

Your Breast Surgery: Information before your Mastectomy

Presented by Pivot Nurse, Occupational
Therapist and Physiotherapist



Votre chirurgie mammaire : Informations avant votre mastectomie

Présentée par l'infirmière pivot,
l'ergothérapeute et la physiothérapeute



DISCLAIMER

This information should not be considered as medical advice. It is not to be used in place of a visit with a doctor, nurse or other healthcare professional. If you have questions about your individual medical situation, please consult with your healthcare professional.

A v e r t i s s e m e n t

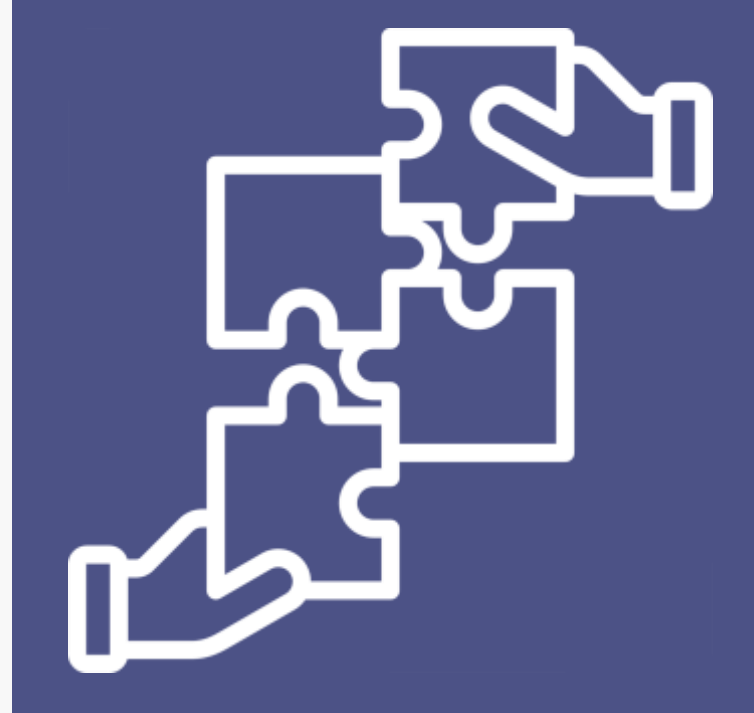
Ces informations ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux. Elles ne doivent pas être utilisées à la place d'une visite chez un médecin, une infirmière ou un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre situation médicale individuelle, veuillez consulter votre professionnel de la santé

You are not alone

The following information will help you prepare for your upcoming surgery.

You're not alone in this journey.

You will be surrounded by a multidisciplinary team to help you through this experience

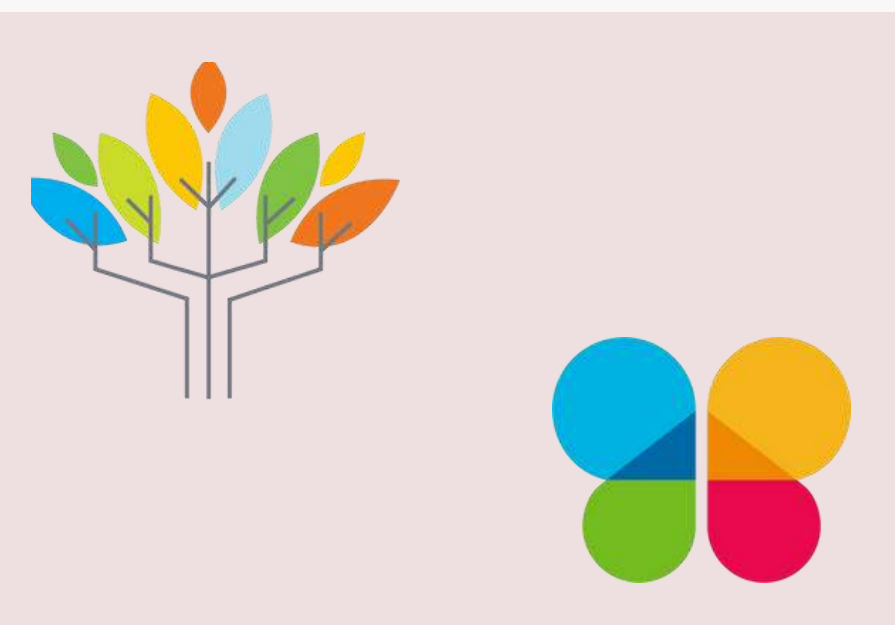
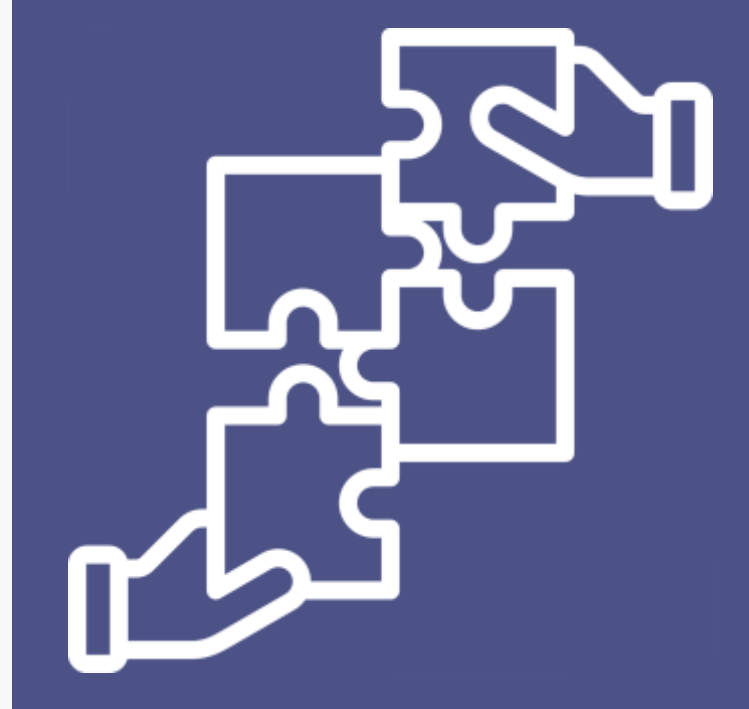


Remember, everyone heals at their own rhythm

Vous n'êtes pas seul

Les informations suivantes vous aideront à vous préparer pour votre prochaine chirurgie.

Vous n'êtes pas seul. Vous serez entouré par une équipe multidisciplinaire pour vous aider à traverser cette expérience



Rappelez-vous que chacun guérit à son rythme

Your Team



Breast Surgeons

- Dr. Mark Basik
- Dr. Jean-François Boileau
- Dr. Stephanie Wong
- Dr. Ipshita Prakash
- Dr. Karyne Martel

Plastic Surgeons

- Dr. Tasso Dlonosopoulos
- Dr. Alex Viesel-Mathieu



Votre équipe



Chirurgien.ne du sein

- Dr. Mark Basik
- Dr. Jean-François Boileau
- Dr. Stephanie Wong
- Dr. Ipshita Prakash
- Dr. Karyne Martel

Plastic Surgeons

- Dr. Tasso Dlonosopoulos
- Dr. Alex Viesel-Mathieu



Your Team

Pivot Nurses / Nurse Navigators

- Erika Martinez
- Brandy Vanderbyl

Patient Navigator

- Taahira Payne

Rehabilitation Clinicians

- Natasha Grant (PT) - Lymphedema Specialist
- Annie Pettorelli (OT)
- Nadia Smirnow (PT)



Votre équipe

Infirmière pivot

- Erika Martinez
- Brandy Vanderbyl

Coordinatrice des soins aux patients

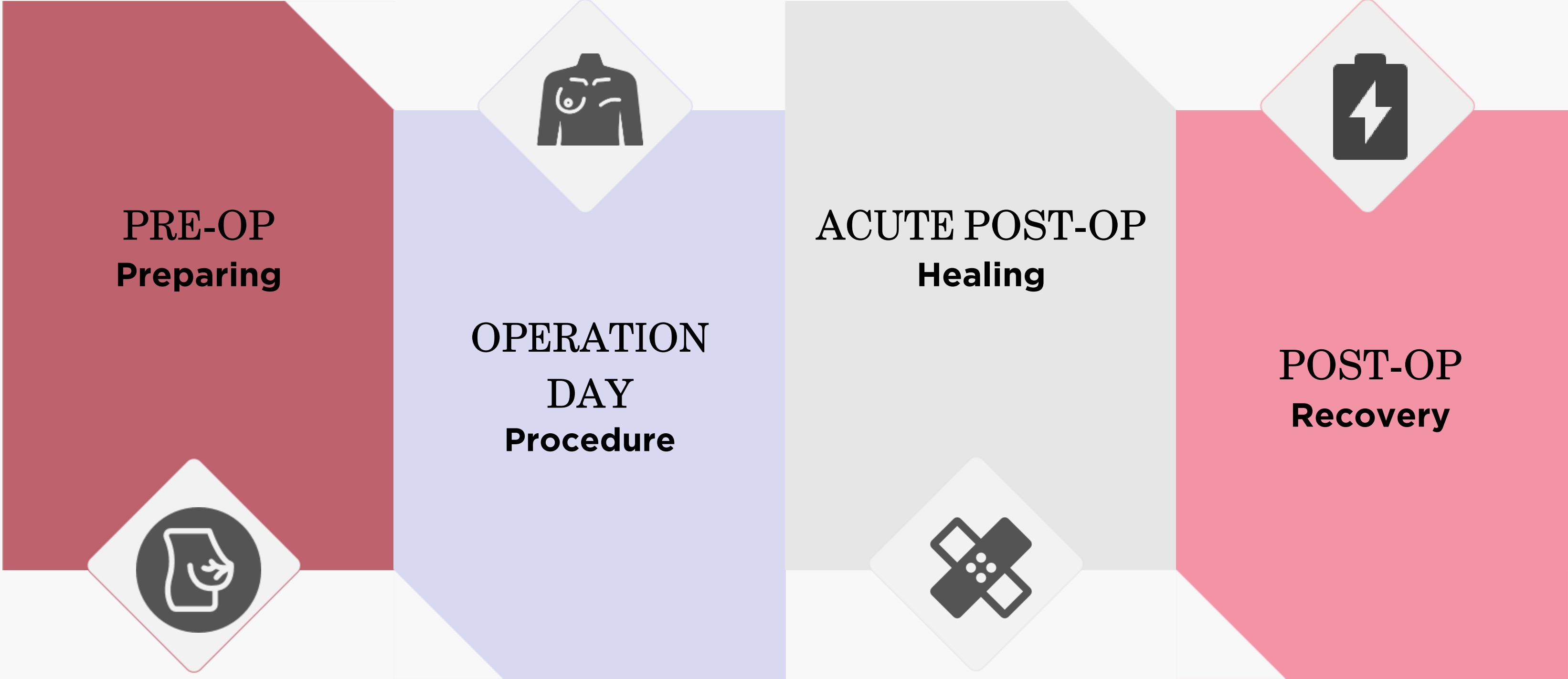
- Taahira Payne

Cliniciennes en réadaptation

- Natasha Grant (PT) – Spécialiste de
lymphoedeme
- Annie Pettorelli (OT)
- Nadia Smirnow (PT)



YOUR JOURNEY



Votre trajectoire

PRE-OP
Préparation



**LE JOUR DE
L'OPERATION**
La procédure



POST-OP
Immédiat
Guérison



POST-OP
Récupération

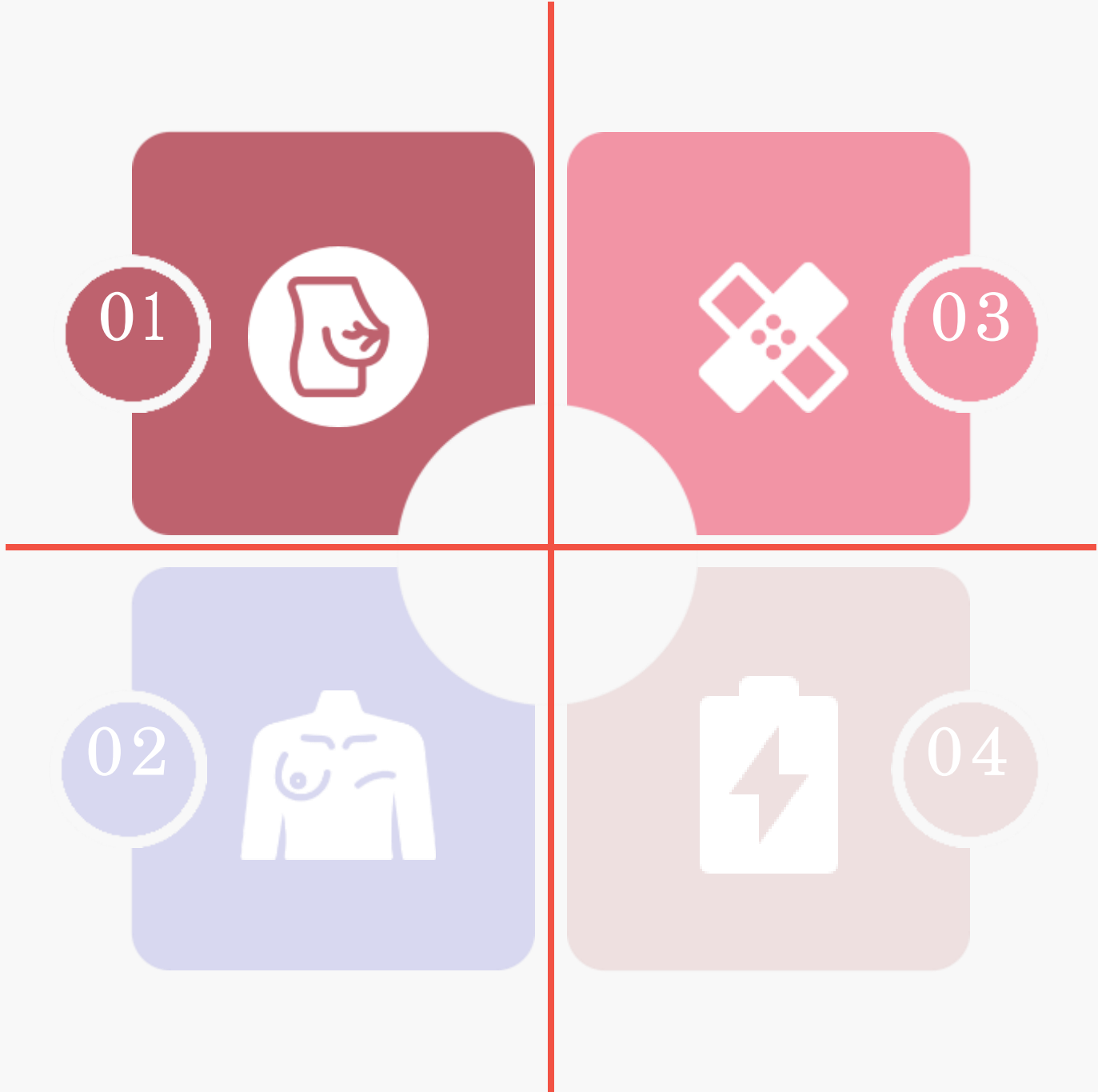


YOUR JOURNEY

PRE-OP (Preparing)

- Gather Information
- Prepare meals and get Housework done in Advance
- Arrange your environment - keep frequently used items at waist height
- Plan for childcare and/or pet care

OPERATION (Procedure)



ACUTE POST-OP (Healing)

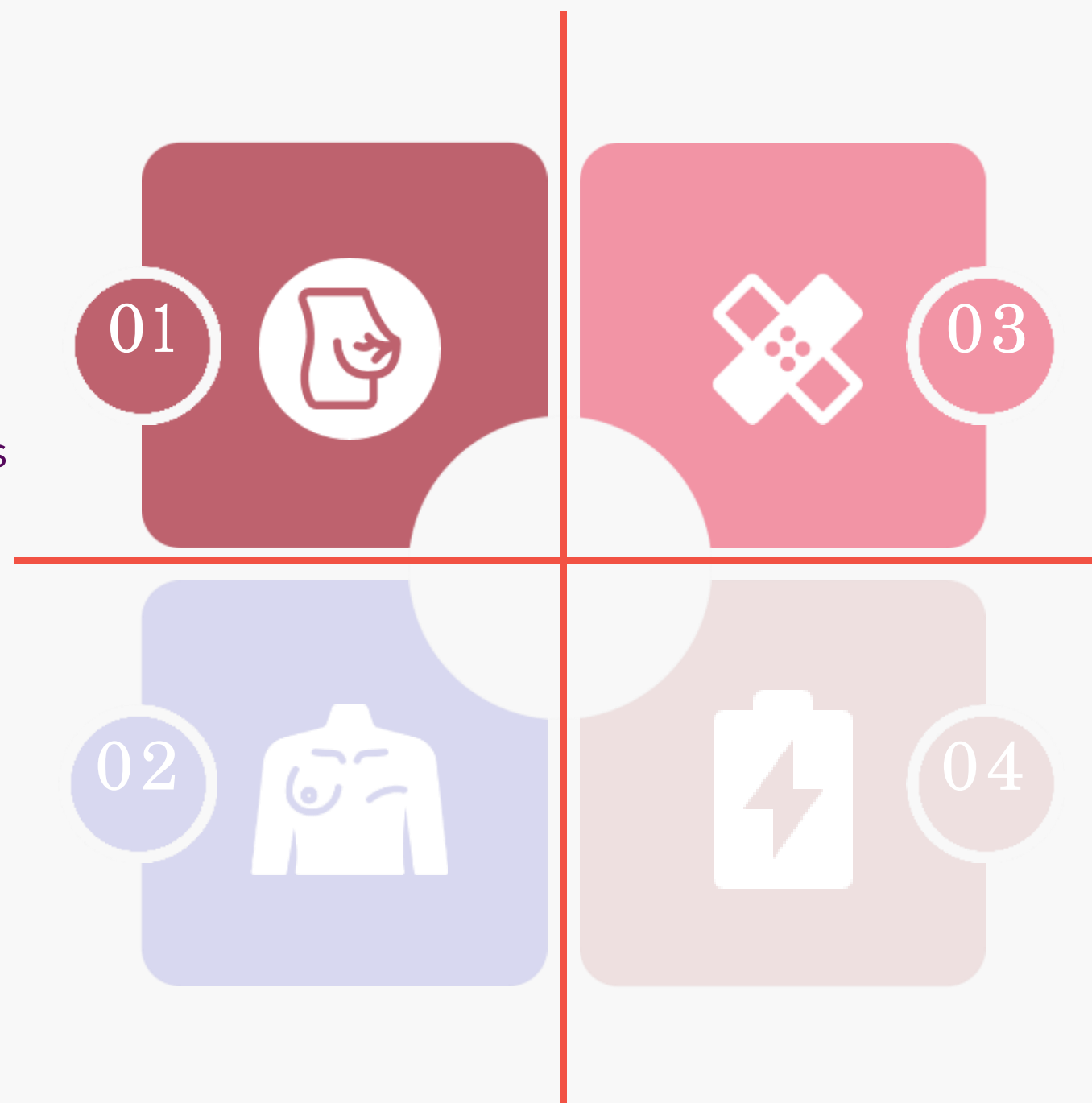
POST-OP (Recovery)

Votre trajectoire

PRE-OP (Préparation)

Recueillir des informations
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

OPÉRATION (Procédure)



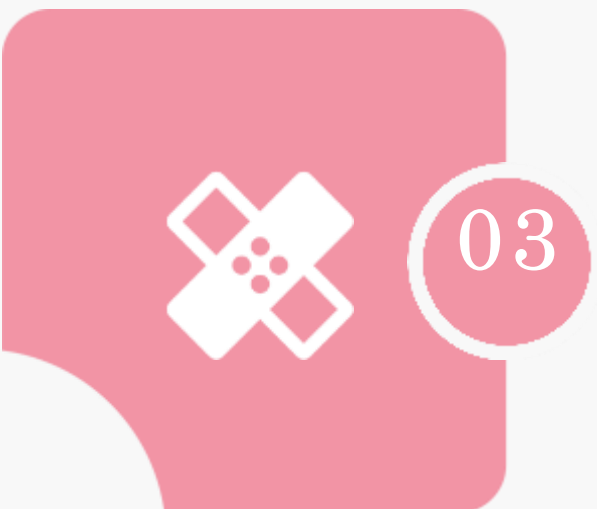
POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

YOUR JOURNEY

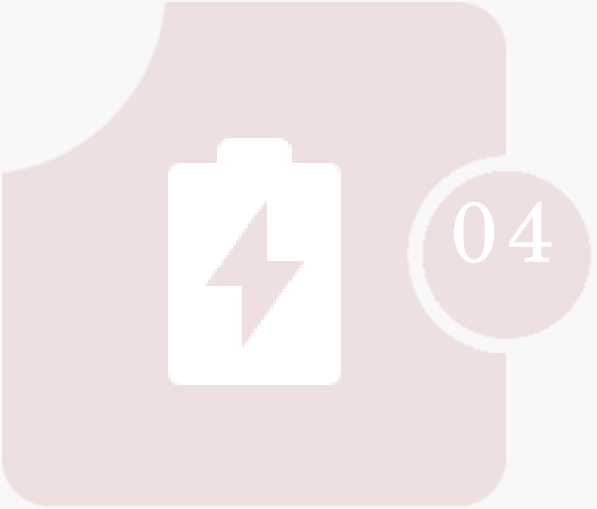
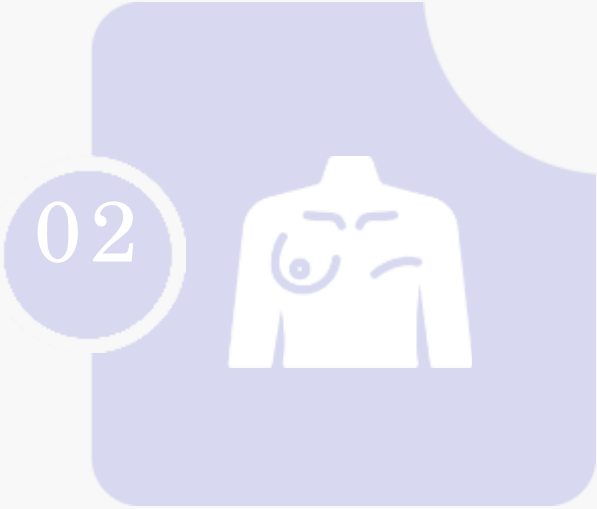
PRE-OP (Preparing)

- Gather Information
- Prepare meals and get Housework done in Advance
- Arrange your environment - keep frequently used items at waist height
- Plan for childcare and/or pet care



OPERATION (Procedure)

- Bring a button-up or zip-up shirt the day of surgery
- Leave valuables at Home



ACUTE POST-OP (Healing)

POST-OP (Recovery)

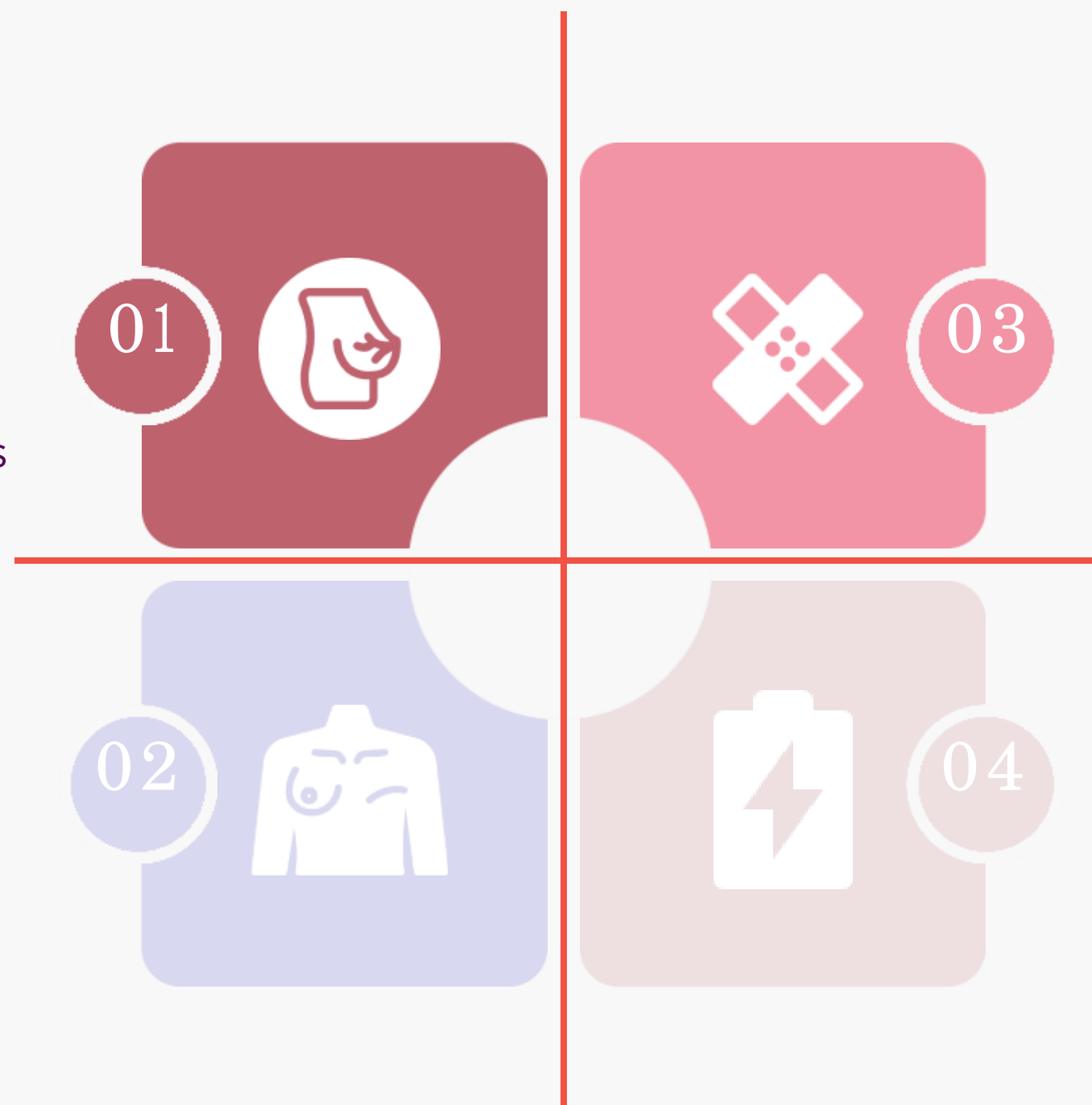
Votre trajectoire

PRE-OP (Préparation)

Recueillir des informations
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

OPERATION (Procédure)

Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair le jour de la chirurgie
Laissez les objets de valeur à la maison

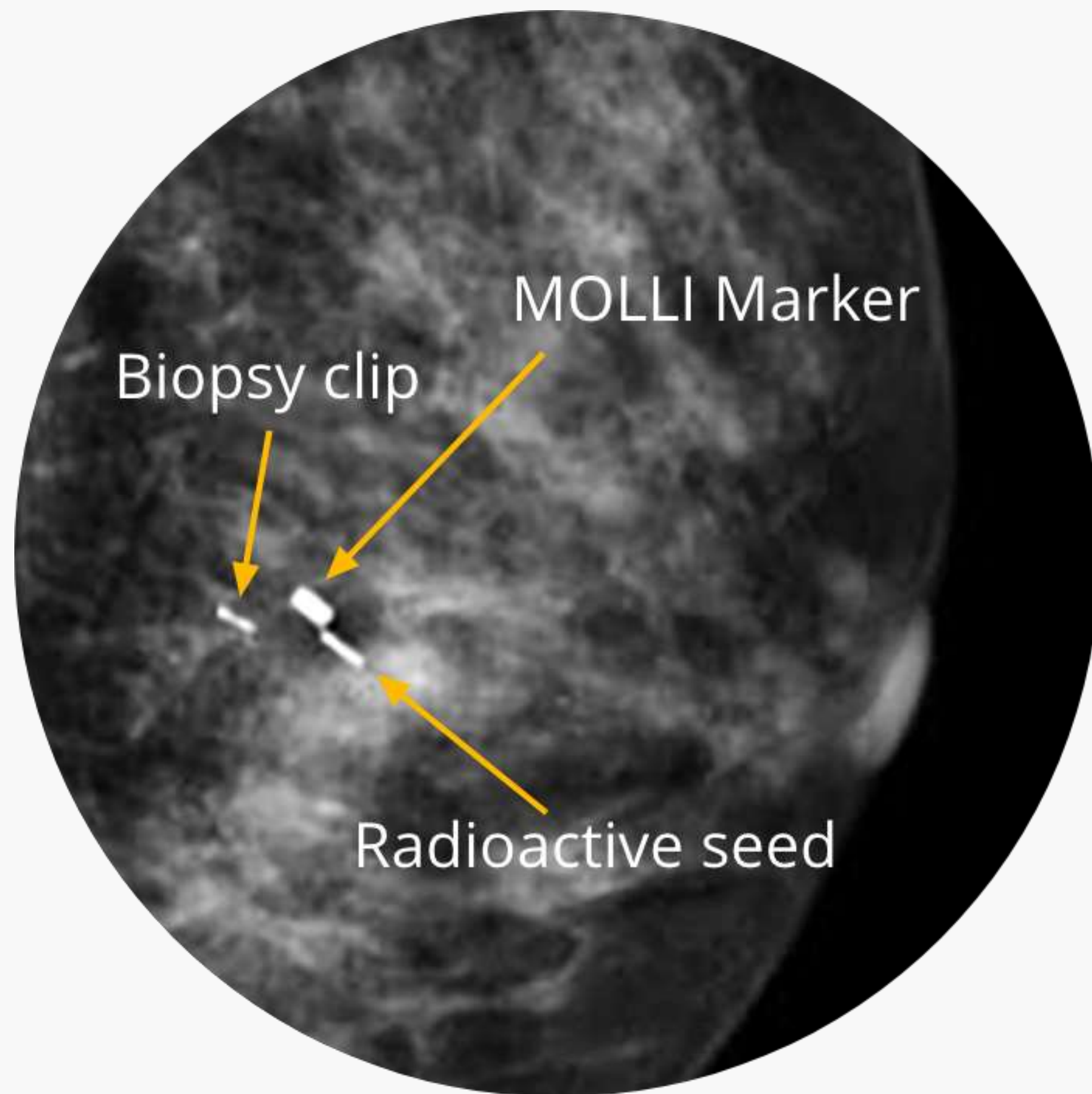


POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

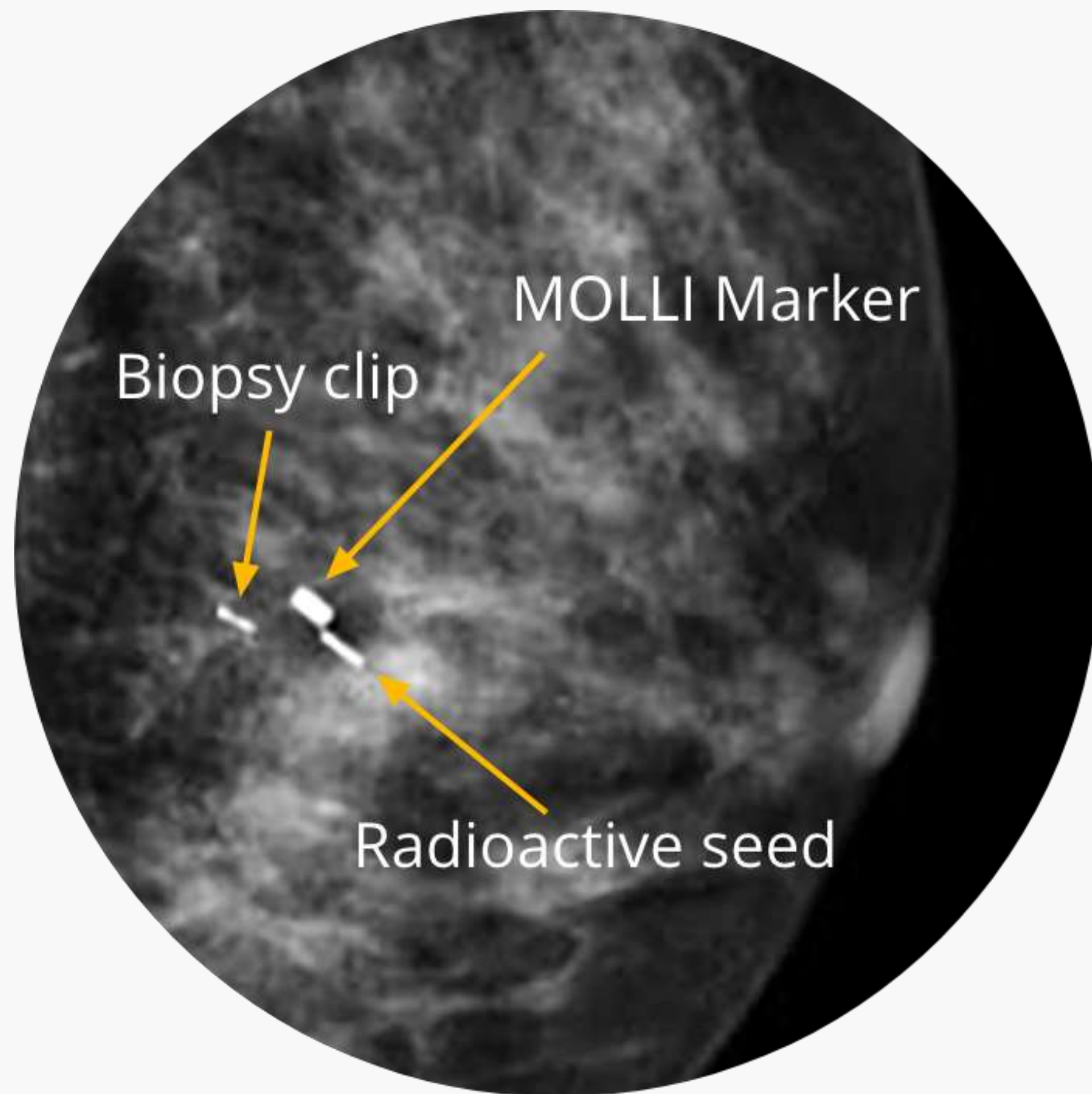
MOLLI

- Prior to surgery, you may need to have a Molli localizer placed.
- This will mark the precise location of the area of interest.
- The procedure is similar to a biopsy.
- It will be removed during the surgery.



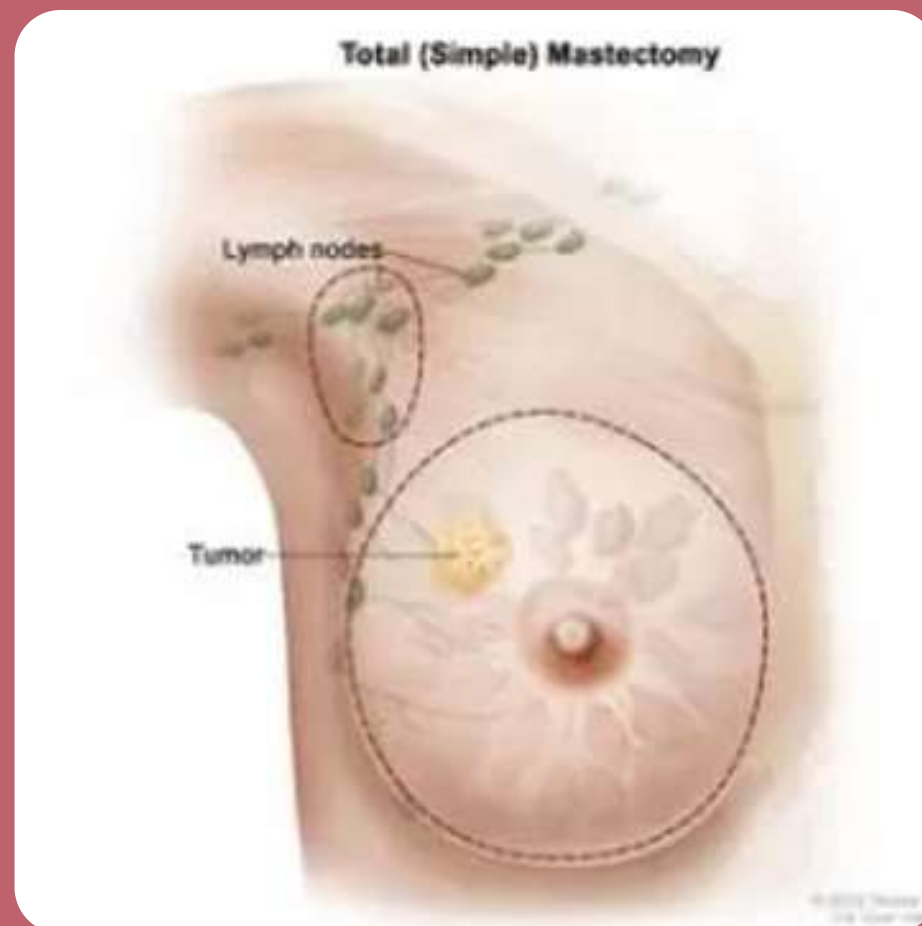
MOLLI

- Avant la chirurgie, il se peut que vous ayez besoin de faire placer un localisateur Molli.
- Cela permettra de marquer l'emplacement précis de la zone d'intérêt.
- La procédure est similaire à une biopsie.
- Il sera retiré pendant la chirurgie.



Simple Mastectomy

All breast tissue + Sentinel Node Biopsy

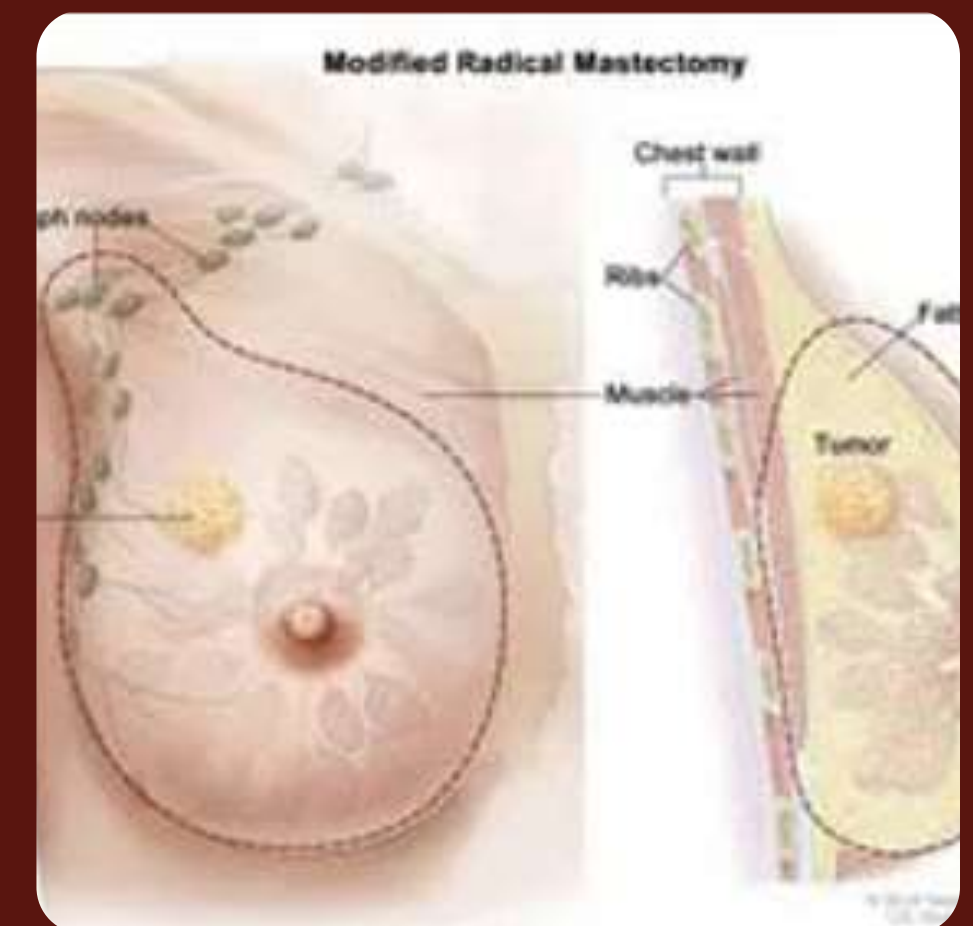


Reconstruction

Choice to have reconstruction of the breast

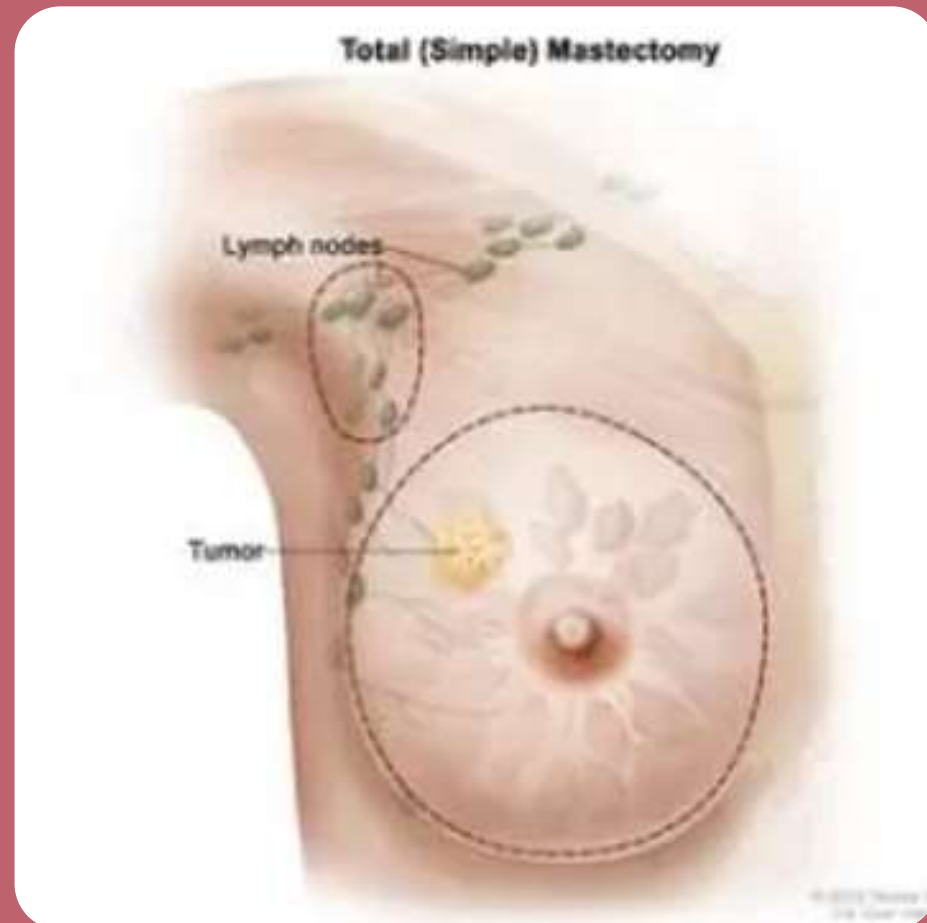
Radical Mastectomy

All breast tissue + axillary dissection



Mastectomie Simple

Tout le tissu mammaire + Biopsie du ganglion sentinelle

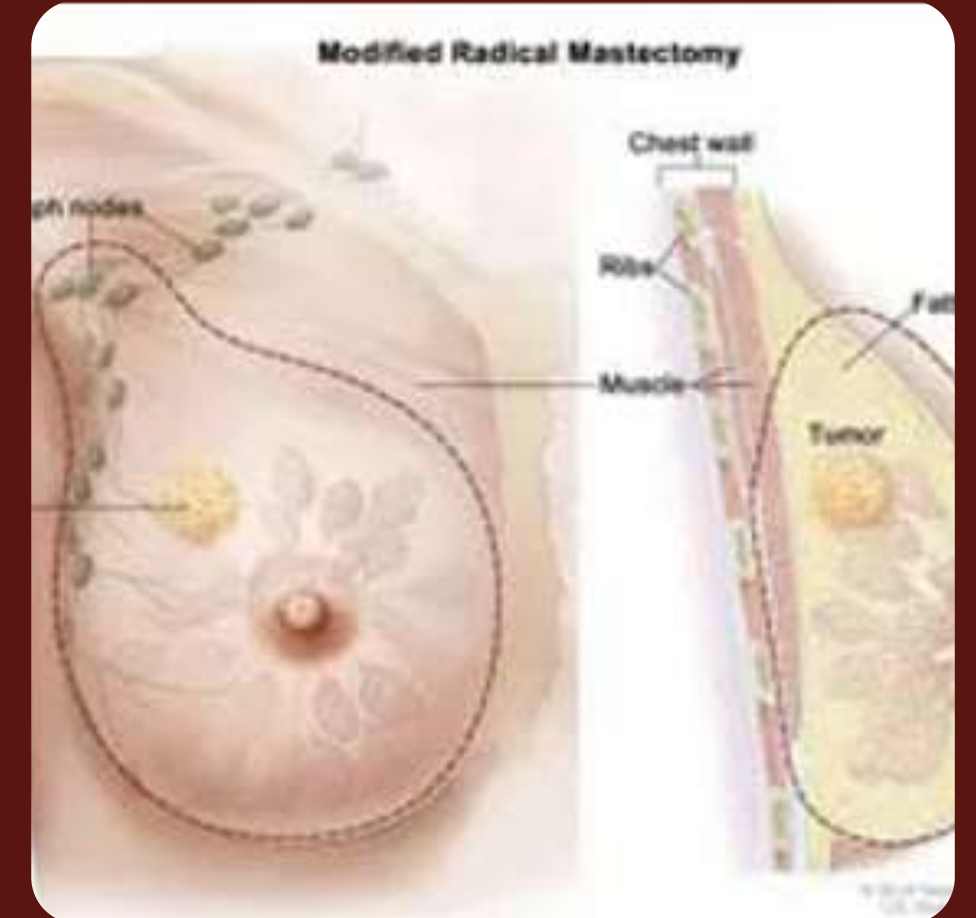


Reconstruction

Choix de reconstruction du sein

Mastectomie Radicale

Tout le tissu mammaire + Dissection axillaire



About Reconstruction

There are different types of breast reconstruction surgeries. The most common type performed at the JGH is prepectoral implant reconstruction, where the implant is placed **above the pectoral muscle.**



If you have opted for another type of reconstructive surgery

Please contact your Nurse Navigator for more detailed information

Additional Information

<https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-reconstruction-surgery>

<https://www.cbcn.ca/en/breast-reconstruction>

À propos de la Reconstruction

Il existe différents types de chirurgies de reconstruction mammaire. Le type le plus courant pratiqué à l'HGJ est la reconstruction par implant prépecturale, où l'implant est placé **au-dessus du muscle pectoral**.



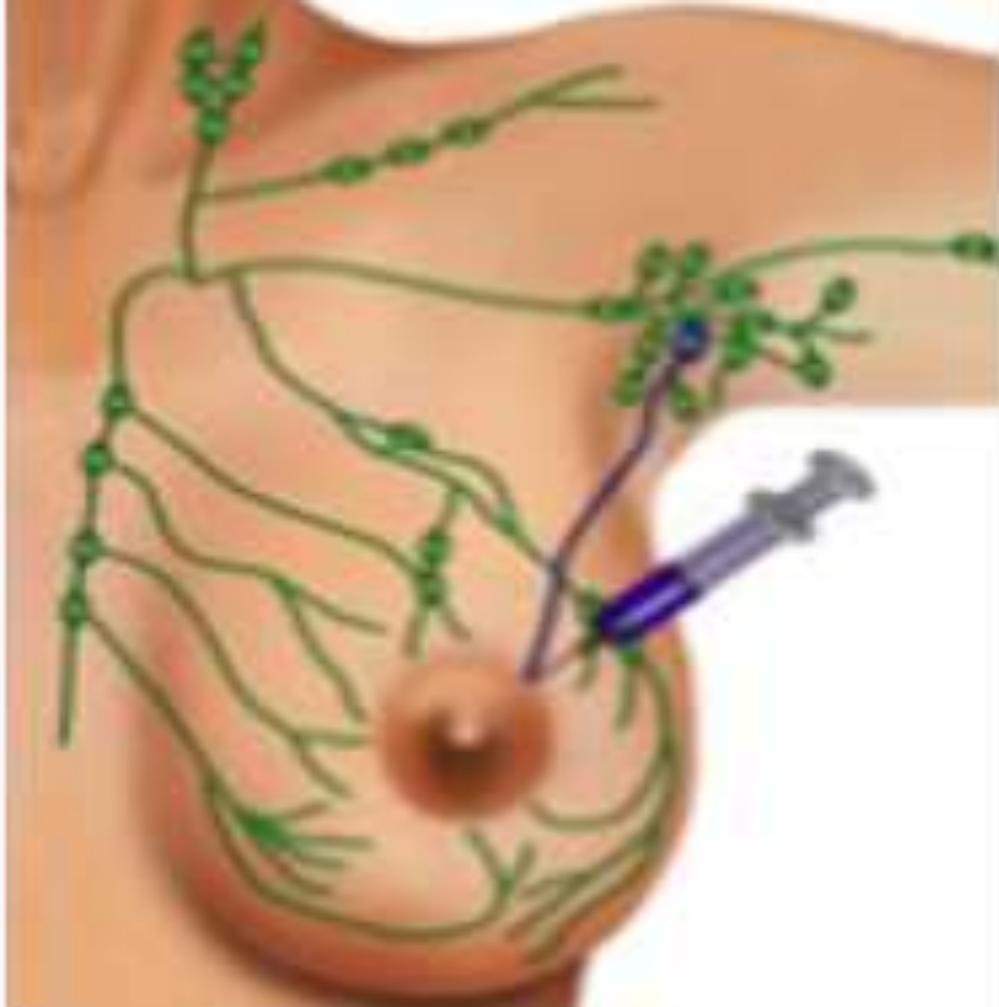
Si vous avez opté pour un autre type de chirurgie de reconstruction

Veillez contacter votre infirmière pivot pour des informations plus détaillées

Informations supplémentaires

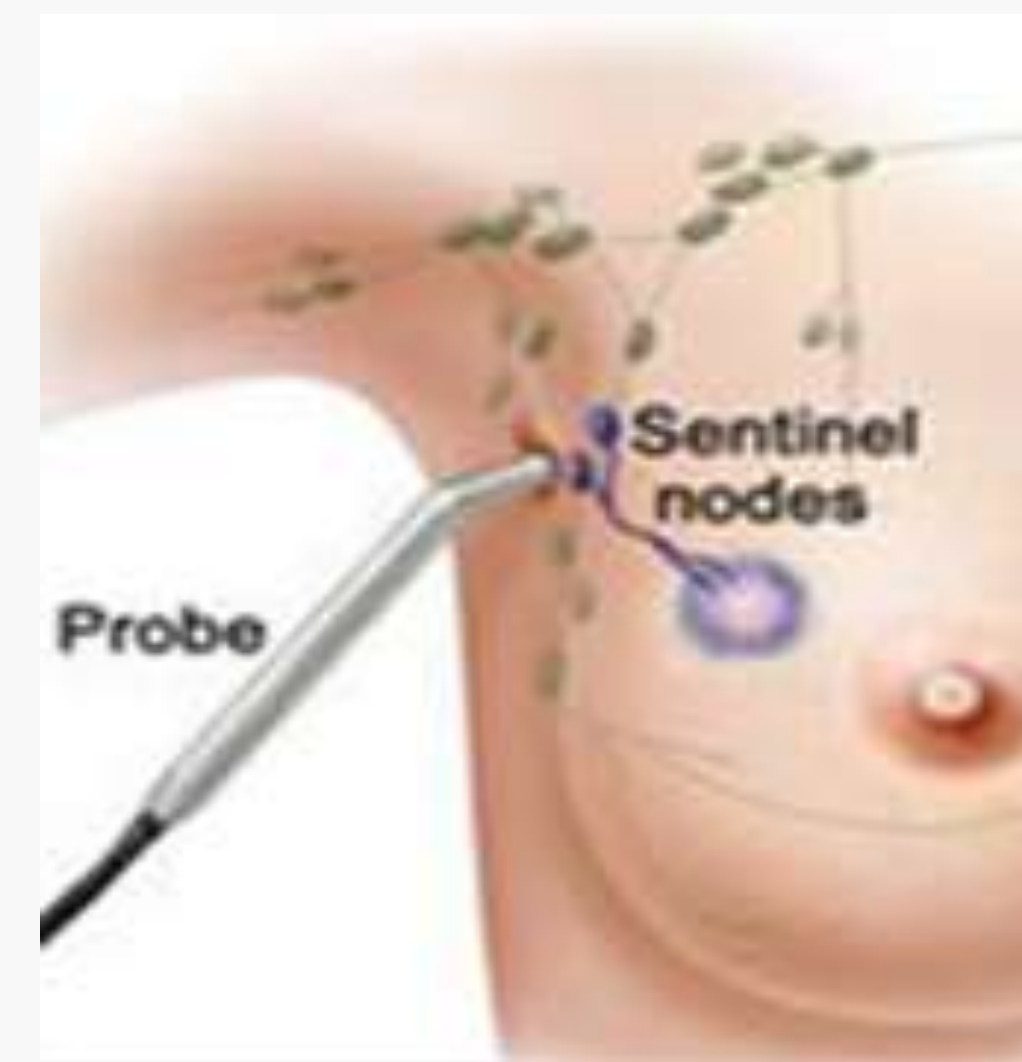
<https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-reconstruction-surgery>

<https://www.cbcn.ca/en/breast-reconstruction>

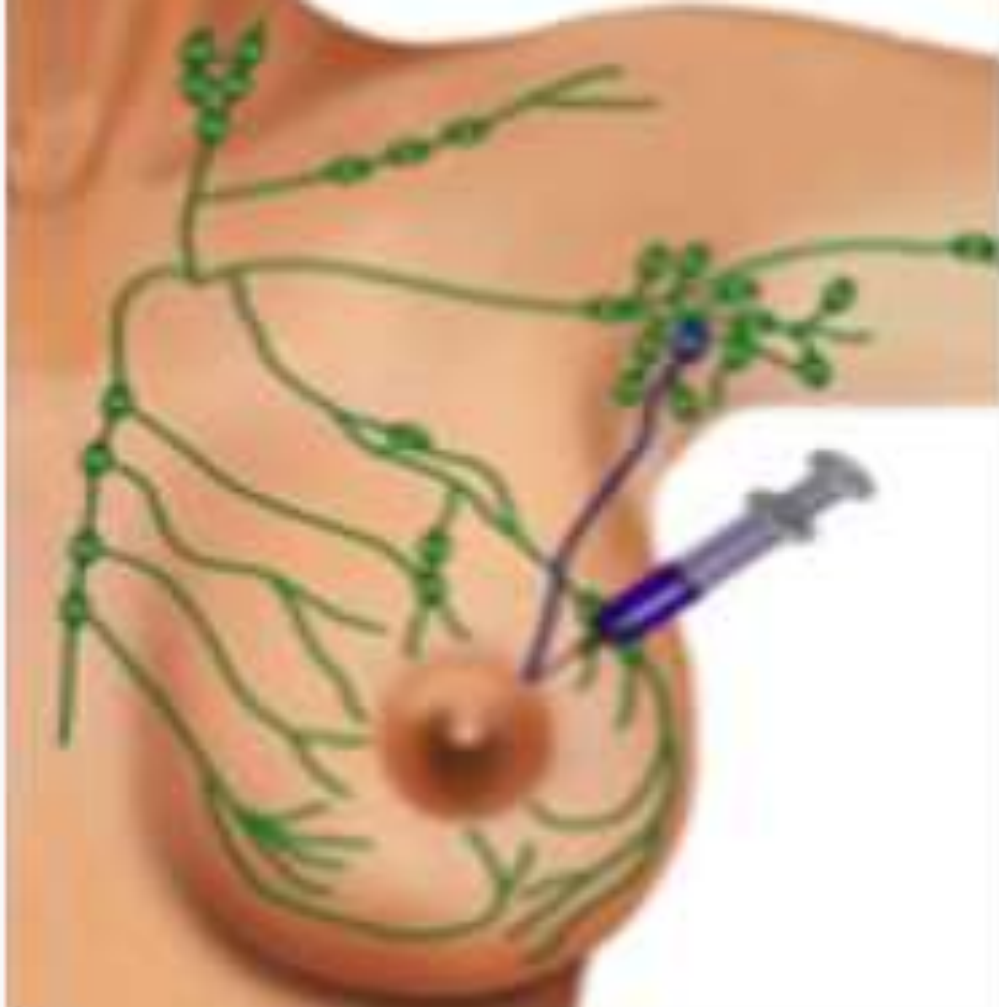


Sentinel Node Biopsy

A sentinel node biopsy could be performed in which we remove one or more lymph nodes under the arm to inspect for cancer cells.

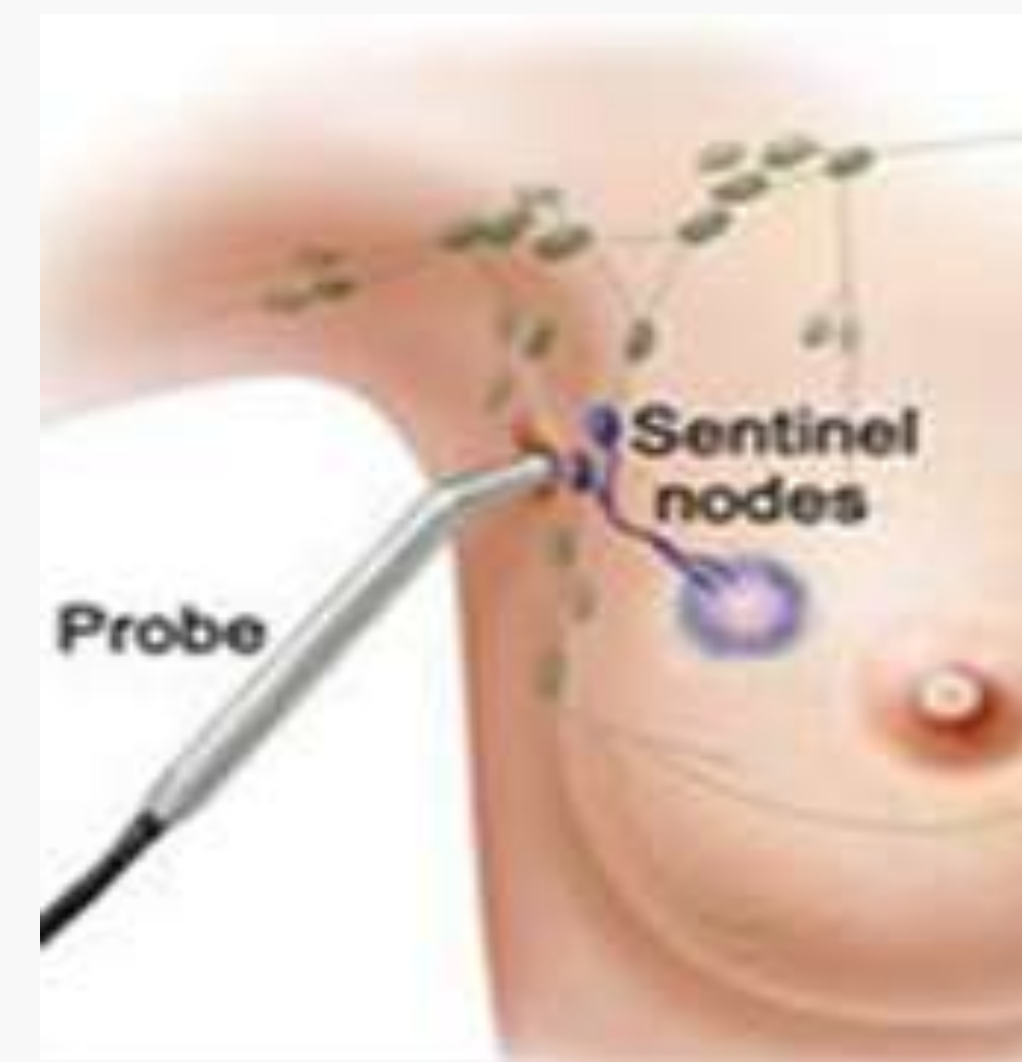


The sentinel node is the first node to which breast cancer cells travel after leaving the breast



Biopsie du Ganglion Sentinelle

Une biopsie du ganglion sentinelle peut être réalisée, au cours de laquelle nous retirons un ou plusieurs ganglions lymphatiques sous le bras pour les inspecter à la recherche de cellules cancéreuses.



Le ganglion sentinelle est le premier ganglion vers lequel les cellules cancéreuses du sein se dirigent après avoir quitté le sein

Surgical Recovery

Mastectomy (1-2 hours)

It is sometimes an outpatient/same-day surgery, but you may have an overnight stay

Discharge: You will stay in the recovery room until you have recovered from anesthesia (are steady on your feet) and have been able to urinate. This might take a few hours.

DO NOT drive yourself home! Ask someone to pick you up or plan on taking a taxi



Récupération post-opératoire

Mastectomie (~1-2 heures)

Parfois, c'est une chirurgie ambulatoire, mais il se peut que vous restiez une nuit à l'hôpital.

Sortie : Vous resterez en salle de réveil jusqu'à ce que vous vous soyez complètement remis de l'anesthésie (que vous soyez stable sur vos pieds) et que vous ayez pu uriner. Cela peut prendre quelques heures.

NE CONDUISEZ PAS vous-même chez vous !
Demandez à quelqu'un de venir vous chercher ou prévoyez de prendre un taxi.



Surgical Recovery

Reconstruction (2-4 hours)

Overnight admission

You will wake up in the recovery room after your surgery. You will be transferred to your in-patient unit once you have recovered from anesthesia

DO NOT drive yourself home! Ask someone to pick you up or plan on taking a taxi



Récupération post-opératoire

Reconstruction (2-4 heures)

Hospitalisation d'une nuit

Vous vous réveillerez en salle de réveil après votre chirurgie. Vous serez transféré dans votre unité d'hospitalisation une fois que vous vous serez remis de l'anesthésie.

NE CONDUISEZ PAS vous-même chez vous ! Demandez à quelqu'un de venir vous chercher ou prévoyez de prendre un taxi.



YOUR JOURNEY

PRE-OP (Preparing)

- Gather Information
- Prepare meals and get Housework done in Advance
- Arrange your environment - keep frequently used items at waist height
- Plan for childcare and/or pet care

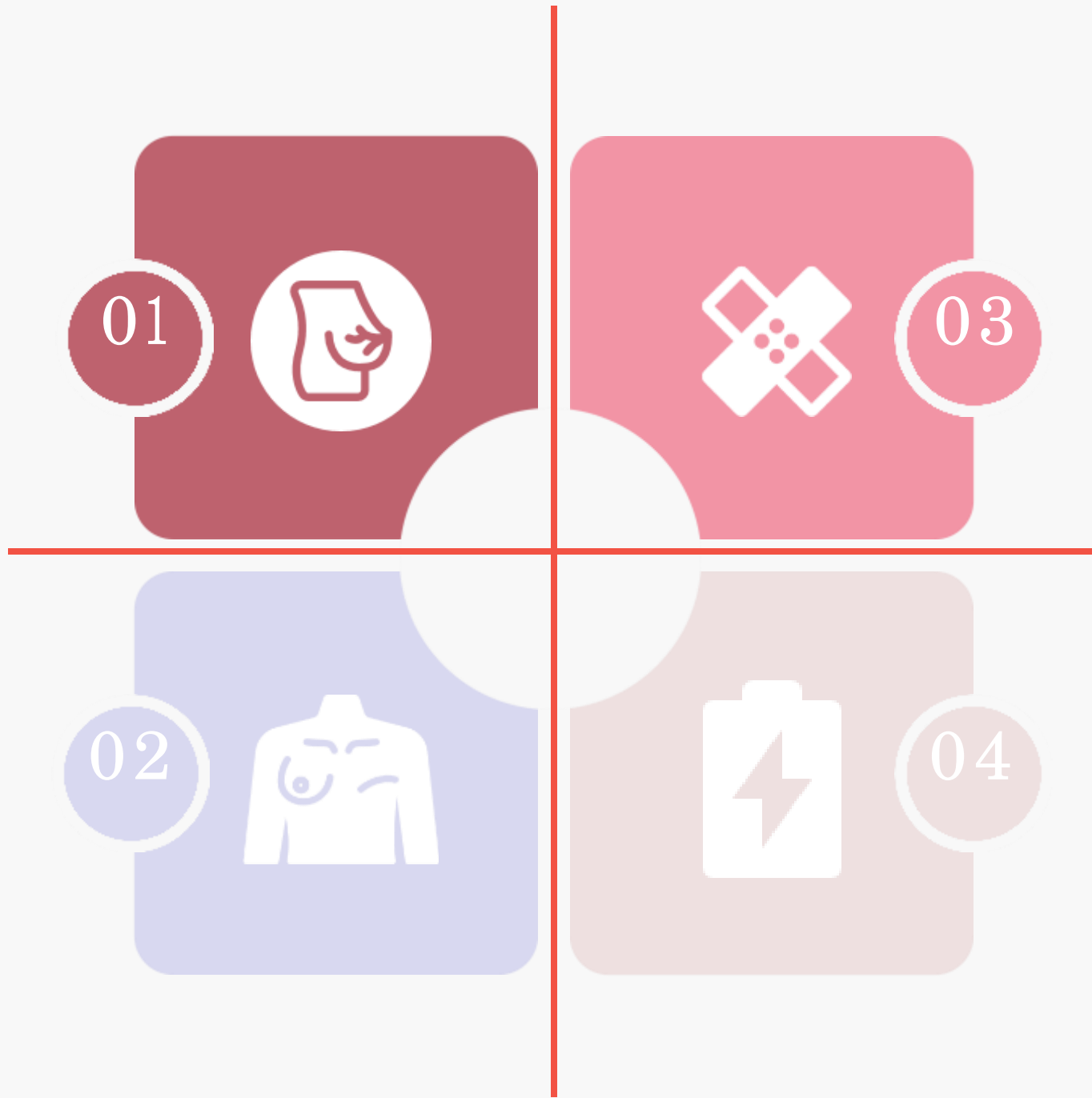
OPERATION (Procedure)

- Bring a button-up or zip-up shirt the day of surgery
- Leave valuables at Home

ACUTE POST-OP (Healing)

- Designate a driver
- Pain Control
- Dressing Care
- Emptying Drains
- Looking out for Signs of Infection

POST-OP (Recovery)



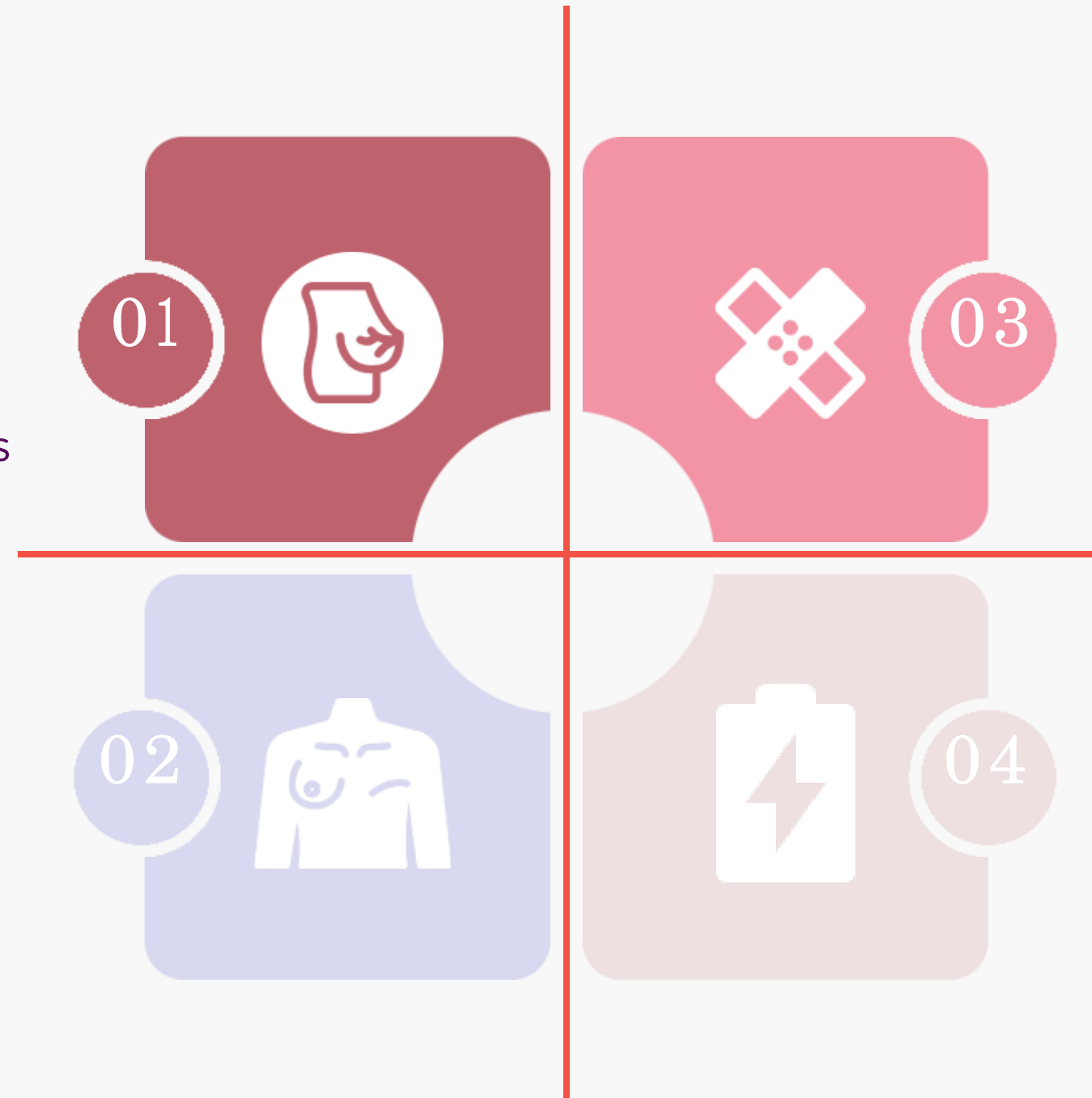
Votre trajectoire

PRE-OP (Préparation)

Recueillir des informations
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

OPERATION (Procédure)

Voir les diapositives suivantes
Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair le jour de la chirurgie
Laissez les objets de valeur à la maison

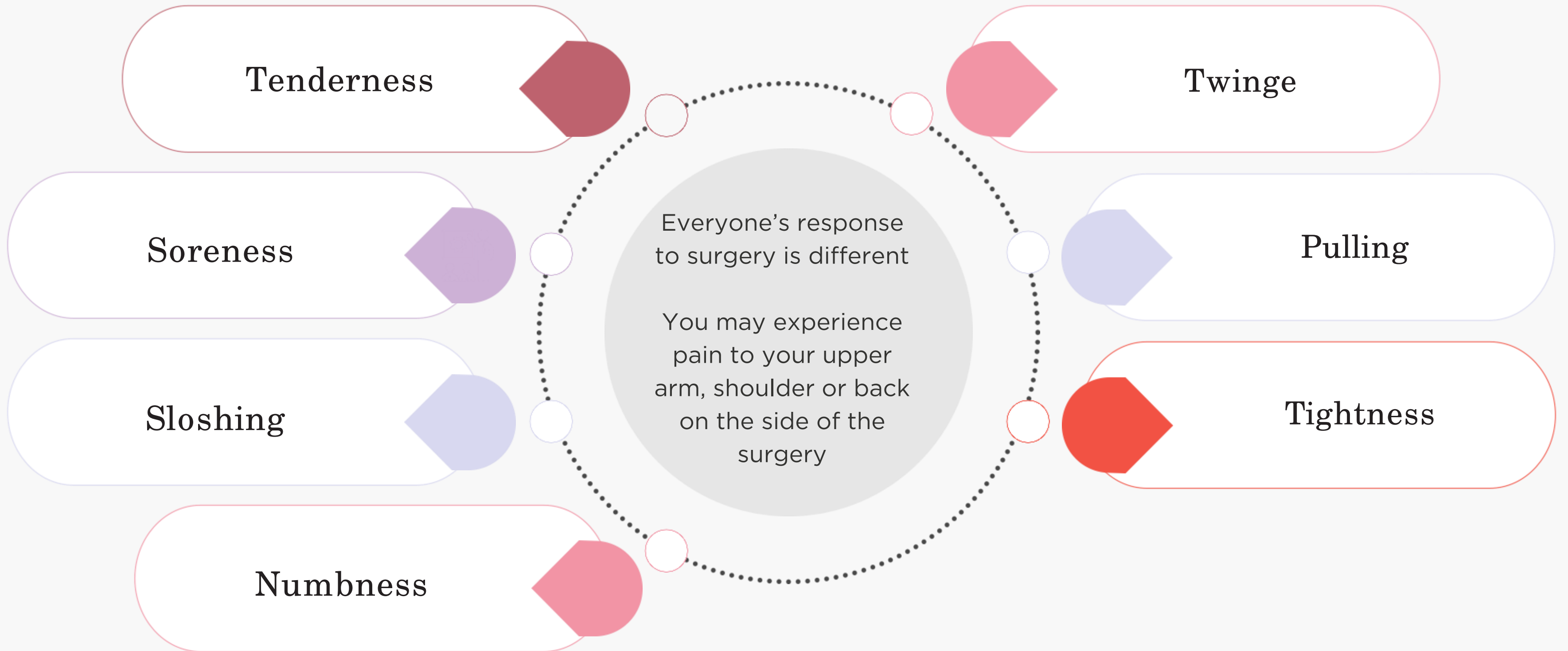


POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

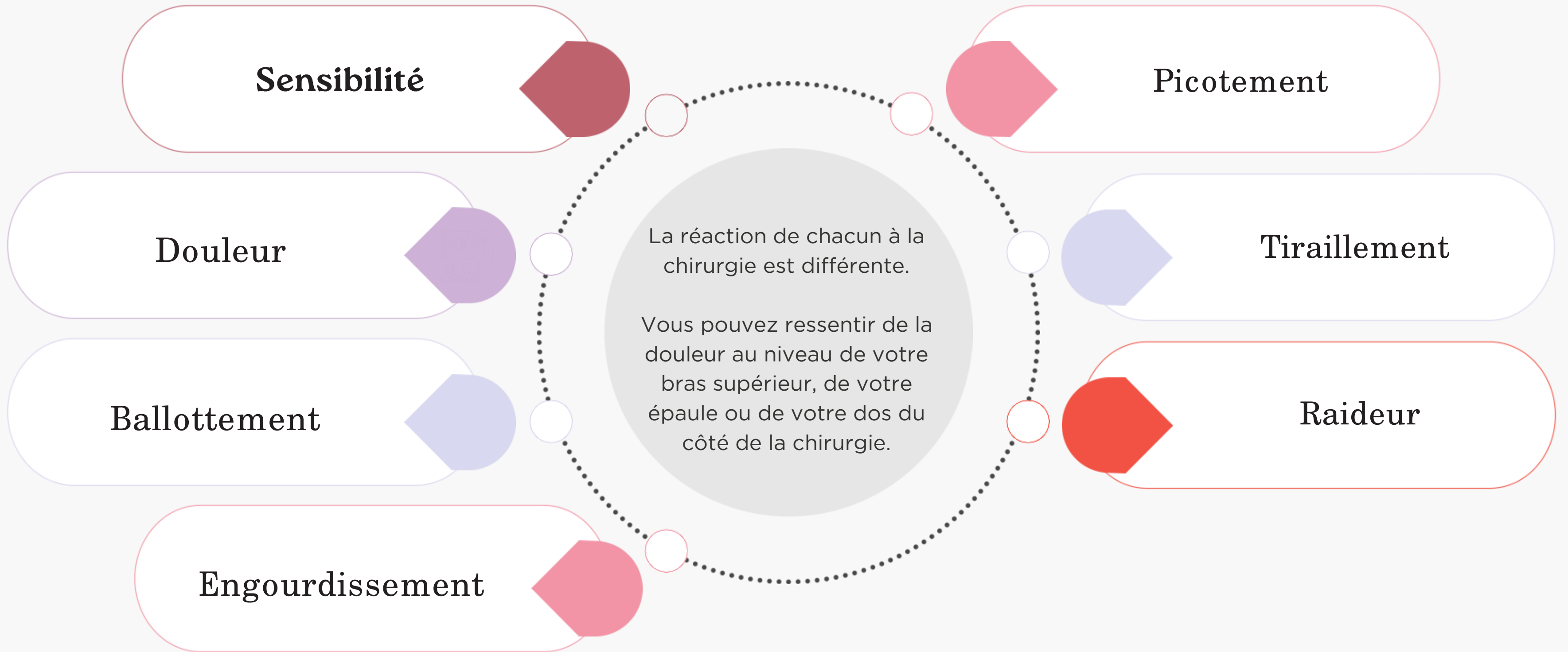
Désignez un conducteur désigné
Contrôle de la douleur
Soins des pansements
Vidange des drains
Surveillance des signes d'infection

POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

PAIN



Douleur



MANAGING YOUR PAIN



01

Move your arm

Using your arm (surgery side) for daily activities as tolerated, while respecting pain limitations.

03

Use pain medication as needed

Take medication for pain as soon as your pain reaches a level of 5 on 10 (pain scale 0 - 10)

02

Lessen each day

The pain should be less as days go by after the surgery.

Please contact your team if pain increases after the surgery

04

Constipation/Nausea

Opioids can cause nausea and constipation.

You can speak with your pharmacist to recommend a laxative and anti-nausea medication



GESTION DE VOTRE DOULEUR



01

Bougez votre bras

Utilisez votre bras (du côté opéré) pour les activités quotidiennes selon votre tolérance, tout en respectant les limitations de douleur.

03

Utilisez des médicaments contre la douleur au besoin

Prenez vos médicaments pour la douleur aussitôt que le niveau atteint 5/10 (échelle de la douleur 0-10)

02

Diminution quotidienne de la douleur

La douleur devrait diminuer au fil des jours après la chirurgie.

Veillez contacter votre équipe si la douleur augmente après la chirurgie.

04

Constipation/Nausea

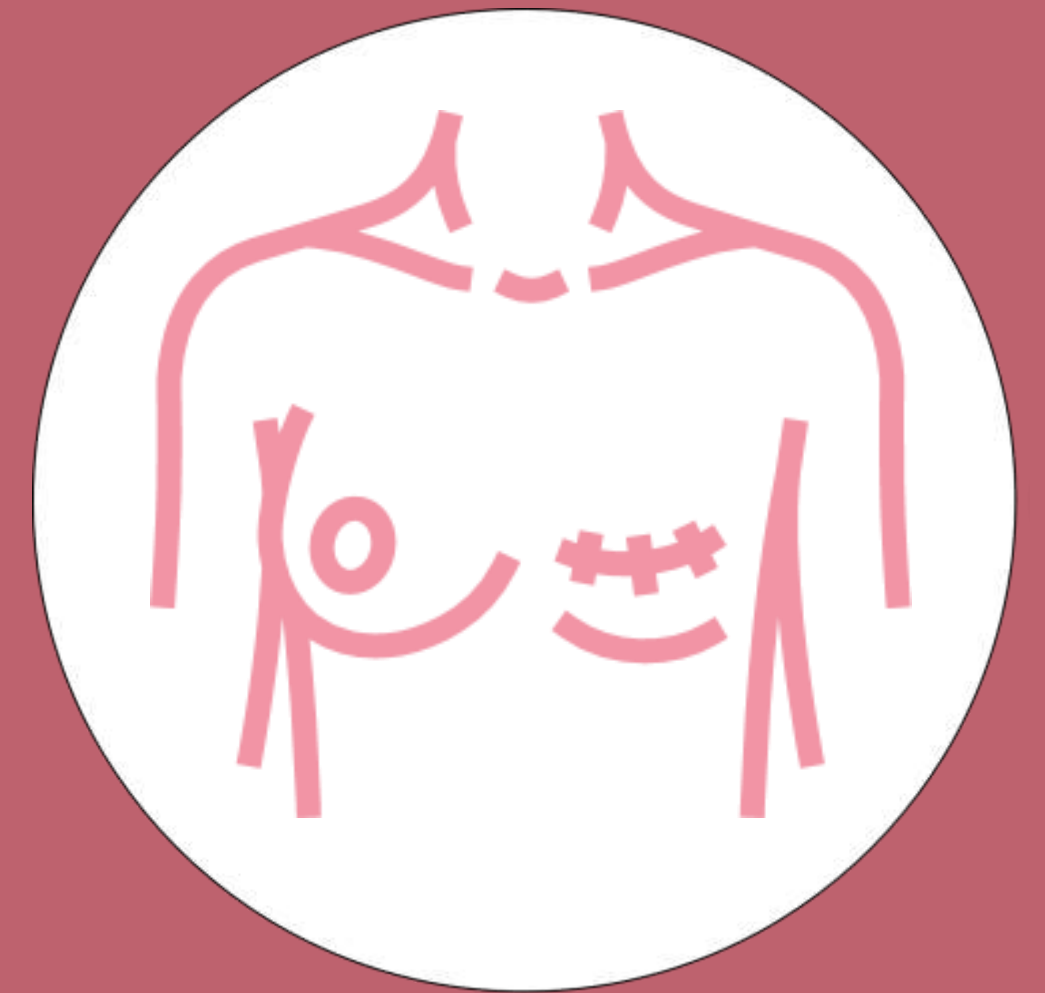
Les narcotiques peuvent causer de la constipation

Vous pouvez discuter avec votre pharmacien sur le meilleur laxatif à prendre



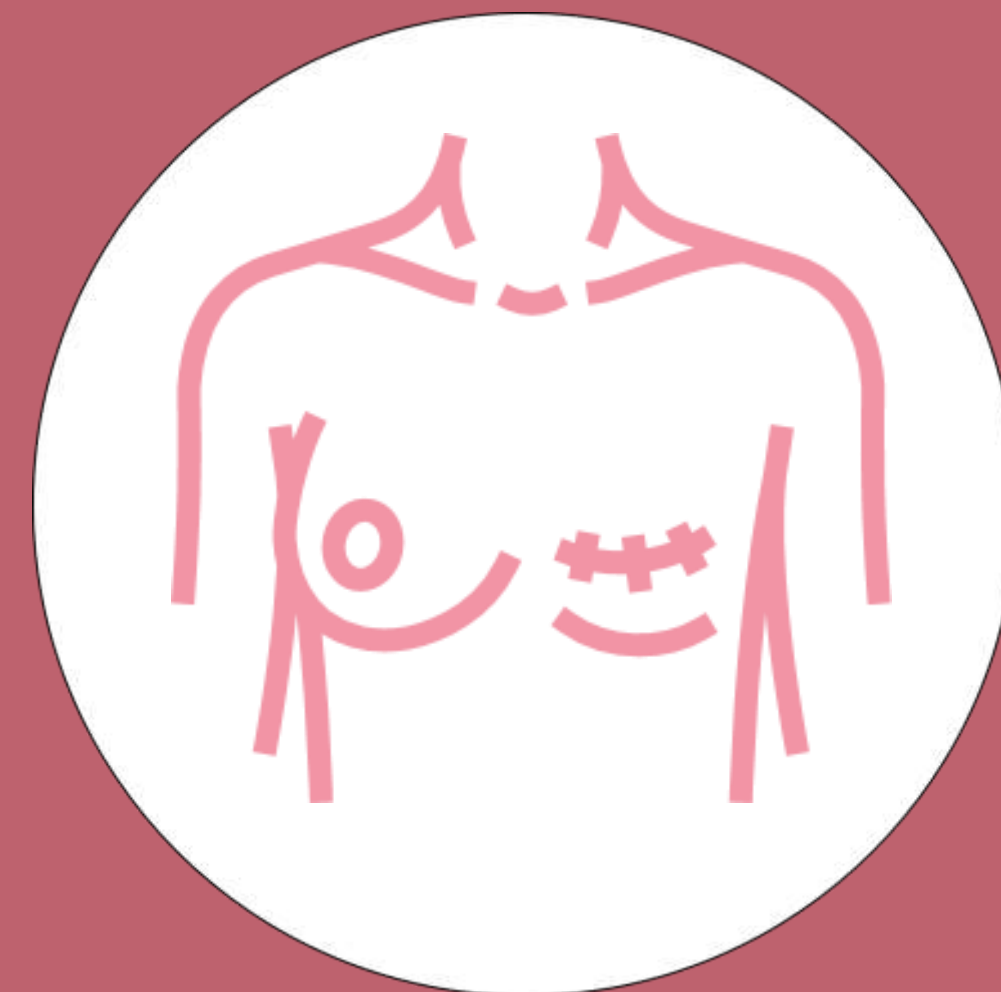
Dressing Care

- Do not get the dressing wet
- Remove dressing 48-72 hrs after the surgery
- Steri-strips will cover incision. Do not remove them
- You can shower with steri-strips in place, the incision can get wet
- Steri-strips will fall approximately 2 weeks after the surgery



Soins du pansement

- Ne mouillez pas le pansement.
- Retirez le pansement 48 à 72 heures après la chirurgie.
- Des Steri-strips couvriront l'incision.
- Vous pouvez prendre une douche avec les Steri-strips en place; l'incision peut être mouillée
- Les Steri-strips tomberont 2 semaines après la chirurgie.



Reconstruction

Special Instructions

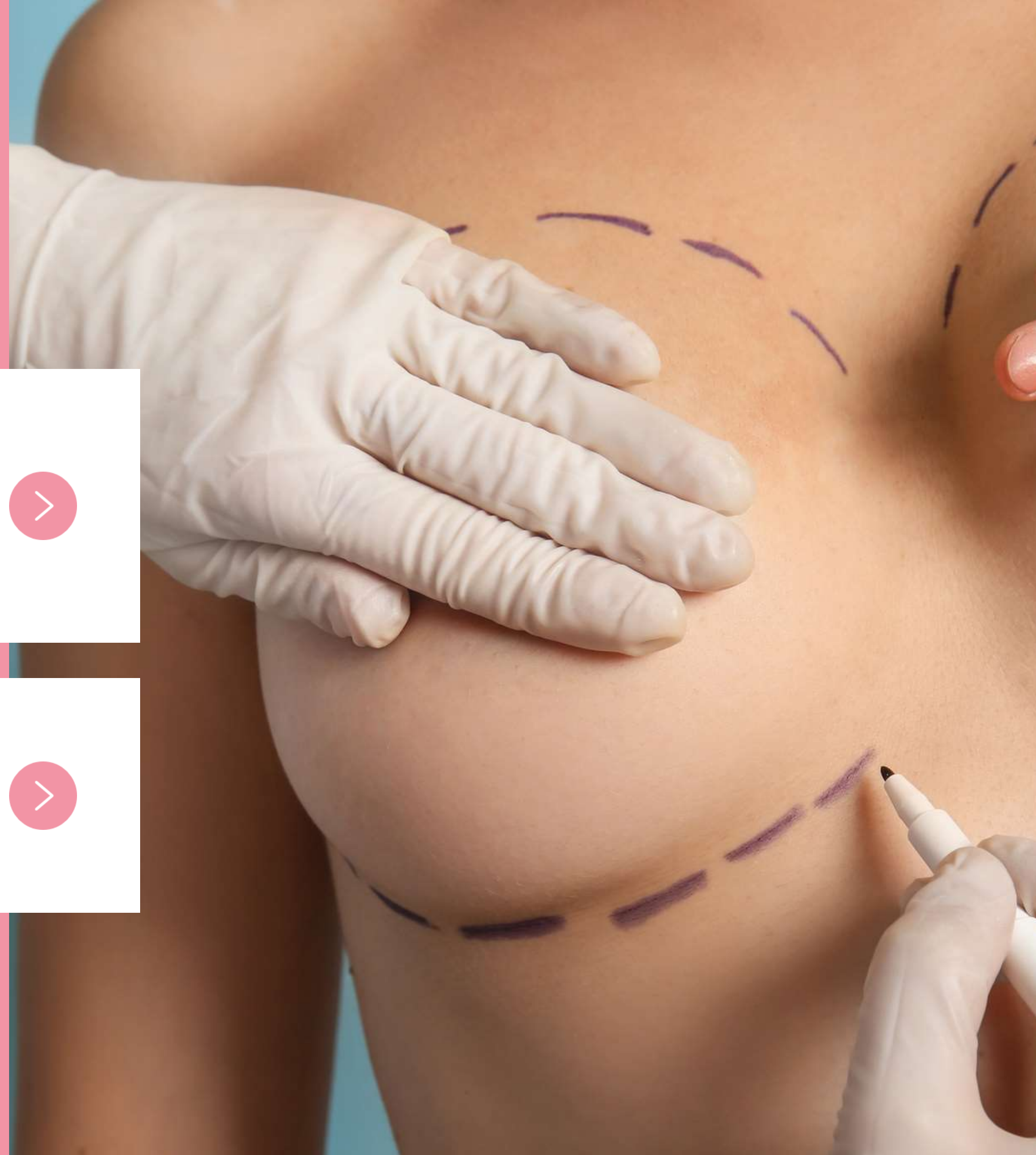
Antibiotics

After reconstruction surgery your doctor will also prescribe you antibiotic pills to take for 7-10 days after you leave the hospital



Dressings and Drains

The plastic surgeon will remove the dressing and the drains



Reconstruction

Instructions

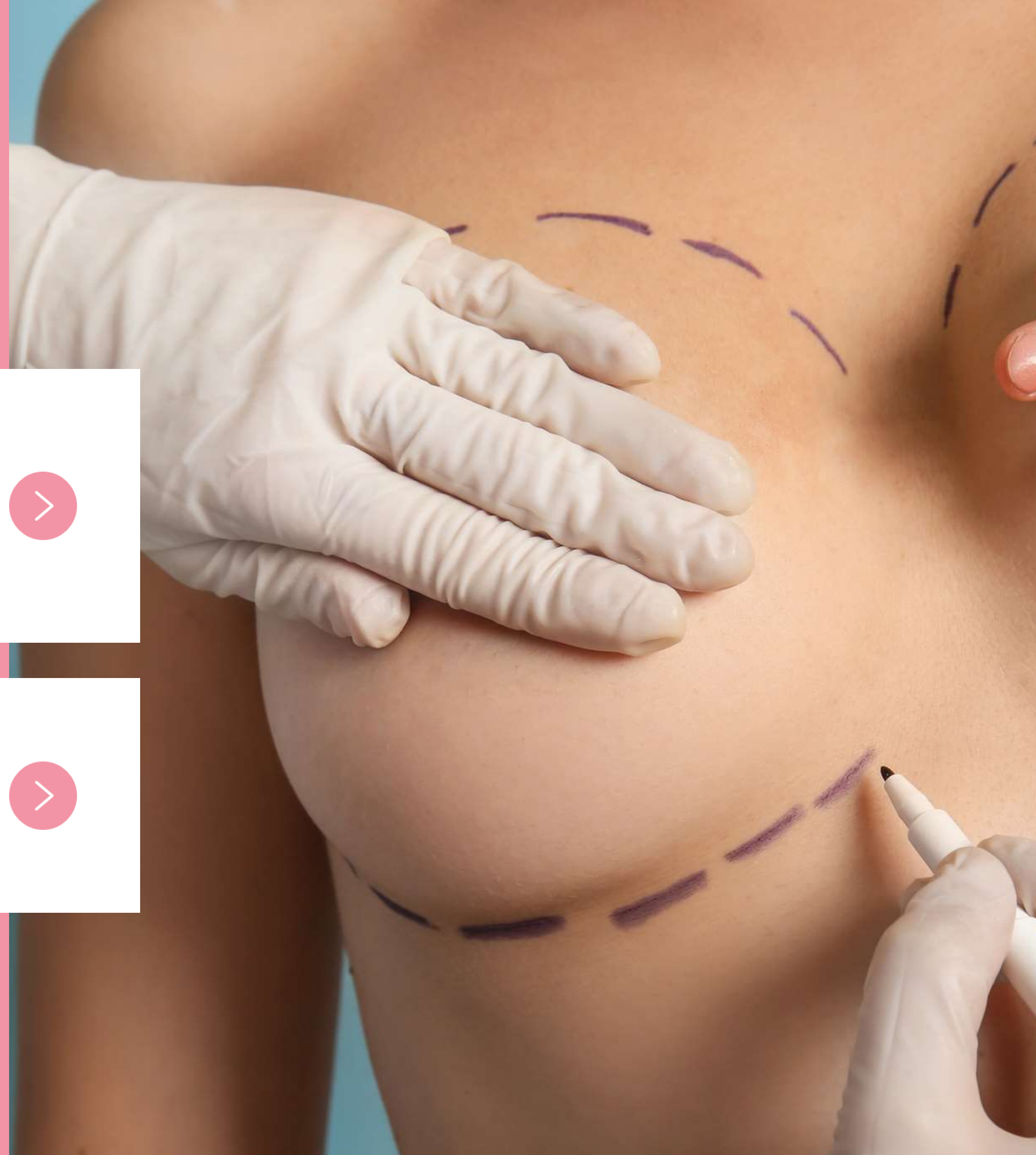
Antibiotiques

Après la chirurgie de reconstruction, votre médecin vous prescrira également des antibiotiques à prendre pendant 7 à 10 jours après votre sortie de l'hôpital.



Pansement et Drains

Le chirurgien plasticien retirera le pansement et les drains.



JACKSON PRATT DRAIN

FAQ



What is it for?

A drain will be placed after surgery to help your body clear out excess fluid



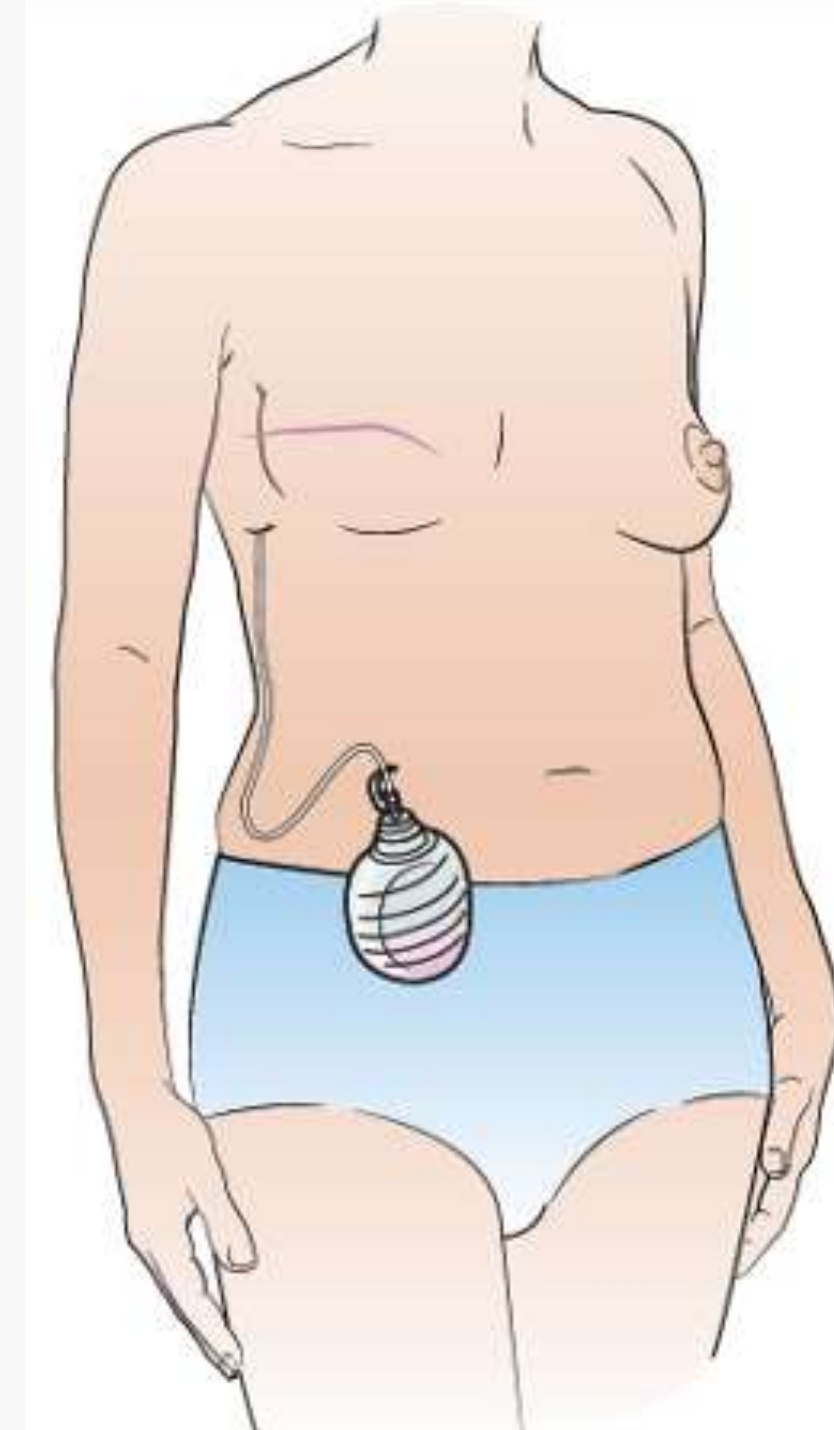
For how long?

It will stay in place for 7-10 days



Who takes it out?

The CLSC will remove the drain (unless you have reconstructive surgery)



DRAIN JACKSON PRATT

FAQ



À quoi sert-il ?

Un drain sera placé après la chirurgie pour aider votre corps à éliminer l'excès de liquide.



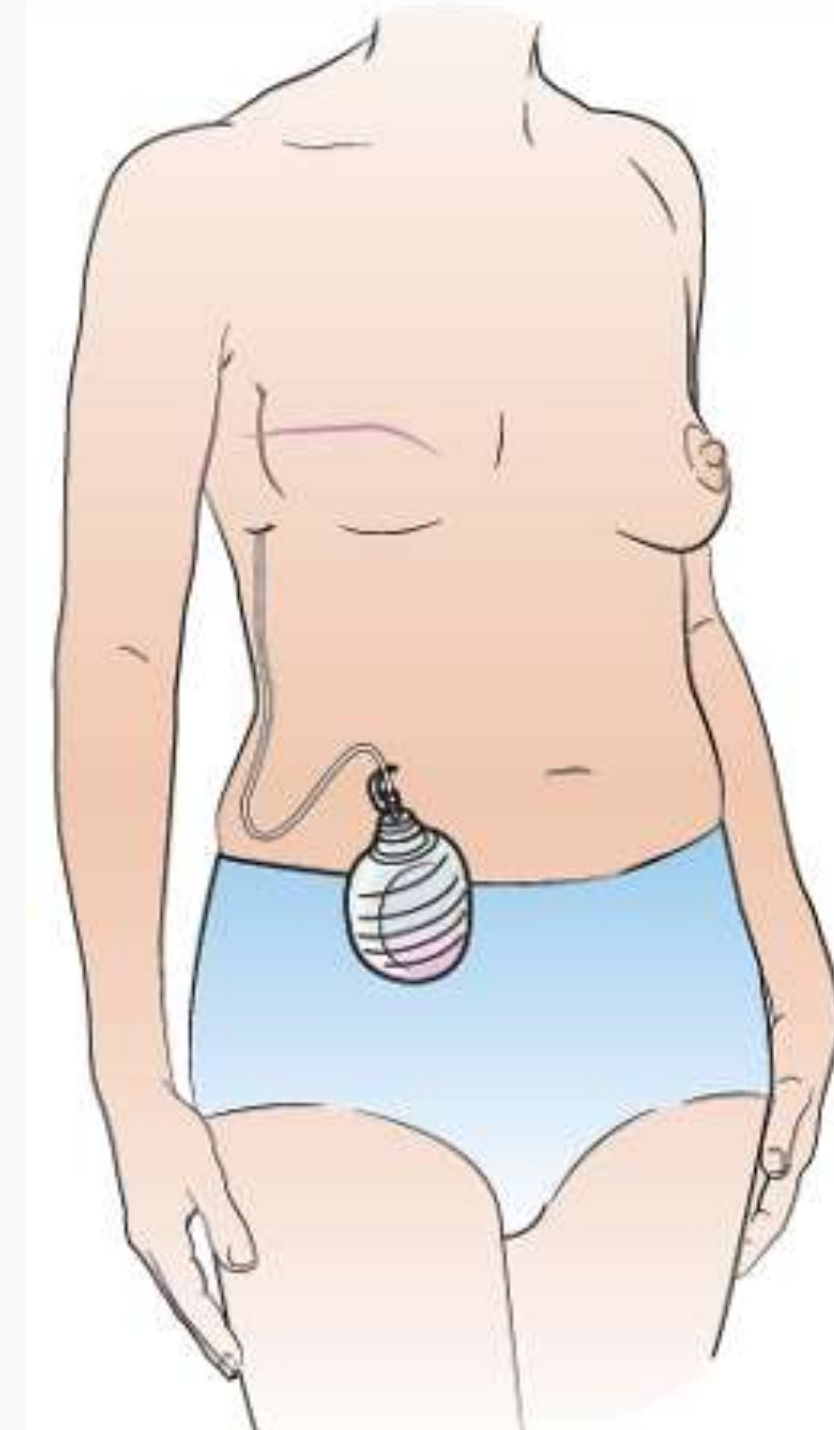
Pour combien de temps ?

Il restera en place pendant 7 à 10 jours



Qui l'enlève ?

Le CLSC retirera le drain (sauf en cas de chirurgie de reconstruction).



JACKSON PRATT DRAIN



<https://www.youtube.com/watch?v=q87bzVpunNY>

MANAGEMENT



Emptying Frequency

Empty the drain 2-3 times per day, note the amount that is emptied



Recording Volume

Record how much liquid is drained per 24 hours



Squeeze to create vacuum

Make sure to squeeze the bulb while closing cap after emptying



Showering

You can shower with drain in place

DRAIN JACKSON PRATT



<https://www.youtube.com/watch?v=q87bzVpunNY>

GESTION



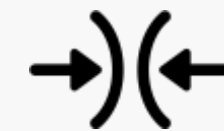
Fréquence de vidange

Videz le drain 2 à 3 fois par jour et notez la quantité vidée.



Enregistrement du volume

Enregistrez la quantité de liquide drainée par période de 24 heures



Presser pour créer le vide

Assurez-vous de presser la poire tout en fermant le bouchon après la vidange.



Douche

Vous pouvez prendre une douche avec le drain en place.

Hematoma/Seroma

**Will usually go away on its own
May take some time (weeks - months)**



**If causing a lot of pain or sensitivity, call the
pivot nurse.**



Hématome/Sérôme

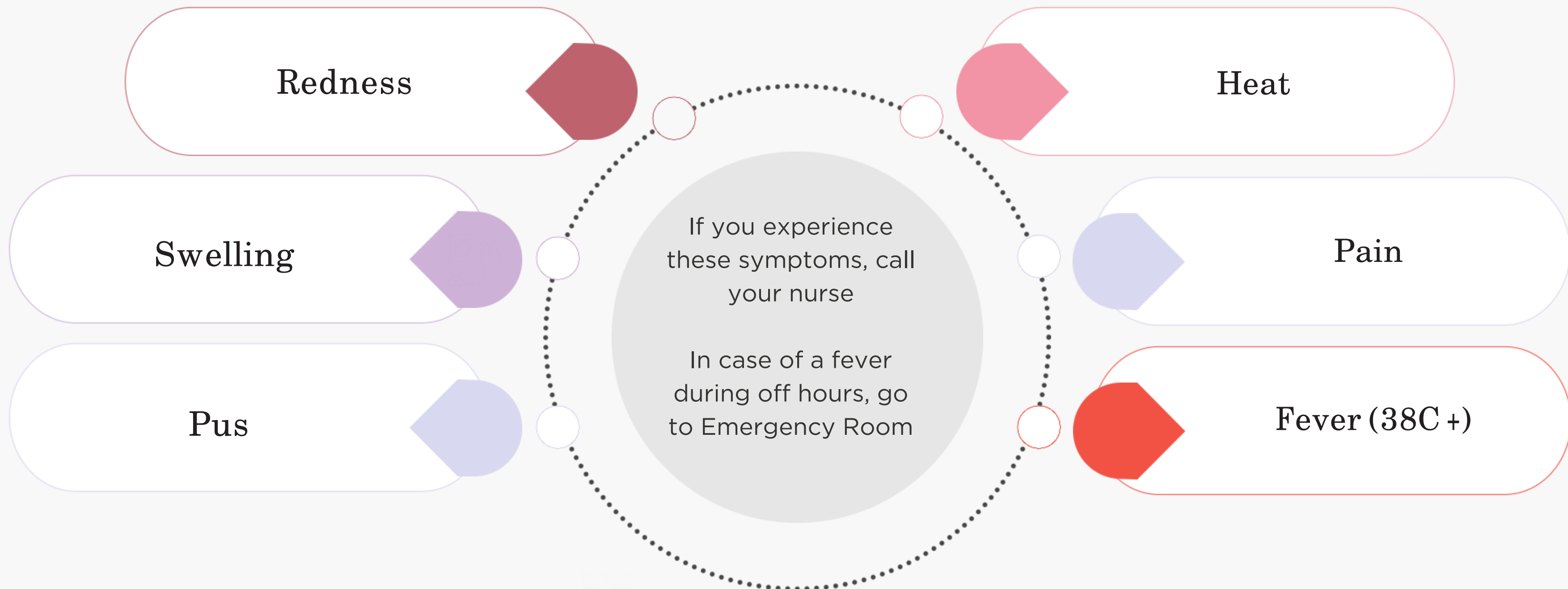
Généralement, cela disparaîtra de lui-même.
Cela peut prendre du temps (semaines -
mois).



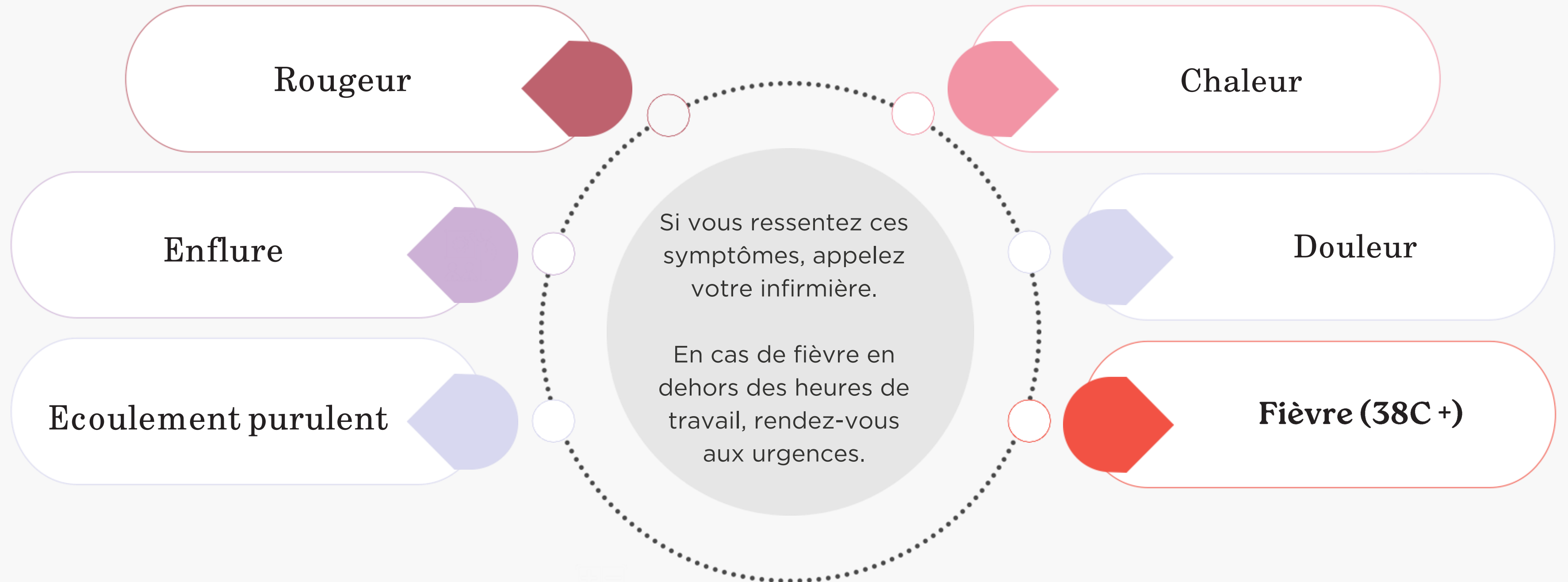
Si cela provoque beaucoup de douleur ou de
sensibilité, appelez l'infirmière pivot.



SIGNS & SYMPTOMS OF INFECTION



SIGNES & SYMPTOMES D'INFECTION



Post-Mastectomy Bra Resources



01.

Hope & Cope

<https://hopeandcope.ca/>



02.

Canadian cancer society

<https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-prostheses>



03.

Take a copy of the list of stores providing post mastectomy and compression bras

Ressources Post-mastectomie

> 01.

L'espoir, c'est la vie
<https://hopeandcope.ca/>

> 02.

Société Canadienne de Cancer
<https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-prostheses>

> 03.

Prenez une copie de la liste des magasins fournissant des soutiens-gorge post-mastectomie et de compression.

YOUR JOURNEY

PRE-OP (Preparing)

- Gather Information
- Prepare meals and get Housework done in Advance
- Arrange your environment - keep frequently used items at waist height
- Plan for childcare and/or pet care

OPERATION (Procedure)

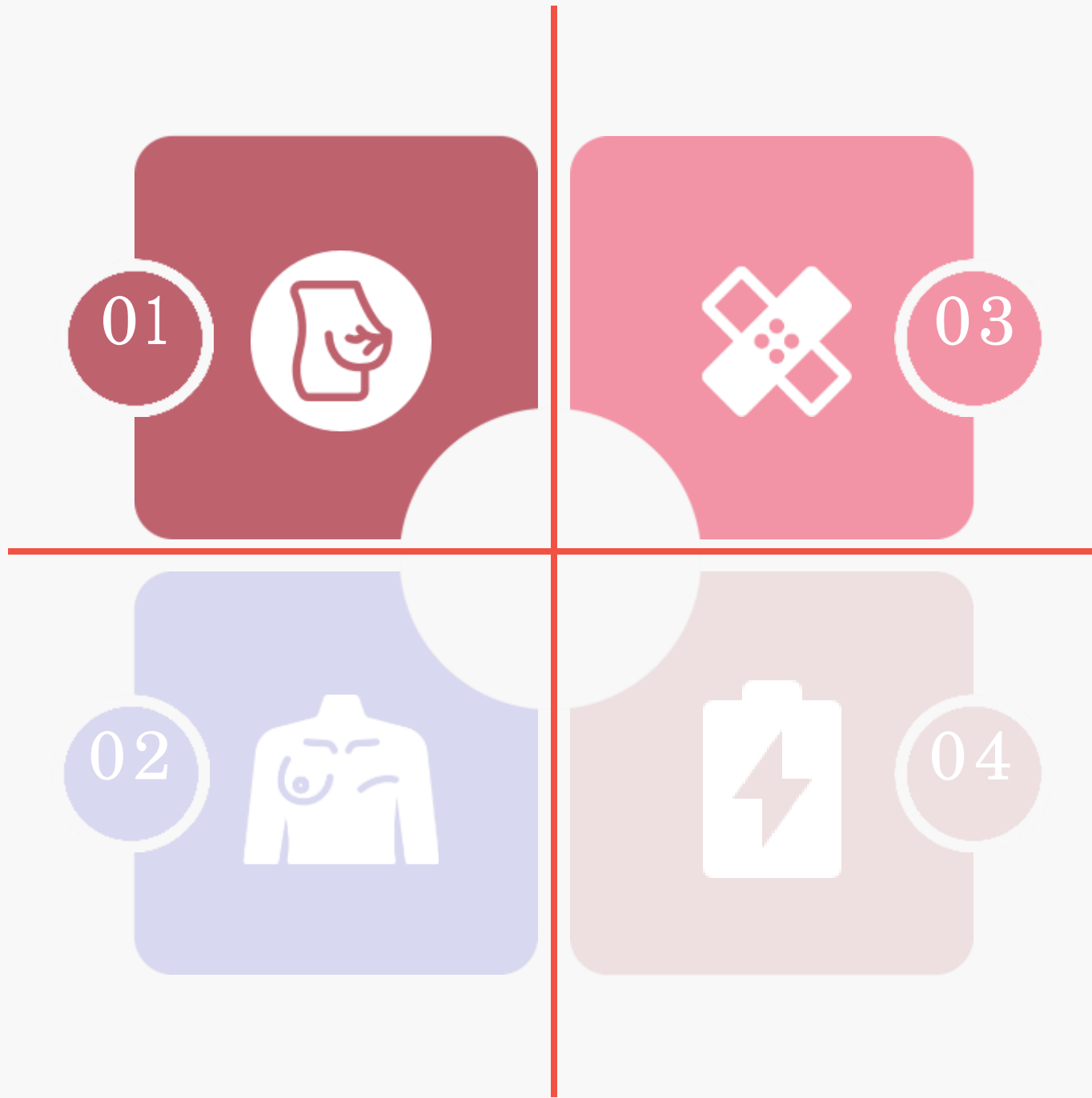
- Bring a button-up or zip-up shirt the day of surgery
- Leave valuables at Home

ACUTE POST-OP (Healing)

- Designate a driver
- Pain Control
- Dressing Care
- Emptying Drains
- Looking out for Signs of Infection

POST-OP (Recovery)

- Expect to feel Fatigue
- Prioritize what is Important
- Take Rests between Activities
- Accept Help from Friends and Family



Votre trajectoire

PRE-OP (Préparation)

Recueillir des informations
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

OPERATION (Procédure)

Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair le jour de la chirurgie
Laissez les objets de valeur à la maison

01



03



02



04



POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

Désignez un conducteur désigné
Contrôle de la douleur
Soins des pansements
Vidange des drains
Surveillance des signes d'infection

POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

Attendez-vous à ressentir de la fatigue.
Donnez la priorité à ce qui est important.
Prenez des pauses entre les activités.
Acceptez l'aide de vos amis et de votre famille.

TAKING CARE OF YOURSELF

GOOD REST

Comfort - positioning
Getting in/out of bed



PROPER NUTRITION

Staying hydrated
Eating well



ACTIVITY/ EXERCISE

Short walks as
tolerated are
encouraged



STRESS MANAGEMENT

Managing expectations
Social support
Relaxation / mindfulness



Wellbeing

PRENDRE SOIN DE SOI

REPOS

Confort - Positionnement
Entrer/sortir du lit

ACTIVITES/ EXERCISES

Des courtes
promenades sont
encouragées selon
votre tolérance.



NUTRITION

Hydratation
Une bonne alimentation

GESTION DU STRESS

Gestion des attentes
Soutien social
Détente / pleine conscience

ACTIVITIES OF DAILY LIVING

Showering

Managing drains
How to keep the incision clean



Dressing

Mastectomy bra
Front closures
Loose fitting shirts

Housework

Wait 4-6 weeks after surgery to resume heavy housework like vacuuming and washing floors



Driving

Pain medication and contraindications
Seat belts

Returning to Work

Everyone recovers differently
Time off from work
Consult your OT if you have concerns about your return to work



Lifting

Restrictions
Body mechanics

Do use your arm (surgery side) for daily activities

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Douche

Gestion des drains
Comment garder l'incision propre



Entretien ménager

Attendez 4 à 6 semaines après la chirurgie pour reprendre les tâches ménagères lourdes comme passer l'aspirateur et laver le plancher



Retour au travail

Chacun récupère différemment
Congé du travail
Consultez votre ergothérapeute si vous avez des préoccupations concernant votre retour au travail



Habillement

Soutien-gorge post-mastectomie
Fermeture à l'avant
Chemises amples



Conduite automobile

Médicaments contre la douleur et contre-indications
Ceintures de sécurité



Soulever de charges

Restrictions
Mécanique corporelle



Utilisez votre bras (côté opéré) pour les activités quotidiennes.

EXERCICES, RECOMMANDÉS

Après une chirurgie mammaire

Essayez d'effectuer ces exercices dans les jours suivants votre chirurgie. Ils vous aideront à retrouver la mobilité de votre bras pour que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes.

Faites ces exercices au quotidien pendant 4 à 6 semaines. Durant votre session, portez des vêtements confortables, faites les mouvements lentement et respirez profondément.

Répétez les mouvements 5 à 10 fois par exercice, 2 à 3 fois par jour, sauf indication contraire.

POMPES

Ouvrez et fermez la main doucement du côté de l'opération.

Ce mouvement aide la circulation dans le bras atteint (même côté que votre chirurgie) et peut être fait plusieurs fois durant la journée.



RAPPROCHER LES OMOPLATES

Redressez-vous, ensuite serrez et abaissez vos omoplates. Revenez à la position de départ. N'oubliez pas de respirer profondément durant le mouvement.

RECOMMENDED EXERCISES AFTER BREAST SURGERY

Try these exercises within days of your surgery. They help regain movement in your shoulder so that you can return to your daily activities.

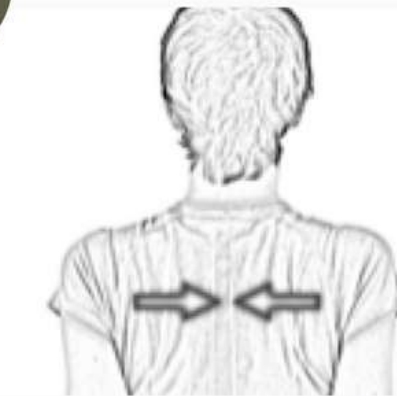
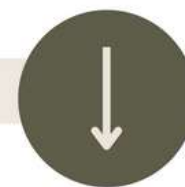
Perform these exercises every day for 4-6 weeks. When performing the exercises, dress comfortably, do them slowly and breathe deeply.

Perform 5 to 10 repetitions of each exercise, 2 to 3 times per day, unless otherwise directed.

HAND PUMPS

Make a fist and open your hand repeatedly on the side that you had surgery.

This movement helps circulation in the affected arm (the side of the surgery) and can be done throughout the day.



SHOULDER BLADE SQUEEZE

Open your chest and squeeze your shoulder blades together and down. Gently release back into starting position, remembering to breathe throughout the movement.



HOPE & COPE

All images used with permission from Physiotec



ARM LIFTS

Lie on your back with knees bent.
You can also perform this exercise in standing, while leaning against a wall.

Hold a stick with hand at shoulder width. Raise the stick over your head as far as you can while keeping your arms straight.

Note: If you have drains in place, limit your range of movement to shoulder height (90 degrees) until the drains are removed.

SHOULDER CIRCLES

Lift both shoulders up and then rotate them backwards and down, making a circle, squeezing the shoulder blades at the end of the movement. Repeat in the opposite direction



OTHER RESOURCES



For more detailed information on exercises after breast surgery, please refer to the Canadian Cancer Society's booklet (scan QR code to access).



SNOW ANGELS

Lie on your back with knees bent and arms to the side, palms facing up. You can also perform this exercise in standing, while leaning against a wall.

Slowly glide arms towards the ears, stopping when you feel a pull.

Note: If you have drains in place, limit your range of movement to shoulder height (90 degrees) until the drains are removed.



LEVÉE DES BRAS

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Tenez un bâton avec les mains légèrement écartées. Levez le bâton au-dessus de votre tête avec les bras allongés, jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.

ROULEMENT DES EPAULES

Montez les épaules vers le haut. Ensuite, faites des mouvements circulaire avec vos épaules en les roulant vers l'arrière et vers le bas. Répétez dans le sens contraire une fois terminée.



AUTRES RESSOURCES



Pour d'autres informations détaillées, vous référer au pamphlet de la société canadienne du cancer (scannez le code QR pour y accéder).

Toutes les images sont utilisées avec la permission de Physiotec



ANGE DANS LA NEIGE

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés, les bras allongés et les paumes des mains tournées vers le haut. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Faites glisser lentement les bras le long de votre tête, en vous arrêtant lorsque vous ressentez une traction.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.

Scar Massage

Timing

Begin massaging once scar is healed (around 3-4 weeks) to improve elasticity of scar



Technique

Can use circular motion (top picture) or pinch/roll technique (bottom picture); can use cream/oil during massage, but not necessary



Massage de la cicatrice

Moment propice

Commencez le massage une fois que la cicatrice est guérie (environ 3 à 4 semaines) pour améliorer l'élasticité de la cicatrice.



Technique

Vous pouvez utiliser un mouvement circulaire (image du haut) ou la technique de pincement/roulement (image du bas) ; vous pouvez utiliser une crème/huile pendant le massage, mais ce n'est pas nécessaire.



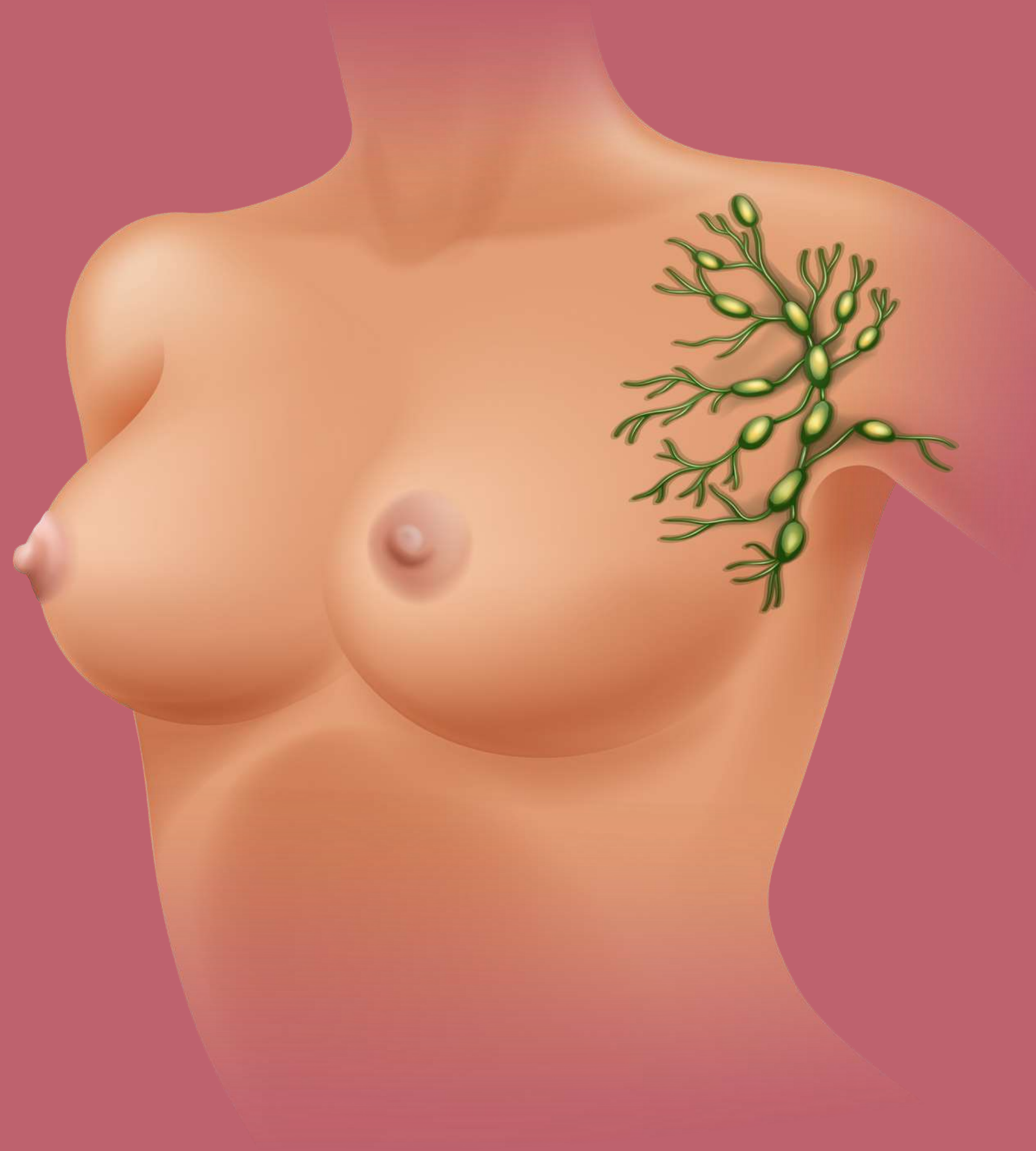
Axillary Web Syndrome

Cording

Feels or looks like a cord in the inner arm or armpit

Can be tight and painful

Contact physiotherapist for assistance and
targeted stretching exercises



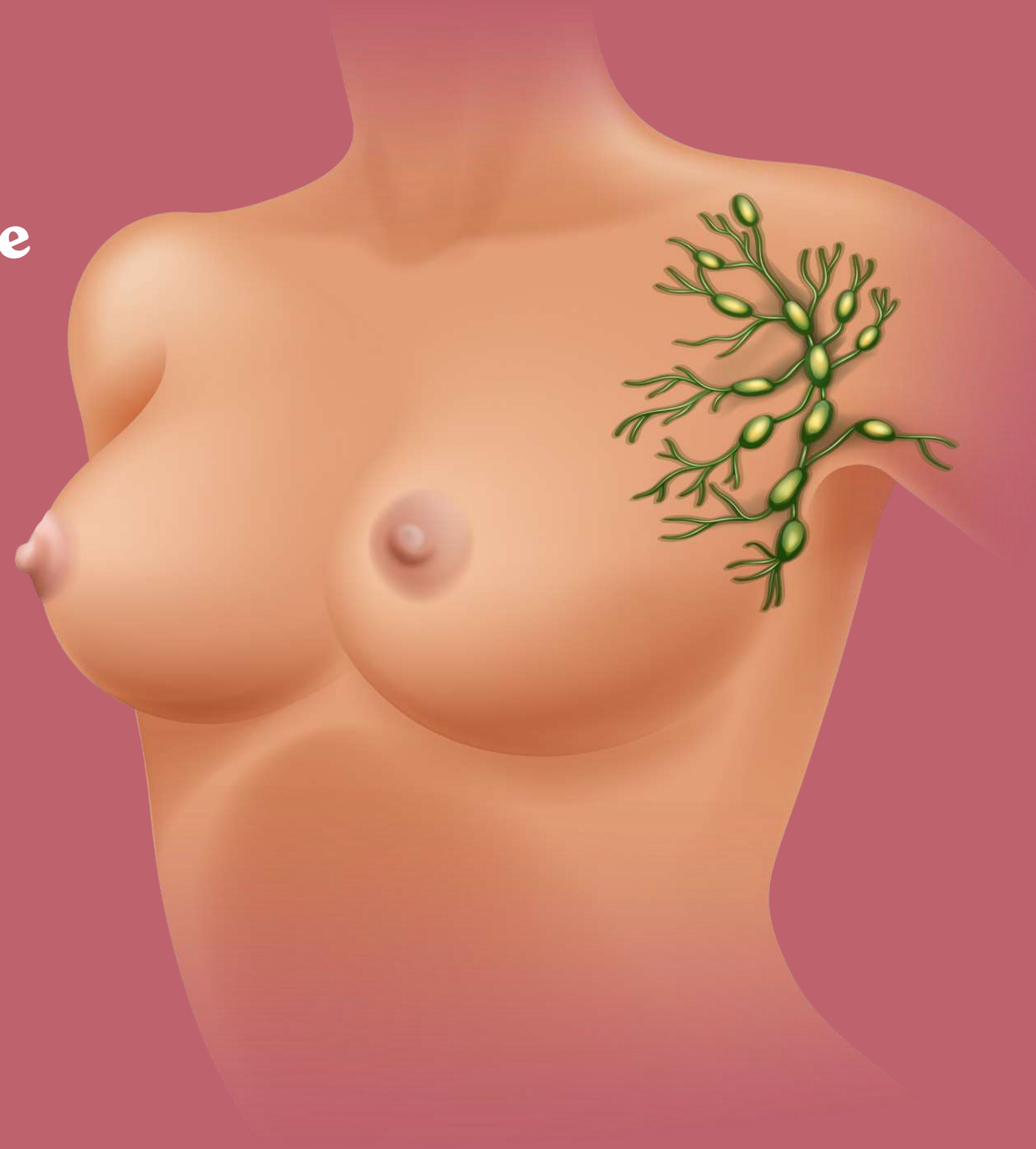
Syndrome du réseau axillaire

Cordon axillaire

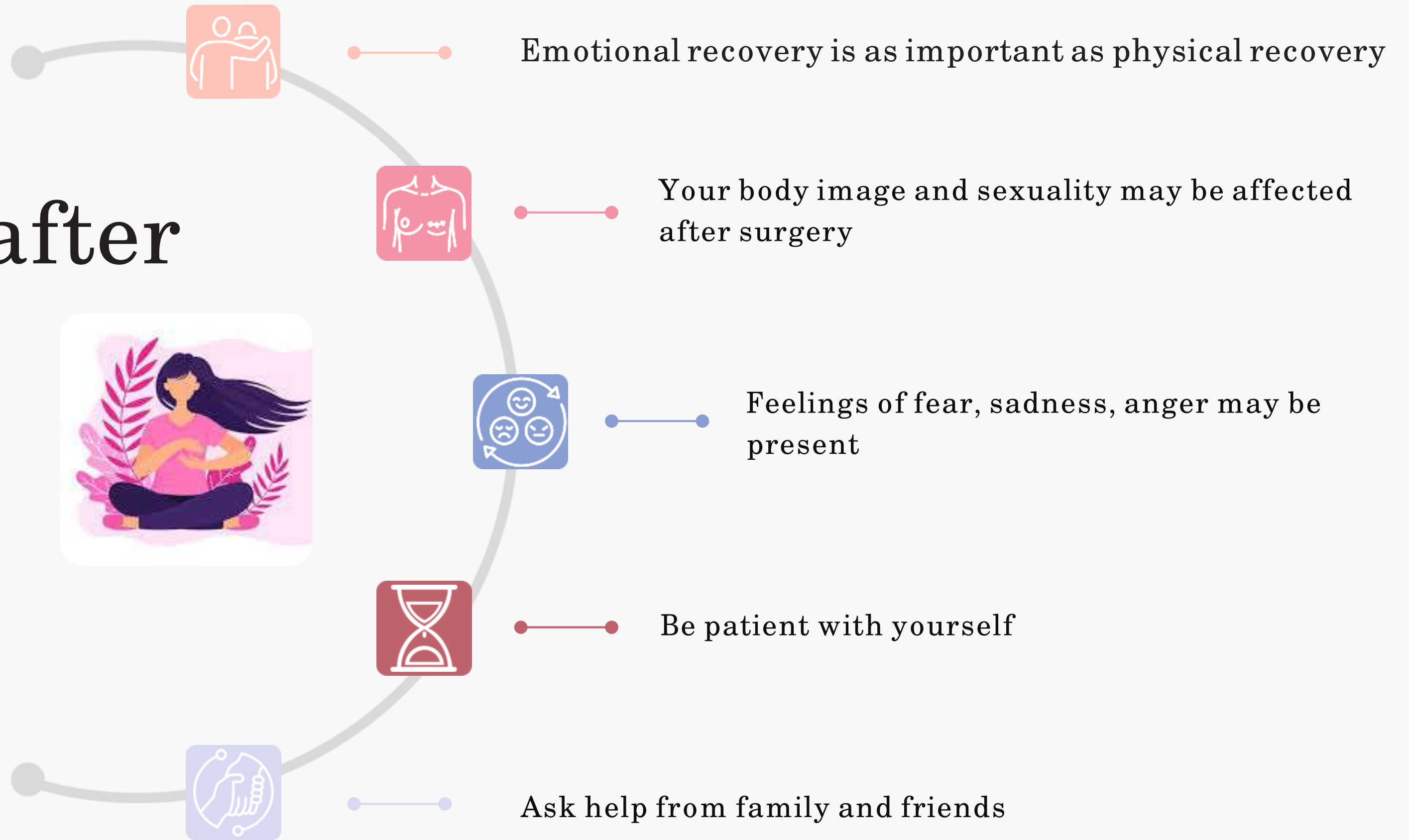
Se ressent ou ressemble à un cordon dans le bras
intérieur ou l'aisselle

Peut être serré et douloureux

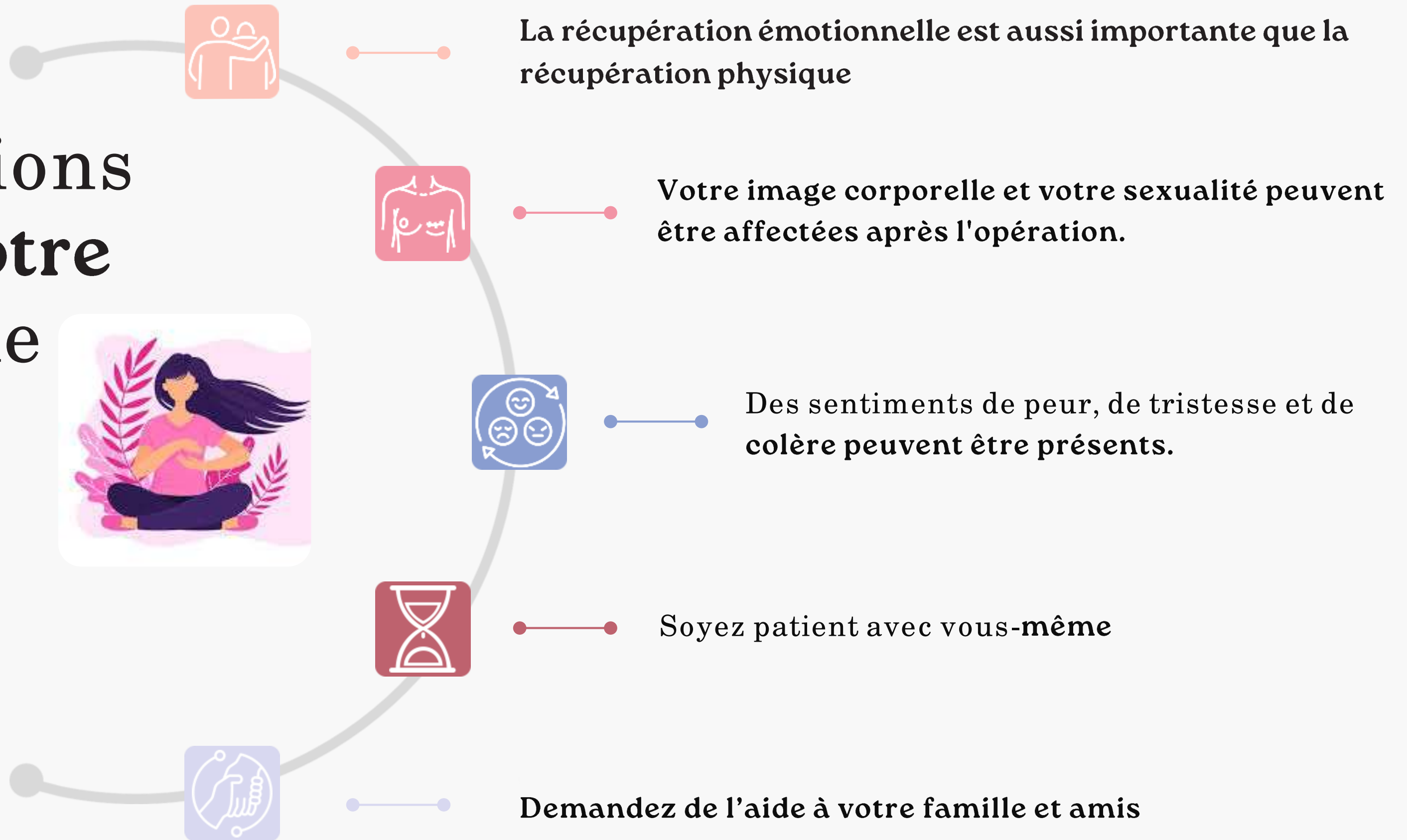
Contactez un physiothérapeute pour obtenir de
l'aide et des exercices d'étirement ciblés



Coping after Surgery



Adaptations Après votre Chirurgie



Body image, sexuality and relationships



Possible consequences:

- Difficulties with body image
- Feeling of betrayal or detachment to the body
- Feelings of guilt, frustration or sadness for one or both partners
- Isolation or fear of meeting new people
- Difficulties related to sexual function

Maintaining a healthy sexuality and strong relationships plays a crucial role in recovery and in returning to a fulfilling life after cancer. They support your emotional and physical **healing. If you're having** difficulties facing these **challenges, don't hesitate to** seek help.

Image corporelle, sexualité et relations



Conséquences possibles:

- Moins bonne image corporelle
- Sentiment de trahison ou de **détachement** envers son corps
- Frustration, **culpabilité** ou tristesse chez un ou les deux partenaires.
- Isolement ou peur de rencontrer de nouvelles personnes.
- **Difficultés** en lien avec la fonction sexuelle.

Maintenir une **sexualité** saine et des relations solides joue un rôle crucial dans la **guérison et le retour à une vie épanouie après le cancer**. Ces **éléments** soutiennent à la fois votre **guérison émotionnelle** et physique. Si vous rencontrez des **difficultés face à ces défis, n'hésitez pas à demander de l'aide**.

EMOTIONAL SUPPORT

Resources

HOPE & COPE
www.hopeandcope.ca

**FONDATION QUÉBÉCOISE DU
CANCER DU SEIN**
www.rubanose.ca

**FONDATION QUÉBÉCOISE
DU CANCER**
<https://cancerquebec.ca>

**JGH PSYCHOSOCIAL
ONCOLOGY PROGRAM**



CANADIAN CANCER SOCIETY
www.cancer.ca

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Ressources

L'ESPOIR, C'EST LA VIE

www.hopeandcope.ca

**FONDATION QUÉBÉCOISE
DU CANCER**

<https://cancerquebec.ca>



**FONDATION QUÉBÉCOISE DU
CANCER DU SEIN**

www.rubanose.ca

**JGH PSYCHOSOCIAL
ONCOLOGY PROGRAM**

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE CANCER

www.cancer.ca

Hope & Cope

- Wellness program - Individualized exercise and rehabilitation programs
- Peer support - Connection with a patient who has gone through same course of illness.
- Education & events - Public lectures and webinars
- Resources - Library ,wigs, mastectomy bras, head scarves
- Look Good Feel Better - a cosmetic and skin care workshop.

Targeted support group programs

- Young Adult Program (18-39 yrs)
- Bereavement support
- Caregiver support



L'Espoir, c'est la vie

- Programme de bien-être - Programmes d'exercices et de réadaptation individualisés
 - Soutien par les pairs - Connexion avec un patient qui a traversé la même maladie.
 - Éducation et événements - Conférences publiques et webinaires
 - Ressources - Bibliothèque, perruques, soutiens-gorge de mastectomie, foulards
 - Belle et bien dans sa peau - un atelier de cosmétiques et de soins de la peau.
-
- Programmes de groupes de soutien ciblés
 - Programme pour jeunes adultes - 18 à 39 ans
 - Soutien au deuil
 - Soutien aux aidants naturels



Next steps

Post op follow up



Incision assessment



Pathology results



Referral to oncologist/Radio-oncologist
If needed

PROCHAINES ÉTAPES

Suivi Post-Op

```
graph TD; A[Suivi Post-Op] --> B[Évaluations des incisions]; B --> C[Résultat de pathologie]; C --> D[Reference à l'oncologue/Radio-oncologue si nécessaire];
```

Évaluations des incisions

Résultat de pathologie

Reference à l'oncologue/Radio-oncologue
si nécessaire

Conclusion

Chaque personne guérit différemment, donnez-vous du temps

Contactez votre équipe médicale si vous présentez des signes d'infection

Informez votre équipe médicale de tout changement survenant après la chirurgie

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule dans ce cheminement

Conclusion

Every one heals differently, give yourself time

Contact your health care team if you have signs of infection

Mention any changes after your surgery to any member of your health care team.

Remember that you are not alone in this journey

Experience Survey

On your surgical experience

Dear Patient

Please fill out this anonymous satisfaction questionnaire about your oncology care related to surgery. This will allow us to improve your care based on your comments!



Scan here to
answer the
questionnaire



Évaluation de votre appréciation

Sur votre expérience chirurgicale

Chèr(e) patient(e)

Veillez remplir ce questionnaire anonyme de satisfaction concernant les soins oncologiques liés à la chirurgie.

Cela nous permettra d'améliorer vos soins en fonction de vos commentaires !



Scannez ici pour répondre au questionnaire



SOYEZ LE (LA) PARTENAIRE DE VOS SOINS

BE A PARTNER IN YOUR CARE

TELL US HOW YOU'RE FEELING BY FILLING OUT THE WELLNESS QUESTIONNAIRE

Filling out the survey will help your healthcare team better understand your physical and emotional health in order to coordinate a care plan and offer support that is customized for you!

- **IMPROVE YOUR QUALITY OF LIFE**
- **DECREASE SYMPTOMS**
- **IMPROVE COMMUNICATION WITH YOUR HEALTHCARE TEAM**

Please complete the wellness questionnaire before each appointment. You can access it via the email we sent you or by scanning the QR code. Your questionnaire results will be discussed at your next treatment visit.

**SCANNEZ LE CODE QR POUR ACCÉDER
AU QUESTIONNAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE**
SCAN THE QR CODE TO ACCESS
THE WELLNESS QUESTIONNAIRE



Besoin d'aide? Veuillez contacter | Need support? Please contact
jgh.oncologysurveys.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

SOYEZ LE (LA) PARTENAIRE DE VOS SOINS

BE A PARTNER IN YOUR CARE

DITES-NOUS COMMENT VOUS VOUS SENTEZ EN REMPLISSANT LE QUESTIONNAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE

En répondant au questionnaire, vous aiderez votre équipe soignante à mieux comprendre votre état de santé physique et émotionnel afin de coordonner votre plan de soins et d'offrir un soutien adapté à vos besoins!

- **AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE**
- **RÉDUISEZ VOS SYMPTÔMES**
- **AMÉLIOREZ LA COMMUNICATION AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE**

Veillez remplir le questionnaire avant chaque rendez-vous. Vous pouvez y accéder via le courriel que nous vous avons envoyé ou en scannant le code QR. Les résultats de votre questionnaire seront abordés lors de votre prochaine visite pour un traitement.

**SCANNEZ LE CODE QR POUR ACCÉDER
AU QUESTIONNAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE**
SCAN THE QR CODE TO ACCESS
THE WELLNESS QUESTIONNAIRE



Besoin d'aide? Veuillez contacter | Need support? Please contact
jgh.oncologysurveys.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca