons de manger régulièrement des protéines.

A votre sortie du secteur protégé, il vous est possible de reprendre une activité normale si vous vous en sentez capable, de faire du sport si vous en avez envie, mais attention, SANS EXCES !

• **Les plaquettes :**

Elles permettent une bonne coagulation pour arrêter les saignements lors de petites plaies. Le taux normal est entre 150 000 à 450000/mm³ et une transfusion est nécessaire en dessous de 20000/mm³ ou avant si vous constatez des saignements (hématomes, saignements du nez ou des gencives...). Afin de diminuer le risque de saignement, il est préférable, quand votre taux de plaquette est inférieur à 50 000/mm³, d'utiliser une brosse à dent souple ou des bains de bouche, un rasoir électrique et non mécanique et d'éviter toute activité dangereuse.

• **Les polynucléaires neutrophiles (font partie des globules blancs):**

Appelés les leucocytes, il en existe différentes sortes mais celles qui nous intéressent plus particulièrement sont les poly nucléaires neutrophiles, qui sont celles qui se chargent de défendre le corps contre les infections.

Le taux normal est de 1500 à 7500 / ml de sang, en dessous de 1000 on parle de neutropénie et en dessous de 500 de neutropénie sévère : c'est l'aplasie.

Lorsque vous sortez du secteur protégé, vous n'êtes plus en aplasie, mais votre taux de leucocyte n'est pas encore normal et par conséquent vous êtes toujours plus sensibles aux infections que les autres personnes.

- Lavez-vous les mains régulièrement,
- Evitez les activités salissantes (jardinage, bricolage,...)
- Evitez la foule (grande surface, manifestation diverses)
- Evitez tout contact avec des personnes malades
- Maintenez une bonne hygiène corporelle et buccale

Le soutien psychologique

L'hospitalisation en secteur protégé est une épreuve physique, mais aussi psychologique. La sévérité du traitement et le contexte d'isolement en font un moment particulièrement sensible de votre parcours de soin.

Pendant votre hospitalisation, une psychologue vous a proposé son écoute et son soutien. A votre sortie, vous avez la possibilité de prolonger ces rencontres :

- Les psychologues du service proposent des consultations externes pour les patients et/ou les familles qui désirent être accompagnés dans la traversée de la maladie,
- Vous avez aussi la possibilité de rencontrer une psychologue en ville, à proximité de votre domicile (prise en charge par le réseau).

Pour bénéficier de cet accompagnement et déterminer le dispositif de soutien qui vous convient, n'hésitez pas à contacter la psychologue.

La fatigue

A votre sortie du secteur protégé, il vous est possible d'effectuer une activité physique intra hospitalière avec un éducateur médico-sportif (renseignement auprès de la CAMI *), ou extra hospitalière (gymnastique, marche, vélo d'appartement,...).

Celle-ci est bénéfique dans le processus de guérison et vous permettra de combattre la fatigue. Pensez à bien vous hydrater lors de ces activités et tout au long de la journée.

Etablissez vos priorités :

- faites les choses les plus importantes et le reste sera fait quand vous le pourrez,
- faites vous plaisir et pensez à vous faire aider.

Si vous souhaitez augmenter vos aides à domicile, vous pouvez contacter l'assistante sociale.

L'alimentation

• **Précautions avant de se mettre à table :**

- Lavage des mains régulièrement,
- Nettoyage régulier du réfrigérateur, plan de travail et ustensiles de cuisine,
- Bien vérifier les dates limites de conservation /de consommation des aliments/plats,
- Respecter la chaîne du froid (pensez au sac isotherme lors du transport de produits frais), ne pas laisser les aliments à température ambiante, mais au réfrigérateur,
- Surveiller la température du réfrigérateur (5°C),
- Ne pas réchauffer deux fois un même aliment,
- Les laitages ouverts et non consommés entièrement doivent être jetés,
- Ne pas laisser les aliments se décongeler à température ambiante, ni sous l'eau chaude. Les cuisiner directement congelés.

• **Consommation à éviter :**

- Lait crus sous forme de liquide, fromages, laitages et préparations,
- Crustacés et coquillages,
- Charcuteries artisanales,
- Aliments crus : viandes, poissons (ex :Sushi), œufs (ex :mayonnaise, mousse au chocolat...),
- Préparations et plats cuisinés traiteur
- Restaurants.

Des conseils personnalisés vous seront également remis en fin de séjour par la diététicienne. N'hésitez pas à la contacter en cas de perte d'appétit ou toute autre question concernant votre alimentation.

Le soleil

Vous avez reçu un traitement entraînant une hypersensibilité aux UV, nous vous conseillons :

- d'éviter l'exposition au soleil : protégez-vous avec chapeau, lunettes, de soleil et écran total,
- de bien hydrater votre peau : savon surgras, huile d'amande douce, lait corporel, baume pour lèvres...
- le jardinage (désherber...) vous est déconseillé tant que vous êtes en traitement.

L'hygiène à la maison

Avant votre sortie, nous vous conseillons de demander à un de vos proches de faire le plus gros du ménage (poussière, moisissures dans la douche...). Il va falloir continuer à maintenir une hygiène corporelle et vestimentaire, dans la limite du raisonnable.

Ne pas oublier de bien continuer les bains de bouche car l'hygiène bucco-dentaire est très importante puisque celle-ci est une porte d'entrée facile pour les germes et bactéries.

Il serait tout de même préférable de continuer à éviter la foule et les enfants qui sont les plus facilement porteur de microbes.

Demandez aux personnes de votre entourage, si elles sont malades, de ne pas venir vous voir.

La baignade est interdite en piscine municipale ou dans tout autre lieu touristique. Elle est autorisée en piscine privée si vous n'êtes plus porteur d'une voie veineuse centrale.

Suivi ville / hôpital

N'oubliez pas que votre médecin traitant peut répondre aux problèmes cités plus haut et vous conseiller de revenir vers nous par la suite si votre état le nécessite.

Pensez à montrer votre **Programme Personnalisé de Soins** (classeur vous ayant été remis par les infirmières) à votre médecin traitant et à vos infirmières libérales et n'oubliez pas de le ramener lors de vos prochaines hospitalisations ou consultations.

Pensez également que l'équipe du secteur protégé assure un suivi téléphonique et reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire. En cas d'urgence contactez les infirmières du secteur protégé qui vous renseigneront et vous orienteront vers un médecin.

Annuaire du service

Secrétariat :

Hospitalisation : 04 32 75 83 02

HDJ : 04 32 75 93 30

FAX : 04 32 75 93 02

Consultation : 04 32 75 30 31

Secteur protégé :

Cadre du service : 04 32 75 93 05

Infirmières : 04 32 75 93 64

Hôpital de jour :

Cadre du service : 04 32 75 93 03

Infirmières : 04 32 75 93 34

Onco-hématologie 1 :

Cadre du service : 04 32 75 93 05

Infirmières : 04 32 75 93 26

Onco-hématologie 2 :

Cadre du service : 04 32 75 93 04

Infirmières : 04 32 75 93 24

Psychologue :

L. Milan : 04 32 75 38 96

Assistante sociale:

E. : 04 32 75 93 13

Diététicienne :

L. Camoin : 04 32 75 34 93

Equipe de Soutien et de Coordination en Oncologie (ESCO) :

M.Graffart : 04 32 75 93 41

CAMI : 04 32 75 93 31