



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

SE PRÉPARER

À UNE AUTOGREFFE DE CELLULES SOUCHES

Liste de préparatifs

Se préparer à une greffe de cellules souches peut être éprouvant. Il est normal d'avoir des questions et des inquiétudes, ou encore d'avoir l'impression que tout va trop vite. Ce document vous aidera à vous organiser et à vous sentir mieux préparé à l'approche de votre greffe.

Les éléments de cette liste ne s'appliquent pas forcément à tout le monde, et vous n'êtes pas obligé de tout faire d'un seul coup. Considérez plutôt ce document comme un guide auquel vous pouvez vous référer au fil du temps, en collaboration avec votre équipe soignante. L'objectif est de vous aider à prendre soin de votre corps, à préparer votre domicile et à garantir votre bien-être émotionnel.

QU'EST-CE QU'UNE AUTOGREFFE DE CELLULES SOUCHES?

Une autogreffe de cellules souches est une option de traitement contre le myélome multiple qui utilise vos propres cellules souches.

Ce traitement permet aux médecins d'administrer des doses de chimiothérapie plus élevées que la normale afin de détruire davantage de cellules myélomateuses. Ces doses élevées peuvent toutefois également endommager la moelle osseuse (où sont produites les cellules sanguines). On prélève d'abord vos cellules souches pour les réintroduire dans votre organisme par la suite, ce qui aide le corps à se remettre et à recommencer à produire des cellules sanguines et immunitaires saines.

Le processus de greffe comporte plusieurs étapes.



ÉTAPE 1 : **PRÉLÈVEMENT DES CELLULES SOUCHES**

On vous donnera des médicaments qui aident vos cellules souches à se déplacer de votre moelle osseuse à votre sang. Une fois que vos cellules souches se trouvent dans votre sang, elles peuvent être prélevées à l'aide d'un appareil. Cette intervention s'appelle « aphérèse ». Les cellules souches prélevées sont ensuite congelées et conservées jusqu'à ce qu'on en ait besoin.

ÉTAPE 2 : **CHIMIOTHÉRAPIE À FORTE DOSE**

Vous recevrez une chimiothérapie à forte dose afin de détruire le plus grand nombre possible de cellules myélomateuses. Pendant cette période, vous devrez peut-être rester à l'hôpital afin que votre équipe de soins puisse vous surveiller de près et gérer les éventuels effets secondaires.

ÉTAPE 3 : **RÉINTRODUCTION DE VOS CELLULES SOUCHES**

Après la chimiothérapie, vos cellules souches conservées sont décongelées et réintroduites dans votre organisme par voie intraveineuse, un peu comme si vous subissiez une transfusion sanguine. Cette journée est souvent appelée le « jour 0 ».

Après la greffe, les cellules souches migrent vers votre moelle osseuse et commencent à se multiplier et à produire de nouvelles cellules sanguines. C'est ce qu'on appelle la prise de greffe.

À mesure que votre corps se remettra, votre système immunitaire reprendra des forces progressivement. Pendant cette période, vous pourriez être plus vulnérable aux infections. Votre équipe de soins vous donnera donc des conseils pour vous protéger.



PRÉPARATION MÉDICALE ET AU TRAITEMENT

Votre équipe de soins vous accompagnera à travers plusieurs étapes importantes visant à vous préparer à la greffe. Suivez la liste qui suit pour rester organisé :

- Confirmez les dates de la greffe et le plan de traitement avec votre équipe de soins.
- Passez en revue vos dernières analyses de sang et les examens préalables à la greffe afin de vous assurer que tout est à jour.
- Passez un examen dentaire complet, si votre équipe de soins vous le recommande.
- Discutez avec votre médecin des démarches à suivre pour préserver votre fertilité (vos options pour avoir des enfants), s'il y a lieu.
- Dressez la liste complète de vos médicaments (médicaments sur ordonnance et en vente libre, vitamines et compléments alimentaires).
- Préparez vos renouvellements d'ordonnances et tous les médicaments dont vous aurez besoin avant et après la greffe. Vérifiez votre couverture d'assurance et renseignez-vous à l'avance sur les coûts, notamment les franchises. Demandez à votre pharmacie s'il y a un service de livraison.
- Renseignez-vous sur le type de greffe prévu (allogreffe, greffe en tandem, avec hospitalisation ou en soins ambulatoires).
- Passez en revue les risques et les avantages de la greffe avec votre équipe de soins et notez toutes les questions que vous voulez poser à l'avance.
- Préparez votre corps à la greffe en prenant les mesures nécessaires pour rester en santé autant que possible :
 - Réduisez votre risque d'infection** — Lavez-vous souvent les mains, évitez les personnes malades et essayez de ne pas vous rendre dans des lieux très fréquentés. Demandez aux gens de ne pas vous visiter s'ils présentent des signes de maladie infectieuse. Vous pouvez également demander de l'aide pour certaines tâches, comme vider la litière du chat ou ramasser les selles de votre chien.
 - Mettez l'accent sur l'alimentation et l'activité physique** — Buvez beaucoup d'eau (environ deux litres par jour, sauf avis contraire de votre équipe de soins). Respectez les règles d'hygiène pour la manipulation des aliments et restez actif en pratiquant des activités physiques légères, si votre équipe de soins vous l'autorise.
 - Arrêtez de fumer ou de vapoter** — Vous ne pourrez ni fumer ni vapoter une fois admis pour la phase de transplantation. Si vous avez besoin d'aide pour arrêter, votre équipe de soins peut vous orienter vers des ressources appropriées.
 - Prenez soin de votre santé mentale** — Il est normal de se sentir stressé ou dépassé. N'hésitez pas à vous tourner vers un thérapeute, un groupe de soutien ou votre équipe de soins pour obtenir de l'aide.
- Soumettez une demande de prestations d'invalidité à votre régime provincial ou privé si vous pensez avoir besoin d'un soutien financier pendant votre traitement et votre convalescence.



PLANIFICATION FONCTIONNELLE DU DOMICILE ET DES SOINS

Dans le cadre de vos préparatifs, prévoyez un soutien à domicile, notamment pour votre convalescence :

- Désignez un proche aidant ou une personne de soutien qui sera disponible tous les jours. Si vous n'avez personne, contactez votre travailleur social, votre infirmière pivot ou votre infirmière spécialisée en greffes.
- Renseignez-vous sur les options en matière d'assurance-emploi pour les proches aidants, le cas échéant.
- Réservez un hébergement si vous habitez loin de l'hôpital. Demandez à votre équipe de soins de vous indiquer les options à proximité.
- Organisez votre transport pour vous rendre à l'hôpital et à la clinique. Il est important de souligner qu'en raison du risque d'infection, les transports en commun ne sont généralement pas recommandés pendant les quatre premiers mois suivant une greffe.
- Prenez congé du travail, de vos études ou de vos autres responsabilités familiales.
- Préparez votre domicile en vue de votre rétablissement.
 - Veillez à ce que votre environnement soit propre et réduisez la poussière au minimum.
 - Faites des réserves de nourriture saine et facile à préparer.
- Prévoyez du soutien pour vos tâches quotidiennes. Si nécessaire, faites-vous aider pour les courses, la préparation des repas et les soins des enfants ou des animaux de compagnie. Renseignez-vous sur les services de livraison d'épicerie, au besoin.

ARTICLES PERSONNELS ET DE RÉCONFORT

Vous vous sentirez plus à l'aise pendant votre greffe si vous avez préparé vos choses à l'avance :

- Préparez un sac en prévision de votre greffe. Placez-y des vêtements confortables, des pantoufles, des articles de toilette, votre téléphone et son chargeur, des écouteurs, des livres et/ou une tablette.
- Apportez des objets qui vous réconfortent, comme une couverture, des taies d'oreiller, des photos de famille, un journal intime ou des casse-tête.
- Téléchargez des balados, des livres audio, de la musique, des séries ou des films.
- Tenez un carnet de notes ou utilisez une application pour noter vos symptômes et les questions que vous souhaitez poser à votre équipe de soins.
- Prévoyez du matériel pour faire des exercices légers, comme un tapis de yoga ou de petits accessoires de sport, et pensez à télécharger des cours de yoga doux ou d'étirements sur votre tablette.



Informez-vous des coordonnées à utiliser pour demander de l'aide en dehors des heures d'ouverture habituelles de la clinique (numéros d'urgence).



ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE

Vous gagnerez à prendre soin de votre corps en surveillant votre alimentation et vos niveaux d'énergie avant et après la greffe :

- Passez en revue les conseils alimentaires avec votre équipe de soins, notamment les règles d'hygiène alimentaire et les aliments à éviter.
- Préparez des plats à congeler, achetez des aliments faciles à préparer ou faites appel à des services de livraison de repas. Votre équipe de soins pourrait vous recommander d'éviter les restaurants, car la préparation des aliments pourrait ne pas respecter les normes d'hygiène requises pour une personne dont le système immunitaire est gravement affaibli.
- Faites le plein de collations simples et riches en nutriments que vous pourrez facilement prendre entre les repas.
- Pratiquez des étirements doux, faites des exercices de respiration et ralentissez pour économiser votre énergie avant et après votre greffe.

PRÉPARATION ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

La préparation émotionnelle est tout aussi importante que la préparation physique. Suivez ces conseils pour vous sentir mieux soutenu et mieux informé :

- Discutez des détails de votre hospitalisation avec votre équipe de soins afin de vous sentir bien informé et préparé.
- Si vous vous sentez à l'aise de le faire, discutez avec un groupe de soutien ou des personnes ayant déjà subi une greffe.
- Apprenez des techniques de relaxation ou de pleine conscience, telles que la méditation, la tenue d'un journal ou des exercices de respiration guidés.
- Parlez de vos plans et de vos besoins émotionnels avec votre famille et vos amis proches afin de bénéficier d'un soutien pendant votre convalescence.
- Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins sur les activités de groupe et les programmes de soutien offerts par l'hôpital, surtout si votre réseau social est limité.

NOTES



SIGNES À SURVEILLER APRÈS UNE AUTOGREFFE DE CELLULES SOUCHES

Après votre greffe, il est important d'être à l'affût de certains symptômes et de **contacter votre équipe de soins s'ils apparaissent.**

1 FIÈVRE OU SIGNES D'INFECTION

Soyez à l'affût de ce qui suit :

- Fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- Frissons, tremblements et symptômes grippaux
- Nouvelle toux, mal de gorge, essoufflement
- Brûlement ou douleur au moment d'uriner



Important : Les infections peuvent rapidement s'aggraver après une greffe et doivent toujours faire l'objet d'un suivi.

2 SAIGNEMENTS OU ECCHYMOSES INHABITUELS

Soyez à l'affût de ce qui suit :

- Saignements de nez persistants
- Saignements des gencives
- Tendance aux ecchymoses ou apparition de petites taches rouges ou violettes sur la peau



Important : Ces signes peuvent être révélateurs d'un faible taux de plaquettes.

3 DIARRHÉE OU VOMISSEMENTS SÉVÈRES OU PERSISTANTS

Soyez à l'affût de ce qui suit :

- Diarrhée qui dure plus de 24 heures
- Incapacité à boire des liquides sans vomir
- Signes de déshydratation (p. ex., étourdissements ou urine très foncée)



4 LÉSIONS BUCCALES OU DIFFICULTÉ

Soyez à l'affût de ce qui suit :

- Lésions douloureuses dans la bouche ou la gorge
- Difficulté à manger ou à boire
- Signes d'infection dans la bouche (taches blanches, rougeur ou enflure)

5 ESSOUFFLEMENT OU NOUVELLE TOUX

Soyez à l'affût de ce qui suit :

- Apparition ou aggravation d'un essoufflement
- Douleur ou serrement à la poitrine



Important : Ces symptômes nécessitent des soins médicaux d'urgence.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE?

N'attendez pas que les symptômes s'aggravent.

Appelez votre équipe de greffe immédiatement ou rendez-vous aux urgences les plus proches en cas de :

- fièvre de 38 °C ou plus;
- symptômes préoccupants ou soudains;
- symptômes ou changements qui vous semblent anormaux.

Myélome Canada tient à remercier Stephanie Tate, infirmière autorisée, coordonnatrice des greffes au Princess Margaret Cancer Center, à Toronto (ON), ainsi que Stephanie Valkenier, pharmacienne communautaire et candidate au doctorat en pharmacie, pour leur contribution. Les informations contenues dans cet InfoFeuillet s'appuient sur des publications existantes de Myélome Canada révisées par des professionnels de la santé, ainsi que sur d'autres publications de nos organisations partenaires spécialisées dans le myélome : l'*International Myeloma Foundation (IMF)* et *Myeloma UK*. L'information contenue dans ce document n'a pas pour objet de remplacer les conseils de professionnels de la santé; ceux-ci sont les mieux placés pour répondre à vos questions en fonction de votre situation médicale et sociale.

