

Guide d'information

Pour les usagers débutant des traitements en hémato-oncologie

Programme de lutte contre le cancer

Centre multiservices de santé et de services sociaux du Haut-Saint-Maurice
(La Tuque)

Révisé le 24 février 2021

www.ciusssmcq.ca

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec 

Objectifs :

- Présenter le fonctionnement de la clinique.
- Décrire le déroulement des traitements.
- Expliquer les effets de la chimiothérapie sur le sang.
- Présenter l'équipe et les services offerts.
- Énumérer les ressources disponibles.

Fonctionnement de la clinique

Heures d'ouverture du secrétariat :

- Lundi et vendredi de 8 h à 15 h
- Mardi, Mercredi, Jeudi 8 h à 12 h
- Téléphone : 819 523-4581, poste 2160

Heures d'ouverture de la salle de traitement :

- Du lundi au vendredi : 8 h à 16 h
- Téléphone: 819 523-4581, poste 2173

À votre arrivée en oncologie

- Déposez votre manteau au vestiaire
- Pesez-vous sur le pèse-personne et prenez le reçu (une fois / semaine si vous avez plus d'un traitement dans la même semaine).
- Présentez-vous à la secrétaire d'hémato-oncologie et remettez-lui votre reçu, votre carte de l'hôpital et votre carte d'assurance maladie.
- Lors de votre inscription, la secrétaire vous assignera un **numéro de fauteuil**.

À votre arrivée en oncologie

- Vous devrez vous rendre directement à **votre fauteuil** à l'heure attribuée.
- Une infirmière vous a déjà été affectée.
- Si votre fauteuil est occupé, avisez l'infirmière de la salle à votre arrivée.
- Dirigez-vous ensuite vers la salle d'attente ou suivez les indications données par la secrétaire.

Un questionnaire d'évaluation des symptômes vous sera remis à chaque traitement.

Pour prendre votre prochain rendez-vous

- Pour un traitement de chimiothérapie ou pour rencontrer le pharmacien en oncologie, présentez-vous à la secrétaire avec votre carte d'hôpital et d'assurance maladie.

Avant le début des traitements

Rencontre initiale avec le pharmacien en oncologie

- Le but de la rencontre est de vous informer sur votre traitement.
- Il est suggéré d'être accompagné d'un proche pour cette rencontre.
- Assurez-vous d'avoir toujours en main la liste complète de vos médicaments, suppléments alimentaires, vitamines et autres produits de santé naturels. Vous devrez remettre une copie à votre pharmacien lors de cette rencontre.

Déroulement des traitements

Nous vous expliquerons le déroulement de vos traitements en deux étapes soit:

- La veille du traitement
(Prise de sang et visite médicale)
- La journée du traitement

La veille du traitement

- Une rencontre avec votre médecin est planifiée la veille des traitements de chimiothérapie. Elle permet de suivre l'évolution de votre traitement.
- Une prise de sang sera faite la veille de votre traitement à la clinique d'oncologie.

La veille du traitement

Si vous n'avez pas de rendez-vous médical prévu et que votre état de santé présente **un changement** ou **une détérioration** qui demande une évaluation professionnelle, communiquez rapidement avec le pharmacien en oncologie, au poste 2942 ou au poste 2943. Il se peut que votre traitement soit reporté.

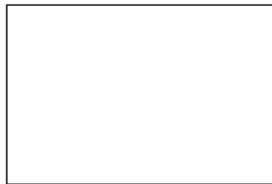
- Votre traitement pour le lendemain est préparé quand vos résultats de prises de sang sont adéquats.

La journée du traitement

- Dès votre arrivée, faites votre inscription au secrétariat.
- Après votre inscription, une **feuille d'évaluation des symptômes** vous sera remise par la secrétaire.

La journée du traitement

Feuille d'évaluation de vos symptômes



Dossier de l'usager _____
Nom, Prénom _____

ÉVALUATION DES SYMPTÔMES ET
DÉPISTAGE DU RISQUE DE CHUTE
Service d'oncologie

Section réservée à l'usager												
Complété par : <input type="checkbox"/> Usager <input type="checkbox"/> Famille <input type="checkbox"/> Autre :						Poids (kg) :						
Signature : _____						Date : ____/____/____						
AAAA-MMA-11												
Echelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton révisée (ESAS-R)												
Pour chaque item suivant, encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre état de santé au cours des dernières 24 heures.												
Aucune douleur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire douleur possible
Aucune fatigue (Fatigue: manque d'énergie)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire fatigue possible
Aucune somnolence (Somnolence: se sentir endormi)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire somnolence possible
Aucune nausée (Nausée: envie de vomir)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire nausée possible
Aucun manque d'appétit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire manque d'appétit possible
Aucun essoufflement	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire essoufflement possible
Aucune dépression (Dépression: tristesse)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire dépression possible
Aucune anxiété (Anxiété: se sentir nerveux)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire anxiété possible
Aucune difficulté de sommeil	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sommeil possible
Meilleure sensation de bien-être (Bien-être: votre état en général)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sensation de bien-être possible

*Tiré de la publication du MSSS : La détresse des personnes atteintes de cancer : un incontournable dans les soins. (2017)

Autres symptômes pour la clientèle sous traitement de chimiothérapie												
Pour chaque item suivant, encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre état de santé au cours des 7 derniers jours.												
Aucun engourdissement des membres	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire engourdissement des membres
Aucune lésion ou douleur dans la bouche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire lésion ou douleur dans la bouche
Aucune rougeur ou démangeaison de la peau	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire rougeur ou démangeaison de la peau
Aucune diarrhée	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire diarrhée
Aucun vomissement	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire vomissement
Aucun douleur, rougeur ou enflure au niveau des mollets	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire douleur, rougeur ou enflure au niveau des mollets
Autre problème :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Fièvre : Avez-vous eu une température de 38 °C (100,4°F) 2 fois à 1 heure d'intervalle ou 38,3 °C (101°F) 1 fois ? : Actuellement ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non 7 derniers jours ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Si oui, vous êtes-vous présentée à l'urgence? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non												
Dépistage du risque de chute												
Avez-vous chuté depuis votre dernière visite ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non												
Avez-vous remarqué un changement au niveau de votre équilibre depuis la dernière visite ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non												
Avez-vous eu des changements dans votre médication ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non												
Section réservée à l'infirmière												
Evaluation des symptômes	Référence à la pharmacie d'oncologie	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
	Référence à la nutritionniste	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
	Référence à la psychologue	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
	Référence à la travailleuse sociale	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
Dépistage du risque de chute	Référence à l'infirmière pivot en oncologie si non relié à la toxicité de la chimiothérapie et si requiert de l'aide à domicile <u>seulement</u>	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
	Référence au médecin	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
	Référence à la pharmacie d'oncologie	OUI	NON	SUIVI EN COURS								
Plan thérapeutique infirmier (PTI)												
<input type="checkbox"/> PTI débuté <input type="checkbox"/> PTI modifié <input type="checkbox"/> PTI maintenu												

Notes d'observation Infirmière :

Autre outil

Outil pour connaître vos préoccupations

- En plus des signes physiques, le « bien-être » de la personne et sa « qualité de vie » sont aussi des éléments importants à considérer.
- Près de la moitié des personnes diagnostiquées disent avoir des préoccupations. Il est donc important de nous en faire part tôt afin de vous aider à les surmonter.
- Ce questionnaire vous sera remis à différents moments pendant vos traitements afin d'assurer une prise en charge adéquate de votre condition de santé.

La journée du traitement

Outil pour connaître vos préoccupations



OUTIL DE DÉTECTION DE LA DÉTRESSE (ODD) SERVICE D'ONCOLOGIE

Date : _____

La **détresse** est une émotion désagréable qui diminue la qualité de vie et peut nuire au fonctionnement de la personne. Ce questionnaire nous aide à voir comment vous allez, quelles sont vos préoccupations et comment on peut vous aider. Vous avez 3 sections à répondre. Nous en discuterons ensemble par la suite.

1. Cote au thermomètre	2. Liste des problèmes et préoccupations	
Combien évaluez-vous votre détresse durant la dernière semaine, incluant aujourd'hui? SVP, encerclez un chiffre sur le thermomètre	SVP cochez tous les éléments qui ont été une source de préoccupation ou un problème pour vous durant la dernière semaine, incluant aujourd'hui.	
	Pratique <input type="checkbox"/> Travail / études <input type="checkbox"/> Finances <input type="checkbox"/> Se rendre aux rendez-vous <input type="checkbox"/> Logement	Spirituel <input type="checkbox"/> Me questionner sur le sens ou le but de ma vie <input type="checkbox"/> Me sentir ébranlé(e) dans mes croyances <input type="checkbox"/> Me questionner dans ma relation avec Dieu <input type="checkbox"/> Me questionner face à la mort
	Social/ familial <input type="checkbox"/> Me sentir comme un fardeau <input type="checkbox"/> Préoccupation envers la famille / amis <input type="checkbox"/> Me sentir seul(e)	Information <input type="checkbox"/> Comprendre la maladie et les traitements <input type="checkbox"/> Communiquer avec l'équipe soignante <input type="checkbox"/> Prendre une décision face aux traitements <input type="checkbox"/> Connaître les ressources disponibles
	Emotionnel <input type="checkbox"/> Peurs / inquiétudes <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Colère / frustration <input type="checkbox"/> Changement d'apparence <input type="checkbox"/> Intimité / sexualité <input type="checkbox"/> Perte d'intérêt face aux activités habituelles <input type="checkbox"/> M'adapter à la maladie	Physique <input type="checkbox"/> Concentration / mémoire <input type="checkbox"/> Poids <input type="checkbox"/> Constipation ou diarrhée
	Autre(s) problème(s) ou préoccupation(s) : _____	

Nom: _____ Prénom: _____ N° dossier: _____

3. Echelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton révisée (ESAS-R)

Pour chaque item suivant, encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre état de santé au cours des dernières 24 heures.

Aucune douleur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire douleur possible
Aucune fatigue (Fatigue = manque d'énergie)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire fatigue possible
Aucune somnolence (Somnolence = se sentir endormi)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire somnolence possible
Aucune nausée (Nausée = envie de vomir)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire nausée possible
Aucun manque d'appétit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire manque d'appétit possible
Aucun essoufflement	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire essoufflement possible
Aucune dépression (Dépression = tristesse)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire dépression possible
Aucune anxiété (Anxiété = se sentir nerveux)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire anxiété possible
Aucune difficulté de sommeil	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sommeil possible
Meilleure sensation de bien-être (Bien-être = votre état en général)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sensation de bien-être possible

Souhaitez-vous obtenir de l'aide pour l'un des problèmes mentionnés dans ce document?
 Oui Si oui, encerclez le problème **prioritaire** pour lequel vous souhaitez obtenir de l'aide.
 Non

Formulaire rempli par :
 Usager Famille/Proche Professionnel Autre : _____

Signature : _____ Date : _____

À l'usage exclusif du professionnel

Information sur la maladie	Suivi du dépistage
Diagnostic : _____ <input type="checkbox"/> Chimiothérapie <input type="checkbox"/> Radiothérapie	Référence offerte à : <input type="checkbox"/> Aucune <input type="checkbox"/> Travailleur social <input type="checkbox"/> Infirmière pivot <input type="checkbox"/> Nutritionniste <input type="checkbox"/> Psychologue <input type="checkbox"/> Pastorale/Soins spirituels <input type="checkbox"/> Pharmacien <input type="checkbox"/> Médecin : _____ <input type="checkbox"/> Ressource communautaire : _____
Moment du dépistage de la détresse : <input type="checkbox"/> Avant du diagnostic <input type="checkbox"/> Récidive <input type="checkbox"/> Pendant les traitements <input type="checkbox"/> Curatif vs palliatif <input type="checkbox"/> Fin des traitements <input type="checkbox"/> Autres : _____	Référence acceptée par l'usager : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Nom, prénom du professionnel : _____ Fonction : _____
 Signature du professionnel : _____ Date : _____

Référence : La détresse des personnes atteintes de cancer : un incontournable dans les soins, © M355, ©2017, 76 p.

Dans la salle de traitement

- Vous devrez rester dans la salle de traitement pendant toute la durée du traitement.
- Un seul accompagnateur par usager est autorisé.
- Vous pouvez apporter une collation ou un dîner. Prévoyez un bloc réfrigérant. Si vous le désirez, pensez à vous apporter un passe-temps(ex. : livre, lecteur DVD).
- Ayez avec vous votre médication personnelle pour la journée (ex. : médicaments pour le diabète, contre la douleur, etc.).

Dans la salle de traitement

- Respectez les consignes données préalablement par le pharmacien d'oncologie (médication à prendre ou à ne pas prendre).
- Prévoyez des vêtements amples et confortables.
- Vous pouvez conduire après votre traitement. Cependant, on recommande d'être accompagné lors de votre premier traitement **ou selon les indications du pharmacien.**

Vous désirez avoir une copie de votre dossier ?

- Vous devez en faire la demande via le service des archives.
- Votre dossier est régi par la politique : *PO-16-002 Accès aux renseignements personnels concernant l'utilisateur.*
- Il n'est pas permis d'utiliser votre cellulaire pour prendre des photos de votre dossier.

Types de traitements contre le cancer

Votre médecin vous prescrira un ou plusieurs types de traitement parmi ceux-ci :

- Chimiothérapie
- Thérapie ciblée
- Thérapie biologique et immunothérapie
- Hormonothérapie

Important !

- Posez vos questions à un professionnel de la santé.
- Évitez trop de recherches sur internet (exemple: forum de discussion).
- Il est possible que les mêmes médicaments soient administrés à différentes personnes et que leur corps ne réagisse pas de la même manière.
- Il est bon de partager son histoire, mais il ne faut pas se comparer.

Effets indésirables des traitements contre le cancer

- Ils sont différents selon les médicaments ou combinaisons de médicaments utilisés.
- Lors de votre première rencontre avec le pharmacien d'oncologie, il vous expliquera les effets indésirables **spécifiques** que l'on rencontre habituellement avec **votre traitement** et les mesures à prendre pour les prévenir ou les traiter.

Effets de la chimiothérapie sur le sang

- La chimiothérapie est un traitement qui vise à éliminer les cellules cancéreuses en arrêtant leur multiplication.
- Elle peut également affecter les bonnes cellules, comme les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes.
- Pour cette raison, un suivi est fait à l'aide d'un prélèvement sanguin avant chacun de vos traitements.

Effets de la chimio sur le sang : la baisse des globules blancs

- Les « neutrophiles » sont un type de globules blancs produits par la moelle osseuse. Leur rôle est de vous protéger contre les infections.
- Une à deux semaines après votre traitement de chimiothérapie, vos globules blancs peuvent diminuer. Cela peut vous mettre à risque de contracter une infection.
- Cette mesure de précaution peut se prolonger selon le traitement reçu et varier d'une personne à une autre.

Avisez votre dentiste que vous recevez de la chimiothérapie avant votre examen ou si des soins sont nécessaires. Il faut **éviter** les interventions dentaires, y compris le nettoyage chez le dentiste, lorsque les globules blancs sont bas.

Baisse des globules blancs (suite)

- Vous ne ressentirez pas cette baisse de globules blancs.
- La fièvre est un signe d'infection. **Ne prenez pas de médicaments pour faire baisser votre température** comme de l'acétaminophène (*Tyléno*l, *Atasol*), de l'ibuprofène (*Advil*, *Motrin*) ou de l'acide acétylsalicylique (*Aspirine*, *Entrophen*).
- Si vous avez de la douleur, il est possible de prendre de l'acétaminophène (*Tyléno*l), MAIS SEULEMENT si vous avez pris votre température buccale **AVANT** afin de ne pas cacher la fièvre.
- Assurez-vous d'avoir à la maison un thermomètre buccal, idéalement électronique. Il est **INTERDIT** de prendre la température rectale.

Si vous avez eu un traitement de chimiothérapie à l'intérieur du mois et que votre température prise par la **bouche** se maintient à **38,0° C** (100,4° F) pendant une heure OU est égale ou supérieure à **38,3° C** (101° F) : présentez vous immédiatement à l'urgence la plus proche.

Effets de la chimio sur le sang : les autres symptômes d'infection à surveiller

- Brûlements lorsque vous urinez
- Frissons
- Maux de gorge
- Plaie avec écoulement
- Toux
- Douleurs abdominales accompagnées de diarrhées
- Rougeur inexplicquée

En cas de doute, prenez votre température par la bouche.

Prévention des blessures

- Évitez les blessures de la peau: portez des gants de protection, par exemple, pour les travaux ménagers et le jardinage.
- **N'utilisez qu'un rasoir électrique.**
- Pour toute blessure ou coupure, même superficielle, bien nettoyer à l'eau et au savon et recouvrir d'un pansement.

Animal domestique

- Ils sont permis (chiens, chats, etc.).
- Vous pouvez les caresser et les tenir dans vos bras. Cependant, vous devez avoir une bonne hygiène des mains.
- Ne pas faire l'entretien des animaux domestiques (ex. : litière du chat, nettoyage de la cage d'oiseaux, etc.). Si personne ne peut le faire à votre place, portez des gants, puis vous lavez immédiatement vos mains après.

Présentation de l'équipe

- 2 pharmaciennes en oncologie
- 8 assistantes techniques en pharmacie
- 1 infirmière pivot en oncologie
- 1 assistante infirmière-chef
- 1 infirmière en hématologie
- 1 agente administrative
- 1 Chef de service, des services de soins infirmiers
- 1 psychologue
- 1 nutritionniste
- 1 travailleur social

Pharmacien en oncologie

Son rôle :

- Vérifier les ordonnances. S'assurer que votre traitement prescrit est adéquat (dosage des médicaments).
- Vérifier la compatibilité de votre médication régulière avec votre chimiothérapie (présence ou non d'interactions).
- Vous informer sur votre traitement (indication, effets indésirables, etc.) et sur les médicaments de soutien nécessaires (ex. : prévention ou traitement des nausées et vomissements, constipations et douleurs).
- Superviser la préparation de votre traitement via les assistantes techniques en pharmacie.

Pharmacien en oncologie (suite)

- Faire le suivi de certaines de vos prises de sang et vous aider à gérer les effets secondaires qui surviennent en cours de traitement.
- Il est votre **personne-ressource** en oncologie pendant toute la période des traitements de chimiothérapie. Si vous avez des questions sur vos traitements, vos médicaments ou vos symptômes, vous pouvez le contacter :
 - lundi au vendredi (jours ouvrables)
 - 8 h 00 à 16 h 00
 - Téléphone : 819 523-4581, poste 2942 ou 2943

Infirmière pivot en oncologie (IPO)

Son rôle :

- Une IPO est désignée pour toutes les personnes atteintes de cancer et leurs proches ayant des traitements de chimiothérapie, selon la priorité établie.
- Elle vous offre du soutien : c'est votre **personne-ressource** en oncologie lorsque vous avez des inquiétudes, des questions, des symptômes ou autres.
- Elle évalue votre condition, vos besoins et elle vous dirige vers la ressource appropriée.

Psychologue

Son rôle :

- Les services du psychologue visent à améliorer votre santé psychologique, votre capacité d'adaptation et votre qualité de vie.
- Si vous le souhaitez, il est possible de rencontrer le psychologue en période de traitements en oncologie (rencontre individuelle ou avec vos proches). Faites-en la demande à un membre de notre équipe.

Exemples de motifs de consultation :

- Difficulté d'adaptation à la maladie ou au traitement
- Anxiété
- Sensation d'être déprimé ou dépassé
- Problème de sommeil ou besoin de soutien

Nutritionniste

Son rôle :

- Elle évalue votre état nutritionnel.
- Elle détermine et assure un plan nutritionnel adapté à votre condition.
- Si vous le souhaitez, il est possible de rencontrer une nutritionniste en période de traitements en oncologie. Vous en faites la demande à un membre de l'équipe.

Exemples de motifs de consultation :

- Perte de poids (supérieur à 5 % en un mois)
- Faible apport alimentaire ou perte d'appétit
- Symptômes digestifs tels que nausées, vomissements, diarrhées
- Prise de suppléments nutritifs
- Usager diabétique

Qui contacter en dehors des heures d'ouverture ?

- Info-Santé 811
- Votre pharmacie communautaire
- L'Urgence près de chez vous

Tarifs des stationnements pour les usagers et visiteurs

Durée	Tarif
0h00 → 2h00	0 \$
2h01 → 24h00	3.00 \$

Laisser-passer

Durée	Tarif
Hebdomadaire	30.00 \$
Mensuel	60.00 \$

Ressources

Société canadienne du cancer (SCC)

Chaque jour, la société canadienne du cancer travaille à sauver plus de vies. Que vous ayez besoin de parler à quelqu'un, d'obtenir des réponses ou de simplifier votre quotidien, la société canadienne du cancer est là.

Services offerts :

- **Écoute:** ligne téléphonique, rencontres mensuelles de groupes, jumelage avec une personne qui est passée par là.
- **Des réponses:** spécialistes en informations, ressources disponibles dans votre région, publications, conférences virtuelles.
- **Un coup de main:** aide financière, prothèse capillaire

Centre de service de La Tuque
CSSS du Haut-Saint-Maurice
885, boul. Ducharme, local B-1167
La Tuque (Québec) G9X 3C1

www.cancer.ca

Mardi: 13 h 30 à 16 h 30

Mercredi: 9 h à midi

Jeudi: 13 h30 à 16 h30

Téléphone:

819 523-4581, poste 2892

Ressources

Fondation québécoise du cancer

Depuis 1979, la Fondation œuvre chaque jour auprès des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches en leur offrant soutien et réconfort.

Services offerts :

- Services d'information
- Soutien psychologique
- Programmes de bien-être physique
- Programme À Félix (pour les 15-39 ans atteints de cancer et leurs proches)
- Hébergement

Fondation québécoise du cancer

infocancer@fqc.qc.ca

Téléphone

819 693-4242

Info Cancer

1 800 363-0063

Autres ressources

Le Ruban Rose

Mission : aider et soutenir les personnes touchées de près ou de loin par le cancer du sein.

Exemples de services offerts :

- Vente et ajustement de prothèses mammaires, de soutiens-gorges adaptés, de foulards et de chapeaux
- Prêt de prothèses capillaires
- Service de relation d'aide, d'écoute téléphonique et de soutien
- Documentation concernant le cancer du sein

Le Ruban Rose

www.rubanrosemauricie.org

Téléphone :

819 536-3078

Sans frais : 1 844 764-8940

Heure d'ouverture:

Lundi au jeudi, de 9 h à 16 h

Autres ressources

- **Belle et bien dans sa peau**
Programme pour supporter les femmes atteintes de cancer et les aider à se sentir de nouveau elles-mêmes. S'inscrire en ligne lgfb.ca/fr ou 1 800 914-5665.
- **Coopérative de soutien à domicile**
Téléphone: 819 523-7171
- **Popote roulante**
Téléphone: 819 676-8951, poste 2
- **Autonobus, transport collectif et covoiturage**
Téléphone: 819 523-6004