Hygiène corporelle à favoriser durant votre suivi post-greffe

Voici les précautions à respecter jusqu'à la fin de vos immunosupresseurs, puis à discuter avec votre médecin. Ces précautions sont nécessaires à la prévention des complications, notamment les infections.

Soins de la bouche et des dents

Nous vous recommandons de vous brosser les dents pendant au moins 90 secondes, après les repas et au coucher avec une brosse à dents à poils souples.

Il est recommandé de changer votre brosse à dents tous les trois mois, et d'entretenir votre appareil dentaire, le cas échéant.

Utilisez la soie dentaire une fois par jour afin de garder les gencives en bon état.

Cessez l'utilisation de la soie dentaire si vos gencives saignent pendant plus de deux minutes ou si les plaquettes sont inférieures à 20 000.

Si vous avez une irritation dans la bouche, et que vous désirez tout de même utiliser du rince-bouche, privilégiez-en un sans alcool.

Un autre soins important est de maintenir une bonne hydratation des lèvres avec un baume à lèvres.

Signalez tout changement à l'aspect de votre bouche et votre peau à votre infirmière pivot ou lors de votre rendez-vous médical

Soins de la peau

La peau doit demeurer propre et bien hydratée, avec une lotion hydratante non parfumée, afin de diminuer les risques d'infection.

Il est recommandé de prendre une douche ou un bain tous les jours. Utilisez un savon doux, non parfumé et hypoallergène, ainsi qu'un shampoing doux.

Lavez-vous les mains régulièrement avant et après les repas et la prise de médicaments.

Protection contre le soleil

La meilleure protection contre les effets dangereux du soleil, notamment les cancers de la peau, est de ne pas s'exposer. Un coup de soleil peut aussi provoquer de la GVH (maladie du greffon contre l'hôte) cutanée.

Si vous devez vous exposer, assurez-vous d'adopter les bons comportements pour vous protéger contre les effets dangereux du soleil

- Utilisez une crème solaire avec un écran supérieur ou égal à 50 FPS, sans parabène (PABA) et non parfumée
- Portez un chapeau, des manches longues, un pantalon et des lunettes solaires avec protection UV
- Demeurez à l'ombre en tout temps si possible

Gestion de la fatigue

Le retour à un rythme de vie que l'on connaissait avant la maladie peut apparaître long. La fatigue est normale.

Pour vous encourager, évaluez régulièrement l'intensité de votre fatigue et son impact sur vos activités afin de noter les améliorations.

Voici quelques astuces pour gérer votre fatigue :

- Asseyez-vous pour effectuer certaines tâches telles que couper les légumes, lire le courrier, parler au téléphone, etc.
- Planifier les activités qui demandent beaucoup d'énergie au moment où l'énergie est à son meilleur
- Boire suffisamment, 1 verre d'eau (de 250 ml chacun), toutes les 2 heures, ou 1,5 à 2L par jour

En présence d'essoufflement ou de douleur à la poitrine, consultez.

Consommation tabagique

Évitez de fumer. Si vous souhaitez arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin et à votre pharmacien.

Sexualité

La sexualité est un aspect important de la vie de chacun. Les relations sexuelles avec pénétration sont permises après la greffe si les plaquettes sont à plus de 50 X 10^9/L (50 000).

Le port d'un condom est obligatoire si vous ou votre partenaire présentez une infection génitale.
De plus, si vous recevez de la chimiothérapie ou des anti-rejets, cette recommandation s'applique également, pour protéger votre partenaire.

Activités physiques

Pratiquez des activités physiques selon vos capacités actuelles et qui vous génèrent du plaisir et de l'énergie.

Privilégiez les activités faisant appel aux grands groupes musculaires:

- Marche
- Vélo
- Natation (seulement si vous avez une piscine au domicile)

Augmentez votre activité physique progressivement en privilégiant des périodes très courtes et plus fréquentes en cas de fatigue très importante ou de la faiblesse. Augmentez la fréquence et la durée de l'activité avant d'augmenter l'intensité.

Notes

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

514 252-3400
https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-ONC-057

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Québec