

# Aide-mémoire sur les soins virtuels du cancer

pour les personnes touchées par le cancer et les proches aidants

---

L'aide-mémoire peut être un excellent moyen de vous souvenir de l'essentiel pour les rendez-vous de soins virtuels du cancer. Vous pouvez l'imprimer ou l'enregistrer sur votre appareil.

## Avant le rendez-vous

Assurez-vous que vos appareils sont branchés ou complètement chargés.

Connectez-vous à la plateforme de soins virtuels avant votre rendez-vous afin de voir comment elle fonctionne.

Demandez à votre équipe de soins ce qu'il faut faire si l'appel est interrompu.

Dites à votre proche aidant/aidante comment vous soutenir et à quel moment vous pourriez avoir besoin d'intimité. Par exemple, cette personne va-t-elle prendre des notes pour vous? Peut-elle se joindre à la discussion et poser des questions?

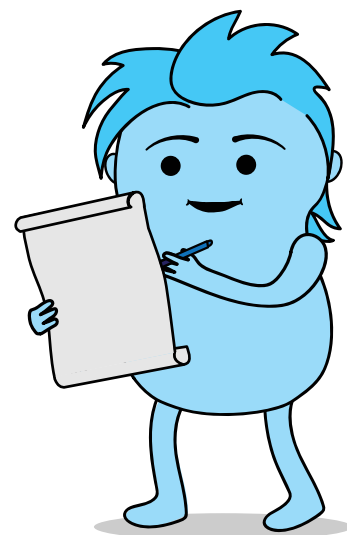
Apportez la liste des médicaments que vous prenez et des symptômes que vous éprouvez à votre rendez-vous.

Notez toutes les questions que vous vous posez – même si elles semblent peu importantes, toutes les questions sont valides.

Apportez un stylo et du papier pour prendre des notes au cours du rendez-vous, ou demandez à votre proche aidant/aidante de le faire pour vous.

Demandez à votre équipe de soins si vous pouvez enregistrer l'appel ou en obtenir la transcription.

Si vous vous joignez au rendez-vous de soins virtuels en tant que proche aidant/aidante, avisez la personne dont vous prenez soin de ce qui vous met mal à l'aise ou des questions que vous aimeriez poser à l'équipe de soins au cours du rendez-vous.



## Pendant le rendez-vous

Pensez à porter un casque d'écoute pendant le rendez-vous afin d'atténuer les bruits de fond.

Assurez-vous que vous êtes bien visible à l'écran et que rien ne bloque la caméra. Trouvez l'éclairage approprié en faisant face à la fenêtre ou en vous assoyant dans une pièce bien éclairée.

Prendre des notes pendant le rendez-vous peut vous aider à vous souvenir de l'essentiel.

Avant que le rendez-vous prenne fin, renseignez-vous auprès de l'équipe de soins des prochaines étapes. Par exemple, devez-vous remplir ou revoir des documents et que devez-vous faire si vous avez des questions entre les rendez-vous?

## Après le rendez-vous

Relisez les notes que vous avez prises.

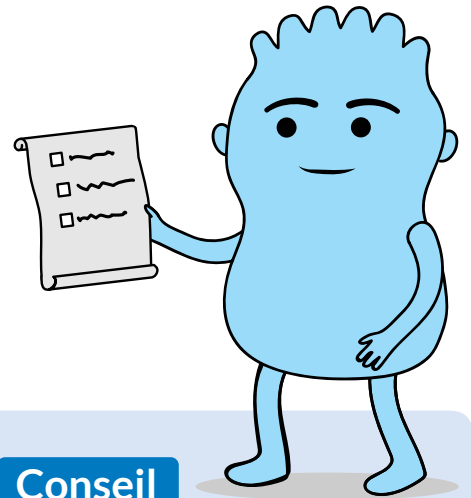
Si vous avez établi des objectifs au cours du rendez-vous, planifiez comment vous pouvez les atteindre.

Discutez avec votre proche aidant/aidante de ce dont vous avez parlé lors du rendez-vous et de la meilleure façon de vous soutenir.

Notez toutes les questions que vous avez oublié de poser ou auxquelles vous avez pensé après le rendez-vous. Communiquez alors avec l'équipe de soins ou posez vos questions à votre prochain rendez-vous.

## Nous sommes là pour vous aider.

- Appelez notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer au 1 888 939-3333.
- Consultez le répertoire des services à la communauté à [csl.cancer.ca/fr](https://csl.cancer.ca/fr).
- Joignez-vous à notre communauté en ligne à [ParlonsCancer.ca](https://ParlonsCancer.ca).



### Conseil

Il est possible que votre connexion Internet ou téléphonique ne soit pas fiable si vous vivez en région rurale ou éloignée. Cela peut rendre l'accès aux soins virtuels du cancer plus difficile pour vous. Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, parlez-en à votre équipe de soins, à votre proche aidant/aidante ou à toute autre personne de votre entourage immédiat.

Pour obtenir d'autres conseils, visitez notre section de ressources sur les soins virtuels à [cancer.ca/soinsvirtuels](https://cancer.ca/soinsvirtuels).