

# Aide-mémoire pour se préparer avant, pendant et après le traitement

## Deux semaines avant le traitement :

- Si vous avez besoin de couper ou de teindre vos cheveux, il est recommandé de le faire deux semaines avant le début de vos traitements. Choisissez une teinture qui aidera à rendre votre repousse moins visible.

## Plusieurs jours avant le traitement :

- Au minimum deux jours avant le traitement, commandez de la glace sèche auprès du fabricant (consultez la FAQ et la vidéo explicative pour en savoir plus). Notez que les fournisseurs sont généralement fermés les samedis et dimanches. (Consultez la [FAQ](#) et la [vidéo explicative](#) pour en savoir plus).
- Lavez vos cheveux à l'eau froide en suivant le protocole de soins fourni par le fabricant. Par exemple, si votre traitement est le mercredi, il est recommandé de laver vos cheveux 3 jours avant, soit le dimanche. À noter que pour le premier traitement, vous pouvez laver vos cheveux la veille sans problème.
- Lisez attentivement les instructions fournies par le fabricant avant de commencer. Prenez le temps d'écouter les vidéos en compagnie de votre accompagnateur.
- Exercez-vous à installer le casque. Nous vous suggérons de le mettre au congélateur pour avoir une meilleure sensation du froid et de la texture du casque une fois gelé.
- Achetez et préparez le matériel requis pour plus de confort (consultez l'[aide-mémoire](#)).
- Découpez la bande de protection pour le front et les oreilles en prévision du jour J.

## La veille du traitement :

- Récupérez la glace sèche.
- Sortez les casques et les bandes du congélateur. Ces articles y sont entreposés entre les traitements afin de prolonger la durée de vie du gel de crylon qui les compose.
- Préparez votre sac en y insérant [les articles](#) qui vous procurent du bien-être à l'hôpital.
- Assurez-vous que vous avez tout le [matériel nécessaire](#) pour utiliser les casques.
- Numérotez bien les sacs dans lesquels se trouvent les casques et les bandes (p. ex. casque 1, bande 1, casque 2, bande 2, casque 3, bande 3), si ce n'est pas déjà fait.
- Préparez une gourde (idéalement isotherme), des collations et un repas prêt à emporter pour le lendemain (pour vous et pour votre accompagnateur).

## Le jour du traitement :

- Assemblez votre glacière deux heures avant le début de la mise en place des casques et des bandes (voir la vidéo explicative et la grille de minutage).
- Rendez-vous à l'hôpital avec le sourire.
- Demandez au personnel infirmier à quelle heure débutera la première perfusion de chimiothérapie.
- Informez le personnel infirmier que vous devrez manipuler les casques vous-même ou aider votre accompagnateur à les manipuler. Privilégiez l'installation de la perfusion sur la main ou le bras pour avoir plus de liberté de mouvement au niveau du poignet.
- En cas de difficulté à installer la perfusion, gardez votre corps bien au chaud et appliquez de la chaleur sur le bras visé avant de retenter le coup.
- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol) au besoin une fois que vos signes vitaux ont été pris par l'infirmière.
- Installez le premier casque 50 minutes avant le début prévu de la première perfusion de chimiothérapie. Informez le personnel infirmier que la perfusion ne pourra commencer avant la fin de ces 50 minutes.
- Continuez à remplacer les casques toutes les 25 minutes jusqu'à la fin du nombre d'heures recommandées par le fabricant, ce qui inclut toute la durée de la perfusion et généralement de 4 à 6 heures après la fin de la perfusion.

## Fin du traitement et retour à la maison :

- Une fois la perfusion terminée, il peut être stratégique de remplacer votre casque une dernière fois avant de vous rendre à votre voiture. Dans les hôpitaux dotés de stationnements intérieurs à plusieurs niveaux où la sortie peut être longue, remplacez à nouveau votre casque dans le stationnement juste avant de prendre la route.
- Si vous avez plus de 20 minutes de trajet entre l'hôpital et votre domicile, repérez des endroits stratégiques pour vous arrêter et remplacez le casque dans la voiture (une station-service, un centre commercial, un stationnement de pharmacie, etc.).
- Une fois le traitement terminé, essuyez soigneusement les casques et les bandes à l'aide d'une serviette et laissez-les sécher.

## Le lendemain du traitement :

- Rangez les casques et les bandes dans leur sac en plastique individuel et remettez-les au congélateur.
- Reposez-vous bien !

## 3 jours après le traitement :

- Lavez vos cheveux à l'eau froide en suivant le protocole de soins fourni par le fabricant. Par exemple, si votre traitement était le mercredi, il est recommandé de laver vos cheveux le samedi suivant.