

A photograph of a modern hospital room. In the foreground, a hospital bed with a patterned grey blanket is positioned. To the left of the bed, there is a white bedside table and a medical stand with various equipment. A large window with a wooden frame dominates the background, offering a view of a modern building with glass walls. A medical monitor is mounted on a stand in front of the window. The room has a clean, bright atmosphere with natural light coming from the window.

H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



VOTRE AUTOGREFFE

Les informations pratiques
à savoir en vue de votre
hospitalisation

SOMMAIRE

Votre hospitalisation en isolement protecteur	3
Qu'est-ce que l'isolement protecteur ?	3
Votre chambre	3
L'hygiène	5
Les boissons et l'alimentation	6
Votre valise : que faut-il prévoir pour votre séjour ?	7
Quels types de vêtements ?	7
Les affaires de toilette	7
Suggestions	8
Vos visites	8
Le soutien psychologique	9
L'activité physique	11
Renforcez votre dos et vos cuisses	12
Renforcez vos cuisses et les muscles de vos fesses	13
Renforcez les chevilles et les mollets	14
Renforcez vos cuisses	15

VOTRE HOSPITALISATION EN ISOLEMENT PROTECTEUR

QU'EST-CE QUE L'ISOLEMENT PROTECTEUR ?

Le traitement dont vous allez bénéficier diminuera vos défenses immunitaires naturelles. En effet, après la chimiothérapie de conditionnement de l'auto-greffe, apparaîtra « l'aplasie » qui implique la diminution de la production de globules rouges (qui transportent l'oxygène), de globules blancs (qui défendent contre les infections) et de plaquettes (qui aident à la coagulation). Durant cette période d'aplasie, vous serez plus vulnérable aux éventuelles contaminations microbiennes auxquelles tout un chacun est soumis quotidiennement. Dans ce contexte, vous serez en chambre seule dès le début de l'hospitalisation. Vous pourrez sortir de votre chambre avant et après la période d'aplasie et éventuellement sortir du service avec un masque. Par contre, durant la période d'aplasie, vous serez confiné à votre chambre. Le moment du début de votre aplasie est déterminé par la baisse des globules blancs dans votre prise de sang. Cela vous sera communiqué par l'équipe médicale qui mettra alors en place l'isolement protecteur.

Pour que votre chambre et votre environnement restent aussi propres que possible, certaines règles doivent être respectées et sont précisées dans cette brochure (hygiène, alimentation, visites).

VOTRE CHAMBRE

Afin de rendre l'hospitalisation en isolement protecteur la plus agréable possible, toutes les chambres sont équipées des éléments suivants :

- ◆ Un petit frigo (pas de congélateur)
- ◆ Un thermostat pour adapter la température
- ◆ Une salle de douche avec toilettes
- ◆ Un placard pour ranger vos effets personnels
- ◆ Un coffre pour les objets de valeurs

Vous aurez accès automatiquement et gratuitement à un pack multimédia qui comprend :

- ◆ La télévision avec écran tactile (pas de télécommande nécessaire)

- ◆ Une connexion wifi (les codes vous seront remis lors de votre inscription aux admissions, n'hésitez pas à les demander en cas d'oubli)
- ◆ Un téléphone
 - + Vous avez droit à 1h d'appel gratuit par jour vers l'extérieur en Belgique. Pour cela vous pouvez faire le « 0 » suivi du numéro de téléphone que vous souhaitez contacter
 - + Vous pourrez être contacté de l'extérieur. Demandez votre numéro aux admissions ou en hospitalisation (+32 (0)2/436 xx xx).

Si vous le désirez, vous pouvez personnaliser votre chambre à l'aide de photos, affiches, etc.



L'HYGIÈNE

De manière logique, adopter de bonnes pratiques quant à l'hygiène corporelle est également une garantie de maintenir à distance la plupart des germes.

Pour ce faire, nous vous recommandons :

- ◆ De changer de vêtements de corps régulièrement
- ◆ D'utiliser un gel douche plutôt qu'un savon. En effet, le savon, en séchant à l'air libre, peut être rapidement colonisé par des germes
- ◆ De vous laver les mains après chaque passage aux toilettes et avant les repas. Les mains sont l'un des principaux vecteurs de virus, bactéries et autres agents pathogènes dans le corps humain
- ◆ De vous raser à l'aide d'un rasoir électrique, les rasoirs à lames pouvant causer des blessures ou des saignements

Par ailleurs, votre hygiène buccodentaire doit aussi être adaptée : lorsque le système immunitaire est faible, les gencives ont tendance à se blesser et à s'irriter plus rapidement, elles deviennent alors une porte d'entrée pour les germes. Ainsi, l'utilisation de cure dent, fil dentaire, et brosse à dents électrique est interdite pendant toute la durée de votre séjour en isolement protecteur. En effet, leur utilisation sur une gencive sensible s'accompagne d'un risque plus élevé de blessure que d'ordinaire. En outre, nous vous conseillons :

- ◆ D'utiliser une brosse à dent aux poils très souples, telle que les brosses à dents destinées aux jeunes enfants
- ◆ D'utiliser de l'eau en bouteille lors du brossage
- ◆ De vous rincer la bouche quatre fois par jour à l'aide d'un bain de bouche spécifique qui vous sera remis par les infirmières (au minimum après chaque repas et avant le coucher)
- ◆ Si vous portez une prothèse dentaire, enlevez votre prothèse avant chaque soin de bouche

Enfin, sachez que vous pouvez bénéficier de soins infirmiers esthétiques. Ceux-ci s'inscrivent dans la prise en charge thérapeutique globale de la maladie. Différents soins sont possibles durant votre hospitalisation (massage, soin visage, soin perte de cheveux). N'hésitez pas à en parler à votre infirmière coordinatrice ou au personnel infirmier d'hospitalisation.

LES BOISSONS ET L'ALIMENTATION

L'eau et les aliments peuvent être porteurs de germes, ils méritent donc une attention particulière.

Les boissons

- ◆ L'eau du robinet est formellement interdite, seule l'eau en bouteille est autorisée. Notez qu'une fois qu'une bouteille d'eau est ouverte, les germes peuvent y proliférer rapidement. Il n'est donc pas recommandé de boire de l'eau provenant d'une bouteille ouverte depuis plus de 24 heures
- ◆ Les jus de fruits ou de légumes pasteurisés ainsi que les sodas et eau pétillante sont autorisés
- ◆ Sont interdits : les jus non pasteurisés ainsi que les boissons fermentées ou probiotiques (exemple : actimel, kombucha, ...)

L'alimentation

- ◆ Pendant votre hospitalisation, vous serez essentiellement soumis à un régime cuit. En effet, la cuisson des aliments permet de tuer bon nombre de germes potentiellement infectieux. Il faudra respecter ce régime durant toute la période d'aplasie
- ◆ Si vous le désirez, vous pouvez amener des biscuits ou gâteaux achetés dans le commerce et emballés en portion individuelle que vous pouvez consommer tout au long de votre hospitalisation
- ◆ En dehors de votre période d'aplasie, les plats préparés par vos proches ou issus du commerce sont autorisés

Les aliments et boissons que vous souhaitez amener seront revus avec vous par les diététiciennes de notre service ou par l'équipe infirmière afin de vérifier qu'ils ne comportent pas de risque.

VOTRE VALISE : QUE FAUT-IL PRÉVOIR POUR VOTRE SÉJOUR ?

Nous suggérons ici une liste non exhaustive des éléments à envisager lorsque vous préparez vos affaires pour votre séjour en isolement protecteur.

Il est important de noter que les objets de valeur sont sous votre propre responsabilité. Pour rappel, vous disposez d'un coffre-fort si besoin.

Il n'est pas possible de laver vos vêtements sur place et les espaces de rangement dans la chambre sont limités. Si cela est possible, envisagez d'organiser avec vos proches un renouvellement de vos vêtements en cours d'hospitalisation.

QUELS TYPES DE VÊTEMENTS ?

- ◆ Confortables et amples
- ◆ Si possible
 - + dégagés au niveau du cou et haut du torse
 - + ouverts sur l'avant (avec tirette ou boutons)
- ◆ Pulls/peignoir pour sortir de la chambre
- ◆ Des blouses d'hôpital sont bien sûr disponible en cas de besoin
- ◆ Pantoufles ou tongues, de préférence larges

LES AFFAIRES DE TOILETTE

- ◆ Des petits essuies sont mis à votre disposition, n'hésitez pas à amener les vôtres pour plus de confort
- ◆ Pour rappel :
 - + pas de brosse à dent électrique, il faut une brosse à dent à poils souples pour éviter toute irritation des gencives
 - + pas de rasoir à lames pour éviter toute blessure, rasoir électrique autorisé
 - + préférez un gel douche plutôt qu'un savon solide
- ◆ Prévoyez de nouveaux tubes de dentifrice/crème/etc. et évitez les pots/sprays rechargeables
- ◆ Vous pouvez utiliser des sprays
- ◆ Un brumisateur si vous le souhaitez

SUGGESTIONS

- ◆ Un chargeur GSM
- ◆ Des écouteurs
- ◆ Votre ordinateur/playstation/Wii
- ◆ Livres ou magazines récemment achetés
- ◆ Masque pour les yeux pour dormir
- ◆ Boules Quies (la ventilation et les bruits liés à l'activité du service d'hospitalisation peuvent parfois être incommodants)
- ◆ Si vous souhaitez avoir une lumière douce la nuit, vous pouvez éventuellement prendre une veilleuse

VOS VISITES

Les visites en chambre sont bien entendu autorisées, elles vous feront d'ailleurs le plus grand bien !

Les visites sont autorisées de 15h à 20h. Nous demandons aux visiteurs de bien vouloir respecter cet horaire pour votre bien-être ainsi que pour la bonne organisation de vos soins. Si, pour une raison exceptionnelle, une visite importante ne peut se faire durant cette tranche horaire, n'hésitez pas à en discuter avec le personnel soignant.

Les visites doivent respecter les règles suivantes :

- ◆ Tout visiteur, y compris le personnel médical, doit suivre une procédure précise avant d'entrer dans votre chambre : se frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique, ôter veste, manteau, écharpe, bonnet, etc... Tout nouveau visiteur devra se présenter au bureau infirmier afin que ces procédures lui soient expliquées
- ◆ Les WC présents dans votre chambre ne peuvent être utilisés par vos visiteurs. Des toilettes sont disponibles dans les couloirs du service en cas de nécessité
- ◆ Les plantes, peluches et fleurs sont interdites. Si vous ou l'un de vos proches avez un doute concernant un objet, demandez conseil au personnel infirmier
- ◆ Vous pouvez recevoir un maximum de deux visiteurs en même temps par jour

- ◆ La visite des enfants de moins de 12 ans ne sera permise qu'avec l'accord de l'équipe médicale
- ◆ Toute personne souhaitant vous rendre visite, mais présentant les signes d'une infection (rhume, toux, diarrhée, syndrome grippal) devra différer sa visite afin de d'éviter tout risque de contamination

LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Vous allez bientôt entrer en hospitalisation en vue de bénéficier d'une autogreffe de cellules souches. Ce traitement spécifique peut s'accompagner de questionnement et être source d'inquiétude pour vous, patient, ou pour vos proches. C'est pourquoi le service d'Hématologie, en partenariat avec la Clinique d'Onco-Psychologie, vous propose un soutien psychologique afin de vous accompagner au mieux dans cette phase particulière de votre traitement. Celui-ci peut être organisé avant l'hospitalisation (sous la forme d'une consultation ambulatoire), mais également durant l'hospitalisation (en chambre).

Dans la mesure du possible, une prise de contact sera organisée avec le psychologue durant les premiers jours de votre hospitalisation. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez également demander à rencontrer le psychologue du service en vous adressant à votre hématologue ou à votre infirmière coordinatrice.

Des interventions spécifiques peuvent également vous être proposées :

- ◆ **Bordet'n family** : un lieu d'écoute et d'échanges pour les familles confrontées au cancer. Un atelier créatif dédié aux enfants et adolescents est ouvert tous les mercredis après-midi de 14h à 18h (y compris pendant les vacances scolaires). Des entretiens individuels avec enfant ou adolescent y sont également proposés par nos psychologues.

En dehors du mercredi, des entretiens centrés sur la parentalité peuvent être proposés aux patients ou aux membres de la famille soucieux d'obtenir de l'aide pour mieux gérer l'impact de la maladie sur la dynamique familiale.

Renseignement : secrétariat de la clinique de psycho-oncologie
+32 (0)2 541 33 04

- 
- ◆ Des interventions de groupe thématiques à destination des patients en cours de traitement ou en post-traitement : soutien, gestion de la fatigue, « recover »,

Ces groupes sont organisés en partenariat avec le Centre de Psycho-Oncologie A.S.B.L.

Renseignements : +32 (0)2 538 03 27

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'effort physique n'est ni proscrit ni dangereux pendant votre hospitalisation. C'est même plutôt l'absence d'activité physique qui peut être préjudiciable. En effet, l'inactivité physique entraîne une fonte musculaire plus ou moins rapide, et ce tant chez les patients âgés que chez les patients jeunes. On estime, par exemple, qu'un jour d'alitement complet peut engendrer une perte de 1% de la masse musculaire. À la clé, un risque réel de perte d'autonomie nécessaire à récupérer une bonne qualité de vie lors du retour au domicile.

Plus largement, l'activité physique permet de lutter contre la fatigue et participe à l'amélioration de votre bien-être et de votre tolérance au traitement. Elle a également un effet bénéfique sur les poumons et le cœur.

L'équipe de kinésithérapie vous proposera un programme d'exercices personnalisé en accord avec l'équipe médicale. Le kinésithérapeute adaptera toujours les exercices à vos paramètres hématologiques quotidiens. Par exemple si votre hémoglobine est plus basse, vous risquez de vous sentir plus fatigué et le kinésithérapeute s'y adaptera. N'hésitez pas à lui demander conseil sur l'intensité des exercices ou sur la possibilité de faire du vélo (des vélos d'appartement sont disponibles).

Vélo :

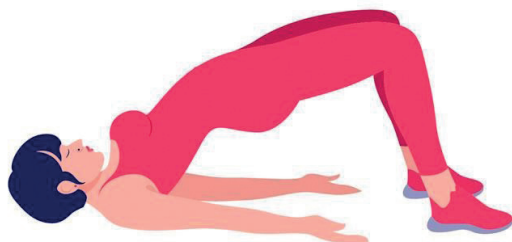
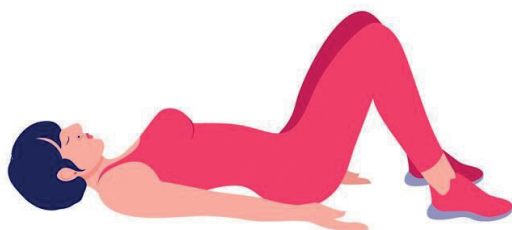
Privilégiez la fréquence plutôt que la durée pour bouger par intermittence et garder le même rythme que dans la vie hors de l'hôpital. Vous allez accumuler de la bonne fatigue physique, avoir un sommeil réparateur et faire diminuer la fatigue globale. Par exemple, il vaut mieux faire 10x 3 minutes de vélo plutôt que 30 minutes d'un coup et rester au lit durant les 23h30 qui restent. N'hésitez pas à utiliser des stratégies pour vous motiver seul : de la musique, une vidéo, le journal télévisé, la visite de vos proches, ...

Exercices :

Voici quelques idées d'exercices à faire vous-mêmes, n'hésitez pas à les faire avec votre kinésithérapeute pour bien comprendre l'exercice. Il est important de renforcer les muscles qui fondent le plus vite lors de l'alitement et l'isolement : les cuisses, les mollets, les fessiers et les muscles du dos qui risquent d'entraîner des maux de dos.

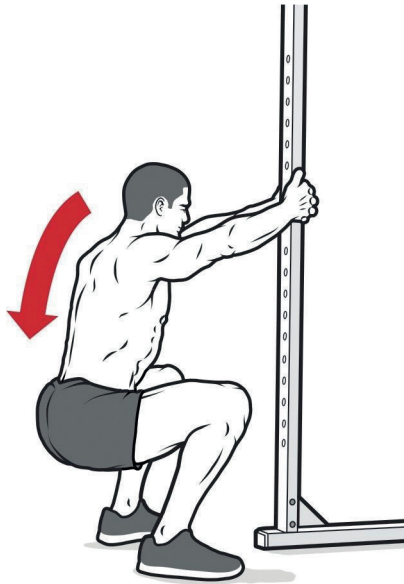
RENFORCEZ VOTRE DOS ET VOS CUISSES

- + Couchez-vous sur le dos
- + Pliez les jambes quasi au maximum avec les pieds touchant le matelas, les bras le long du corps.
- + Décollez vos fesses du lit en poussant sur vos jambes, serrant les fesses, creusant le bas du dos et poussant les bras dans le matelas
- + Tenez la position pendant 30 secondes ou faites des séries de 20 répétitions en décollant ou reposant vos fesses.



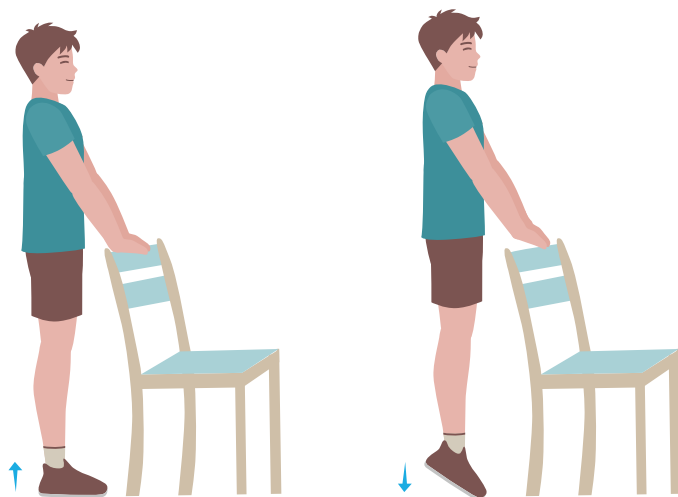
RENFORCEZ VOS CUISSSES ET LES MUSCLES DE VOS FESSES

- + Placez-vous devant l'extrémité de votre lit
- + Posez vos mains sur la barre du lit
- + Tout en gardant le dos droit, pliez les genoux afin que vos cuisses fassent un angle de 90° avec vos mollets
- + Répétez l'exercice 10 fois



RENFORCEZ LES CHEVILLES ET LES MOLLETS

- + Placez-vous devant l'extrémité de votre lit
- + Posez vos mains sur la barre du lit
- + Montez sur les pointes de pieds
- + Tenez la position trois secondes
- + Reprenez la position initiale
- + Répétez l'exercice 10 fois



RENFORCEZ VOS CUISSES

- + Asseyez-vous confortablement sur une chaise
- + Levez la jambe droite à l'horizontale
- + Gardez la position 3 secondes
- + Répétez l'exercice 10 fois
- + Répétez la série avec la jambe gauche



The logo consists of the letters 'H.U.B.' in white, bold, sans-serif font, centered within a dark blue square.

H.U.B.

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Hôpital Erasme

Route de Lennik 808
1070 Bruxelles

T +32(0)2 555 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.erasme.be