



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2025

# Greffe allogénique de cellules souches Instructions pour le congé

Site Victoria General (VG), QE II

# Table des matières

Prévention des complications .....	2
Identifiant (ID) MedicAlert®.....	2
Médicaments .....	3
Soins en consultation externe.....	4
Soins dispensés à l'UTS.....	5
Avant d'aller à l'UTS.....	5
Surveillance des complications possibles après le congé .....	7
Réaction du greffon contre l'hôte (GVH).....	7
Réduction du risque d'infection .....	9
Toxoplasmose.....	9
Aspergillose.....	10
Hygiène .....	10
Soins de la bouche .....	11
Soins des yeux .....	11
Exposition au soleil .....	12
Propreté de la maison .....	12
Sexualité .....	12
Retour au travail.....	13
Vaccination après une greffe .....	13
Annexe A : manipulation sécuritaire des aliments .....	14

# Greffe allogénique de cellules souches

## Instructions pour le congé

La préparation de votre congé commence dès votre admission à l'hôpital. Nous vous encourageons à travailler avec votre équipe de soins de santé pour vous préparer physiquement, mentalement et socialement à rentrer chez vous.

Il peut être difficile de faire face aux changements qui surviennent après une greffe, ou transplantation. Pour certaines personnes, le rétablissement pendant les 2 premiers mois à la maison est la période la plus difficile de l'expérience de la transplantation.

- Vous ressentirez peut-être une certaine pression à l'idée que tout devrait rentrer dans l'ordre maintenant que vous êtes à la maison.
- Les gens peuvent vous féliciter pour la fin de la transplantation, alors que vous avez l'impression que le cheminement n'est pas encore fini.
- Le retour à la normale demande du temps et de la patience.
  - › Certaines personnes se rétablissent rapidement et reprennent leur travail et leurs activités quotidiennes habituelles en quelques mois.
  - › Pour d'autres, le rétablissement est plus lent et peut prendre plusieurs mois, selon la fatigue et les autres effets secondaires.
- Les périodes de tristesse ou d'abattement sont fréquentes. **Essayez de prendre 1 journée à la fois.**
- Même si vous aimeriez en faire plus, vous n'êtes peut-être pas en mesure de le faire physiquement, mentalement ou socialement. **Rappelez-vous que vous êtes encore en train de guérir.**
  - › Votre apparence peut être très différente de ce que vous ressentez.
  - › Il est important de dire à vos proches ce que vous pouvez faire vous-même et ce pour quoi vous avez besoin d'aide.
  - › Vos besoins évolueront au fur et à mesure que vous vous rétablirez. Il est important de continuer à informer vos proches de l'évolution de vos besoins.
- Il se peut que vous n'ayez pas envie de manger et que les aliments goûtent différemment. À mesure que vous vous rétablirez, vous retrouverez des forces et votre appétit s'améliorera.
- Un travailleur social ou une travailleuse sociale et d'autres membres de l'équipe peuvent vous apporter du soutien en consultation externe.

**Vous devez avoir un·e partenaire de soins jusqu'au 100<sup>e</sup> jour ou plus. Ce rôle peut être partagé par plusieurs personnes.**

## Prévention des complications

Voici des moyens d'aider à prévenir le risque de complications (comme l'infection) pendant les 100 premiers jours qui suivent la transplantation :

### Avant le retour à la maison

- Faites nettoyer votre maison :
  - › Laver les planchers
  - › Passer l'aspirateur sur les tapis et moquettes
  - › Nettoyer ou laver les rideaux et stores
  - › Épousseter les meubles
  - › Laver les salles de bain avec du désinfectant, y compris les lavabos, les bains ou douches et les toilettes
  - › Nettoyer la cuisine (électroménagers et comptoirs)

### Animaux de compagnie

- Faites couper les griffes de vos animaux et faites-leur donner un bain, si possible.
- **Ne laissez pas** les animaux de compagnie vous lécher le visage.
- Lavez-vous toujours les mains après avoir flatté vos animaux de compagnie.
- Essayez d'éviter les morsures ou les griffures accidentelles.
- Demandez à quelqu'un de faire le nettoyage qu'exigent vos animaux (changer la litière, ramasser les cacas du chien, nettoyer les vomissements de votre animal, nettoyer la cage de vos oiseaux ou le bocal de vos poissons).

### Identifiant (ID) MedicAlert®

- Nous vous encourageons à porter un bracelet ou un collier MedicAlert® après votre transplantation. Cela aidera les premiers secours à vous donner les meilleurs soins possibles en cas d'urgence. Vous pouvez commander un identifiant MedicAlert® en ligne.
- Veuillez inclure les renseignements suivants :
  - › Toutes vos allergies
  - › GCSH (ne peut recevoir que des produits sanguins irradiés)

## Médicaments

- Il est fréquent de prendre plus de médicaments au moment de votre congé qu'avant la transplantation. Avant votre congé, votre médecin ou votre infirmier ou infirmière praticien·ne (IP) du Programme de thérapie cellulaire et de transplantation (PTCT), le personnel infirmier et votre pharmacien·ne passeront en revue avec vous tous vos médicaments.
- Il est important que vous et vos partenaires de soins sachiez ce qui suit :
  - › La raison de la prise des médicaments
  - › La posologie (quantités)
  - › Le moment de la prise des médicaments
  - › Les effets secondaires possibles
- **Il est très important de prendre vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits. Cela est encore plus important pour votre immunosuppresseur, car il aide à prévenir la réaction du greffon contre l'hôte (GVH).**
- Si vous avez de la difficulté à avaler ou à prendre ces médicaments après votre congé, informez-en le personnel infirmier ou l'IP du PTCT.
- Vous trouverez peut-être utile d'utiliser une boîte à pilules. Elle vous aidera à organiser vos médicaments et vous rappellera quand les prendre.
- **N'arrêtez pas** de prendre des médicaments sans en parler d'abord à votre médecin ou IP du PTCT.
- Certains médicaments en vente libre peuvent interagir avec vos médicaments (avoir un effet sur eux). **Ne prenez pas de médicaments en vente libre sans en parler à votre médecin, à votre IP ou à votre pharmacien·ne.**
- **Si vous oubliez une dose, ne doublez pas la suivante. Demandez à votre médecin, à votre IP ou à votre pharmacien·ne ce qu'il faut faire.**

## **Soins en consultation externe**

Après votre congé, la plupart de vos soins seront dispensés à l'Unité de thérapie systémique (UTS) et de soins de soutien. De plus, vous aurez des consultations régulières à la Clinique d'hématologie.

### **Si vous habitez à moins de 45 minutes en voiture de l'hôpital :**

- Vous pouvez rentrer chez vous lorsque vous recevez votre congé.
- Vous reviendrez à l'hôpital chaque jour pour un traitement en consultation externe.

### **Si vous habitez en Nouvelle-Écosse, à plus de 45 minutes en voiture de l'hôpital :**

- Vous devez rester à proximité de l'hôpital pour les soins en consultation externe.
- Vous pouvez séjourner chez des parents ou des proches, au Dr. Susan K. Roberts Lodge That Gives ou au Lord Nelson Hotel & Suites.

## **Unité de thérapie systémique (UTS) et de soins de soutien**

4<sup>e</sup> étage, édifice Victoria

Site Victoria General (VG), QE II

### **Heures**

- › 7 h 30 à 17 h, du lundi au vendredi
- › 7 h 30 à 15 h 30, les week-ends et jours fériés
- Chaque personne étant différente, il n'est pas possible de savoir pendant combien de temps ou à quelle fréquence vous aurez besoin de soins à l'UTS. Pour la plupart des gens, les soins en consultation externe ont lieu tous les jours ou tous les 2 jours pendant 3 à 8 semaines. Avec le temps, vos rendez-vous seront moins fréquents. La durée de chaque rendez-vous varie, de 30 minutes à plusieurs heures, selon les soins dont vous avez besoin.

## Soins dispensés à l'UTS

Le personnel infirmier vous examinera à chaque rendez-vous. Cela peut inclure ce qui suit :

- › Évaluation physique et émotionnelle
- › Analyses de sang
- › Examen des résultats des tests sanguins
- › Discussion avec votre médecin au sujet de vos résultats de laboratoire et de vos rendez-vous à l'UTS
- › Médicaments par voie intraveineuse, produits sanguins et fluides
- › Soins du cathéter central
- › Enseignement et soutien pour vous et vos proches
- › Orientation vers d'autres prestataires de soins de santé, si nécessaire

## Avant d'aller à l'UTS

- Si vous êtes en retard, ou si vous devez annuler ou modifier votre rendez-vous, appelez au :
  - › **902-473-6038**

- **Veillez arriver 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.**
- Pour chaque rendez-vous, inscrivez-vous au bureau d'inscription situé en face de l'ascenseur de l'édifice Victoria, au 4<sup>e</sup> étage.
- Prévoyez au moins une heure pour votre premier rendez-vous.
- Portez des vêtements et des chaussures confortables.
- Si vous souhaitez que votre partenaire de soins vous accompagne lors de votre rendez-vous, veuillez en faire la demande au personnel à l'avance. L'espace est limité.
- Votre partenaire de soins doit vous conduire à vos rendez-vous et vous ramener par la suite. **Ne conduisez pas pendant votre convalescence.**
- Il y a une petite cuisine avec un four à micro-ondes, un réfrigérateur, du café, du thé et des collations.
- Vous recevrez un sandwich et une boisson à l'heure du midi. Vous pouvez apporter votre propre nourriture et vos propres boissons si vous le souhaitez.
- **Ne buvez que de l'eau en bouteille et de la glace fabriquée à partir d'eau en bouteille.** Il y a de l'eau en bouteille dans la cuisine et de la glace dans le congélateur. **N'oubliez pas de ne pas boire l'eau du robinet au site VG.**

## Que dois-je apporter lors de mes rendez-vous en consultation externe à l'UTS?

- › Une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments sur ordonnance et en vente libre, les inhalateurs, les crèmes, les gouttes pour les yeux, les timbres, les médicaments à base de plantes, les vitamines et les compléments alimentaires).
- › Les médicaments que vous devrez prendre pendant votre rendez-vous.
- › Une liste des questions que vous ou votre partenaire de soins voulez poser.
- › Des objets susceptibles de vous aider à passer le temps (livres, magazines, musique, travaux manuels ou ordinateur portable). Une connexion Wi-Fi gratuite est disponible. Veuillez apporter vos écouteurs pour ne pas déranger les autres.
- **N'apportez pas** d'objets de valeur (bijoux, argent, chèques, cartes de crédit).  
**L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus.**
- Veuillez **ne pas** porter de produits parfumés lorsque vous allez à vos rendez-vous. Santé Nouvelle-Écosse est un établissement sans parfum.

## Clinique d'hématologie

4<sup>e</sup> étage

Site Victoria General (VG), QE II

### Heures

- › 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au jeudi
- › 8 h à 16 h, le vendredi
- Vous ferez l'objet d'une surveillance régulière de la part d'un·e IP ou d'un·e médecin du PTCT à la Clinique d'hématologie.
- Généralement, nous coordonnerons votre rendez-vous à la clinique avec un rendez-vous à l'UTS. Bien que la plupart des tests et des interventions soient effectués à l'UTS, certaines interventions sont faites à la Clinique d'hématologie (comme une biopsie de la moelle osseuse).
- Le PTCT vous suivra pendant au moins 6 ans.

- Si vous êtes en retard, ou si vous devez annuler ou modifier votre rendez-vous, appelez au :
  - › **902-473-6605**



## Surveillance des complications possibles après le congé

Rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche (n'attendez pas votre prochain rendez-vous) si vous présentez l'un des symptômes suivants après votre congé de l'hôpital :

- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) – **Ne prenez pas de Tylenol®**. N'oubliez pas de montrer votre *carte de fièvre jaune* dès votre arrivée.
- › Diarrhée (selles molles et liquides) plus de 3 à 4 fois en 24 heures
- › Maux de tête accompagnés de changements au niveau de la vision, de la cognition (pensée) ou de la conscience
- › Changements au niveau de la vision (voir)
- › Saignement qui ne s'arrête pas
- › Douleur soudaine à l'estomac

### Réaction du greffon contre l'hôte (GVH)

- La réaction du greffon contre l'hôte (GVH) est un problème qui peut survenir lorsque vous recevez des cellules souches ou de la moelle osseuse d'une autre personne (donneur ou donneuse).
- La GVH se produit lorsque les globules blancs du donneur ou de la donneuse attaquent vos tissus. Cela a généralement lieu après la prise de greffe.
  - › Après la greffe, les cellules souches doivent se déplacer dans la circulation sanguine jusqu'au centre des grands os, puis revenir à la moelle osseuse. Une fois dans la moelle osseuse, elles peuvent commencer à fabriquer de nouveaux globules blancs, globules rouges et plaquettes. C'est ce qu'on appelle la prise de greffe.
- Il y a 2 types de GVH :
  - › **Aiguë** : apparaît habituellement au cours des 100 premiers jours qui suivent la prise de greffe.
  - › **Chronique** : apparaît habituellement 100 jours ou plus à la suite de la prise de greffe.
- Une légère GVH peut être utile. Lorsque les cellules du donneur ou de la donneuse attaquent vos tissus, elles attaquent également les cellules cancéreuses restantes. C'est ce qu'on appelle l'**effet greffe contre leucémie** ou l'**effet greffe contre tumeur**.

## Symptômes d'une GVH aiguë

- Votre équipe soignante vous surveillera de près pour détecter les symptômes d'une GVH, pendant votre hospitalisation et après votre congé de l'hôpital.
- Une GVH aiguë affecte généralement ce qui suit :
  - › Peau – Vérifiez la présence de rougeurs (en particulier sur la paume des mains, la plante des pieds ou derrière les oreilles), de sécheresse, de démangeaisons, de sensations de resserrement ou d'épaississement de la peau.
  - › Tractus gastro-intestinal (GI) – Vous pourriez avoir moins d'appétit (avoir moins faim), de la difficulté à avaler, des nausées (avoir mal au cœur), des vomissements (vomir), une diarrhée qui peut être verte ou sanglante, des crampes d'estomac ou une perte de poids.
  - › Foie – Vous devrez faire des analyses de sang pour vérifier le bon fonctionnement de votre foie. Il est important de surveiller l'apparition d'une jaunisse (jaunissement de la peau et du blanc des yeux).

## Symptômes d'une GVH chronique

- Votre IP et votre médecin vérifieront la présence d'une GVH chronique. Les symptômes peuvent être légers ou sévères (très graves). Si votre GVH ne s'améliore pas, il faudra peut-être vous hospitaliser ou vous pourriez devoir prendre des médicaments à long terme.
- La GVH chronique peut affecter n'importe quel organe du corps.
- La GVH chronique affecte généralement ce qui suit :
  - › Peau – Vérifiez la présence de rougeurs (en particulier sur la paume des mains, la plante des pieds ou derrière les oreilles), de sécheresse, de démangeaisons, de sensations de resserrement ou d'épaississement de la peau.
  - › Yeux – Vos yeux peuvent être secs, irrités, brûler, piquer ou être sensibles à la lumière.
  - › Bouche – Examinez s'il y a des signes de sécheresse, des rougeurs, des taches blanches, des plaies ou des changements au niveau du goût.
  - › Poumons – Vous pourriez avoir de la difficulté à respirer ou une fatigue qui s'aggrave ou qui survient lors d'une activité.
  - › Vagin – Vérifiez si vous avez une sécheresse, une sensation de brûlure, des démangeaisons, des infections fréquentes ou des douleurs pendant les rapports sexuels.
  - › Articulations – Vous pourriez ressentir de la sensibilité, de la raideur ou de la tension.

**Important – Demandez immédiatement des soins médicaux si vous présentez l'un de ces symptômes, en particulier si vous souffrez d'une diarrhée que vous ne pouvez pas contrôler (vous n'arrivez pas à temps à la toilette).**

- Une hospitalisation pourrait être nécessaire en cas de complications liées à la GVH.

## Réduction du risque d'infection

- **Il est important de ne pas vous approcher des personnes malades ou souffrant d'une quelconque infection (grippe ou rhume, infection des yeux ou d'une plaie).**
  - › Nous comprenons qu'il peut être stressant et décevant de dire à des gens qu'ils ne peuvent pas vous rendre visite s'ils sont malades, ou de manquer un événement parce qu'il a lieu dans une grande foule. **Tant que votre taux de globules blancs n'est pas remonté, vous devez vous protéger.**
- N'oubliez pas que la plupart des infections proviennent de votre propre corps. **Il est important de garder votre corps propre, en particulier vos mains, votre bouche, vos organes génitaux (vagin, pénis) et la région rectale (fesses).**
- Même si votre nouvelle moelle osseuse travaille fort pour vous protéger, votre système immunitaire restera faible pendant environ 1 an après la greffe.
- Vérifiez votre température si vous avez chaud ou si vous ne vous sentez pas bien. Comme votre nouveau système immunitaire continue de se renforcer, **la fièvre peut être le seul signe d'infection.** Si vous avez de la fièvre, suivez les instructions que l'équipe de la Clinique d'hématologie vous a données ou celles qui figurent sur votre *carte de fièvre jaune*.

## Prévention de la maladie après votre greffe

- › Vous devrez prendre un médicament antiviral appelé valacyclovir pendant 1 an.
- › Vous devrez suivre un traitement antifongique (médicament) prolongé pour vous protéger contre l'infection.

## Toxoplasmose

- La toxoplasmose est une infection causée par un parasite appelé **Toxoplasma gondii**. Ce parasite vit dans le système digestif des chats. L'infection peut être causée par :
  - › Contact direct ou indirect avec du caca de chat
  - › Consommation de viande insuffisamment cuite (crue)
- Après une transplantation, vous présentez un risque plus élevé de contracter une toxoplasmose parce que votre système immunitaire est affaibli. **Lorsque votre système immunitaire est affaibli, une toxoplasmose nouvelle ou réactivée peut mettre votre vie en danger. Si elle n'est pas traitée, la toxoplasmose peut provoquer des lésions organiques et, possiblement, la mort.**

## Pour prévenir la toxoplasmose...

- **Ne nettoyez pas** les litières des chats. Si vous devez nettoyer la litière d'un chat après la transplantation :
  - › portez des gants;
  - › lavez-vous bien les mains après avoir enlevé vos gants.
- Gardez vos chats à l'intérieur.
- **Ne donnez pas** de viande crue à vos chats.
- **Ne mangez pas** de viande crue ou insuffisamment cuite.

## Aspergillose

- L'aspergillose est une infection causée par un champignon appelé **Aspergillus**. L'Aspergillus est un champignon qui vit dans le sol, les plantes et les matériaux en décomposition. On peut également le trouver dans la poussière, les tapis, les conduits de chauffage et de climatisation, certains aliments (comme le poisson séché) et le cannabis.
- Comme l'Aspergillus pénètre dans l'organisme par la respiration, on le trouve souvent dans les poumons et les sinus. Vous présentez un risque d'aspergillose après une transplantation, car votre système immunitaire est affaibli. Si vous avez une aspergillose, l'infection peut passer des poumons au reste du corps et mettre votre vie en danger.

## Pour prévenir l'aspergillose...

- Évitez les endroits poussiéreux. Si ce n'est pas possible, portez un masque dans ces endroits.
- **Ne faites pas** de jardinage tant que vos numérations globulaires ne se situent pas dans la normale.
  - › Utilisez des gants de jardinage ou de caoutchouc pour entretenir les plantes d'intérieur.
  - › Lorsque vous jardinez ou faites des travaux extérieurs, portez un masque et des gants. **Ne vous touchez pas** le visage. Lavez-vous bien les mains après avoir enlevé vos gants.

## Hygiène

- Prenez une douche ou un bain régulièrement. Utilisez un savon doux (comme Ivory, Dove ou le savon pour bébé Johnson's®).
- Si vous avez la peau sèche, utilisez de l'huile pour bébé ou une lotion douce pendant ou après votre douche ou votre bain.
- **Ne partagez pas** vos serviettes ou débarbouillettes. Remplacez-les par des serviettes et débarbouillettes propres tous les 4 à 5 jours ou plus rapidement.

- Utilisez un rasoir électrique pour vous raser. **Ne vous rasez pas** avec un rasoir droit tant que votre numération plaquettaire n'est pas supérieure à 50 000 et que vous n'avez plus besoin de transfusions de plaquettes. Votre médecin spécialiste de la GCSH vous dira quand vous pourrez utiliser un rasoir en toute sécurité.

## Soins de la bouche

- **Il est très important de prendre soin de votre bouche pendant et après votre transplantation**, même si elle est douloureuse. Il est important de se nettoyer souvent la bouche pour réduire le risque d'infection.
- Brossez-vous les dents, la langue et les gencives au moins 4 fois par jour (après chaque repas et avant de vous coucher).
- Utilisez une brosse à dents à poils très souples et brossez doucement vos dents avec un dentifrice au fluor.
  - › **N'utilisez pas** de dentifrice blanchissant. Si votre dentifrice vous fait mal ou vous brûle la bouche, essayez Sensodyne, Colgate® PreviDent® ou Biotène®.
- Rincez bien votre brosse à dents après chaque utilisation et rangez-la dans un endroit sec.
- **N'utilisez pas** de rince-bouche contenant de l'alcool s'il vous irrite la bouche.
- Passez le fil dentaire tous les jours, sauf si l'on vous dit de ne pas le faire.
  - › **N'utilisez pas** de fil dentaire dans les cas suivants :
    - › Vous avez mal à la bouche, aux gencives ou aux dents.
    - › Vous avez des plaies dans la bouche ou sur les gencives.
    - › Votre bouche ou vos gencives saignent.
- Passez un examen dentaire et faites nettoyer vos dents tous les 6 mois. Demandez à votre médecin spécialiste de la GCSH quand prendre rendez-vous pour votre premier nettoyage dentaire après votre transplantation.

## Soins des yeux

- Faites vérifier vos yeux par un optométriste ou un ophtalmologiste (médecin spécialiste des yeux). Demandez à votre médecin spécialiste de la GCSH quand prendre rendez-vous pour votre premier examen de la vue après votre transplantation.
- Vos yeux pourraient être secs ou sensibles à la lumière.
  - › Les larmes artificielles peuvent aider à soulager la sécheresse.
  - › Le port de lunettes foncées peut soulager la sensibilité à la lumière.
- **Si vous portez des verres de contact**, tentez de prévenir les infections des yeux en faisant ce qui suit :
  - › Lavez-vous toujours les mains avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact.
  - › Nettoyez toujours vos verres de contact avant de les mettre.

## Exposition au soleil

- Vous devez vous protéger des rayons nocifs du soleil. Votre peau est plus sensible après une chimiothérapie et une greffe.
- Dans la mesure du possible, ne vous exposez pas au soleil entre 11 h et 15 h.
- Portez un chapeau, une chemise à manches longues et un pantalon en coton (il est préférable de porter des vêtements qui protègent contre les UV).
- Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus. Appliquez-en souvent sur vos mains, votre visage, votre cou et toute autre zone exposée.
- Portez des lunettes de soleil qui filtrent les rayons UV. Vos yeux pourraient être beaucoup plus sensibles à la lumière.
- N'oubliez pas de protéger votre peau du soleil pour le reste de votre vie.

## Propreté de la maison

- Veillez à éliminer autant que possible la saleté et la poussière de votre maison.
- Gardez votre salle de bain et votre cuisine propres. Utilisez un désinfectant et rincez bien.
- Nettoyez les planches à découper et les surfaces de la cuisine comme indiqué dans le livret *La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli* qui vous a été remis par votre équipe soignante.
- Lavez bien vos ustensiles de cuisine avec de l'eau chaude et du savon.
- Lavez les débarbouillettes et les serviettes au moins 2 fois par semaine.
- Lavez les draps une fois par semaine à l'eau chaude savonneuse.

## Sexualité

- Les éléments qui suivent pourraient avoir des répercussions sur votre désir et vos rapports sexuels (sexe) :
  - › Effets secondaires de la chimiothérapie à haute dose
  - › GVH
  - › Stress
  - › Faible estime de soi
  - › Fatigue
  - › Nausées
  - › Diarrhée
- Si vous avez un vagin, la GVH peut affecter la muqueuse vaginale. Cela peut provoquer de la douleur, une sensation de brûlure, de l'irritation et une sécheresse sévère. Un tissu cicatriciel peut se développer et entraîner un rétrécissement du vagin. C'est ce qu'on appelle une **sténose vaginale**. Elle peut rendre les rapports sexuels difficiles ou douloureux. Un·e gynécologue (médecin spécialiste de la santé reproductive) peut souvent aider à traiter la sténose vaginale.
- Si vous avez un pénis, il pourrait être difficile d'avoir une érection.

- Si vous avez des rapports sexuels pendant votre chimiothérapie, **ne laissez pas** votre partenaire toucher vos fluides corporels :
  - › Utilisez un condom.
  - › **Ne vous embrassez pas** en ouvrant la bouche et en laissant vos langues se toucher (baiser profond).
  - › **N'ayez pas** de relations sexuelles buccogénitales.
  - › **N'ayez pas** de relations sexuelles anales ou brutales tant que votre numération sanguine n'est pas proche de la normale. Il est important de protéger votre peau, votre vagin, votre rectum et la muqueuse de votre bouche contre les déchirures ou les blessures pendant les rapports sexuels. Parlez-en à votre partenaire avant d'avoir des relations sexuelles.
- Si vous avez des rapports sexuels peu après la transplantation, il est important de prendre une douche ou un bain avant et après les rapports sexuels.
- Si votre numération plaquettaire est inférieure à 50, utilisez un lubrifiant hydrosoluble pendant les rapports sexuels. Cela peut aider à prévenir l'irritation vaginale.
- Les problèmes sexuels peuvent être frustrants pour vous et votre partenaire. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, parlez-en à un membre de votre équipe soignante, comme le personnel infirmier ou votre médecin ou IP du PTCT.

## Retour au travail

- Le moment du retour au travail vous préoccupe peut-être. Essayez de vous concentrer sur votre rétablissement pendant les premiers mois.
- Avec le temps, la plupart des personnes ayant reçu une greffe allogénique sont en mesure de reprendre un certain niveau de travail ou d'activités.
- Si vous souhaitez parler avec d'autres personnes qui ont vécu cette expérience ou avec un travailleur social ou une travailleuse sociale, veuillez en informer le personnel infirmier.

## Vaccination après une greffe

- La chimiothérapie à dose élevée détruit l'immunité que vous avez développée au fil des ans contre les maladies et les virus. Après votre traitement préparatoire, vous devrez recevoir certains vaccins pour vous réimmuniser contre certains virus.
- Ces vaccins commenceront à être administrés **6 mois** après la transplantation. Votre IP du PTCT vous remettra un calendrier de vaccination après votre congé pour veiller à ce que vous receviez ces vaccins en temps voulu. Votre prestataire de soins de santé primaires peut vous administrer les vaccins, si nécessaire.

## Annexe A : manipulation sécuritaire des aliments

Certains aliments présentent un risque d'infection pour les personnes ayant subi une greffe de cellules souches. Cela est dû à la façon dont ils sont fabriqués ou conservés.

### Pendant votre hospitalisation

- À l'hôpital, la nourriture est préparée pour vous en utilisant des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments.
- Les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments proviennent de Santé Canada. Elles sont énumérées dans le livret *La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli*. On vous remettra un exemplaire de ce livret ou vous pouvez le consulter à :
  - › [www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/food-safety-vulnerable-populations/food-safety-vulnerable-populations/immune-immunitaire-fra.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/food-safety-vulnerable-populations/food-safety-vulnerable-populations/immune-immunitaire-fra.pdf)



- Ce livret comprend des listes d'aliments à éviter :
  - › au moins jusqu'au 100<sup>e</sup> jour;
  - › jusqu'à ce qu'on vous dise qu'il n'est plus nécessaire de le faire.
- Tous les fruits et légumes frais apportés de l'extérieur de l'hôpital doivent être lavés avec de l'eau en bouteille (et non avec l'eau du robinet de l'hôpital), à moins qu'ils n'aient déjà été lavés à la maison.
- Demandez à ce qu'on vous oriente vers un·e diététiste si vous avez des préoccupations ou des questions sur la nutrition, ou consultez :
  - › <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>



## À la maison

Il est important de respecter les règles de manipulation sécuritaire des aliments à la maison, car certains aliments présentent un risque d'infection pour les personnes qui ont reçu une greffe de cellules souches. Cela est dû à la façon dont ils sont fabriqués ou conservés. **Respectez les consignes de manipulation sécuritaire pendant au moins 100 jours après votre greffe.**

### Important

- Gardez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à l'écart des aliments frais ou prêts à être consommés lors des achats, du rangement et de la préparation des aliments.
- Lavez bien vos mains, les fruits et légumes frais, ainsi que les surfaces et ustensiles de cuisine.
- Gardez chauds les aliments chauds et froids les aliments froids.
- Faites toujours cuire les aliments à la température interne sécuritaire (voir le tableau à la page 12 du livret *La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli*) et vérifiez-les à l'aide d'un thermomètre numérique.
- Évitez les aliments à risque élevé, comme les charcuteries non séchées, les produits laitiers crus ou non pasteurisés, les fromages à pâte molle et semi-molle, les saucisses à hot-dog crues, les pâtés et les viandes à tartiner, les fruits de mer crus, la viande ou la volaille crue ou insuffisamment cuite, les jus de fruits et le cidre non pasteurisés, ainsi que les pousses et germes crus.

**Vous avez des questions?**

**N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

