

Hôpital
Erasme



Votre séjour en isolement protecteur

guide pratique



Sommaire

Qu'est-ce que l'isolement protecteur ?	4
• Votre chambre	4
• Les visites	5
• L'alimentation	5
• L'hygiène	6
L'activité physique	7
Le volet social	8
Le soutien psychologique	9
Le don de sang et de plaquettes	10
Équipe et numéros utiles	11



Cher patient,

Vous venez d'être admis dans le secteur protégé du Service d'Hématologie. Nous avons créé cette brochure pour vous, afin de vous informer au mieux sur ce qu'implique une hospitalisation en isolement protecteur. Cette brochure reprend les informations essentielles et les consignes à respecter. Nous restons bien sûr à votre entière disposition pour répondre à toute question complémentaire.

L'équipe du Service d'Hématologie

Pourquoi un isolement protecteur ?

Le traitement dont vous allez bénéficier diminuera très fortement vos défenses immunitaires naturelles. Ce qui aura pour conséquence de vous rendre plus vulnérable aux éventuelles contaminations microbiennes auxquelles tout un chacun est soumis quotidiennement.

C'est la raison pour laquelle vous êtes placé(e) en isolement protecteur pendant toute la durée de votre traitement. En pratique, cela signifie que votre chambre est équipée d'un système de pression positive, l'air est filtré afin de vous garder à l'écart d'une grande majorité des virus, bactéries et autres germes présents en permanence dans l'air. Pour que votre chambre reste aussi propre que possible, certaines règles doivent être respectées.

Celles-ci concernent :

- Les visites
- Votre alimentation
- L'hygiène.

Votre chambre

Afin de rendre l'hospitalisation en isolement protecteur la plus agréable possible, l'Hôpital Erasme a équipé toutes les chambres d'isolement :

- d'un frigo
- d'une télévision
- d'une console de jeu Wii
- d'un téléphone
- d'un vélo
- d'une salle de bain
- d'un WC personnel.

Il est important que la porte d'entrée et la porte de la salle de bain soient fermées en permanence. Par ailleurs, les fenêtres doivent également rester fermées.

Vous pouvez recevoir des appels directement dans votre chambre. Pour ce faire, votre interlocuteur doit composer le 02/555 7 + le numéro de votre chambre. Si vous le désirez, vous pouvez personnaliser le décor à l'aide de photos, affiches, etc.

Lorsque vous quittez votre chambre pour réaliser un examen, le port d'un masque spécial est obligatoire.

Les visites

Les visites en chambre stérile sont autorisées, elles vous feront d'ailleurs le plus grand bien, mais elles sont soumises à certaines conditions :

- 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 au besoin veste, manteau, écharpe, bonnet, etc. Pour ce faire, un vestiaire est mis à disposition de vos visiteurs à gauche de l'entrée du secteur protégé
- Les WC présents dans votre chambre ne peuvent être utilisés par vos visiteurs
- Les plantes, peluches et fleurs sont interdites. Si vous avez un doute concernant un objet, demandez conseil au personnel infirmier
- Vous pouvez recevoir un maximum de trois visiteurs en même temps
- La visite des enfants de moins de 12 ans ne sera permise qu'avec l'accord d'un médecin senior de l'unité
- Tout visiteur présentant des signes d'infection – rhume, toux, diarrhée, syndrome grippal, etc. - ne pourra pas entrer dans votre chambre, le risque de contamination étant trop important.

Les visites sont autorisées de 12h à 20h. Nous demandons aux visiteurs de bien vouloir respecter cet horaire pour votre bien-être ainsi que pour la bonne organisation des soins.

Votre alimentation

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

- Boire l'eau du robinet est formellement interdit, seule l'eau en bouteille est autorisée. Si une bouteille d'eau est ouverte, les germes peuvent y proliférer rapidement. C'est la raison pour laquelle il n'est pas autorisé de boire le contenu d'une bouteille ouverte depuis plus de 24 heures.
- Pendant votre hospitalisation, vous recevrez essentiellement des aliments cuits. En effet, la cuisson des aliments permet de tuer la plupart des germes potentiellement infectieux. Si ce n'est déjà fait, un(e) diététicien(ne) viendra prochainement vous expliquer ce que ce régime implique et vous indiquera quels aliments vous sont autorisés.

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 tous les jours
- 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 sur le corps humain
- Pour les hommes, de vous raser à l'aide d'un rasoir électrique, les rasoirs à lames pouvant causer des blessures ou des saignements.

Par ailleurs, l'hygiène buccodentaire doit également être surveillée : lorsque le système immunitaire est affaibli, les gencives sont plus fragiles et s'irritent plus rapidement; elles deviennent alors une porte d'entrée pour tout germe. L'utilisation de cure dent, de fil dentaire, et d'une brosse à dents électrique est interdite pendant toute la durée de votre séjour en isolement protecteur. Leur usage 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 infirmier(ère)s
- D'enlever votre prothèse dentaire, si vous en portez une, avant chaque soin de bouche.

Enfin, sachez que vous pouvez bénéficier de soins infirmiers esthétiques. Ceux-ci s'inscrivent dans le cadre de la prise en charge thérapeutique globale de la maladie.

L'activité physique

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'effort physique n'est pas 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. Pour vous encourager à pratiquer de l'exercice, un vélo a été installé dans votre chambre tout comme une console de jeu Wii est mise à votre disposition. Celle-ci vous permet notamment de réaliser des programmes de musculation, de relaxation et d'exercices d'équilibre. Par ailleurs, l'équipe de kinésithérapie vous proposera un programme d'exercices personnalisé en accord avec l'équipe médicale.

Si vous vous sentez trop faible pour sortir du lit, la pratique d'exercices physiques spécifiques est possible. N'hésitez pas à demander conseil aux kinésithérapeutes.

Enfin, sachez que ceux-ci peuvent également vous proposer une prise en charge psychocorporelle qui fait appel à des techniques de relaxation, des massages, de l'hypnose, de la méditation, etc. Ce type d'approche peut avoir des effets tant sur le bien-être que sur la douleur.

Quels exercices ?

En attendant la définition d'un programme personnalisé, voici quelques exercices qui vous permettront de solliciter les muscles les plus importants. Pendant les exercices, veillez à ne pas bloquer votre respiration et à laisser un court temps de repos entre chaque série.

Si un exercice déclenche un inconfort ou une douleur, mettez fin à votre session et parlez-en avec votre kinésithérapeute.

Le vélo

Nous vous conseillons de l'utiliser 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour en fonction de votre état de forme. Par ailleurs, nous vous suggérons de privilégier l'augmentation progressive de la durée des séances plutôt que l'augmentation de la résistance. L'objectif est de solliciter les muscles pas d'améliorer vos performances.

Les exercices en position debout

- Les squats (ces exercices font travailler les cuisses et les fessiers) :
 - 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

- Pointe-talon (cet exercice fait travailler les chevilles, les mollets et votre équilibre) :
 - 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

Les exercices en position assise

- Renforcement du quadriceps :
 - 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

Le volet social

Votre vie familiale, professionnelle et/ou sociale, peut être affectée par votre maladie. Selon les difficultés rencontrées, l'assistant(e) social(e) vous informera, vous conseillera, vous orientera vers les organismes compétents et vous soutiendra lors de votre démarche. Une analyse complète de votre situation permettra d'apporter des réponses à vos questions et l'assistant(e) social(e) vous aidera à trouver la solution à des difficultés telles que des problèmes financiers, de transport, d'aide à domicile et administratifs.

Le soutien psychologique

L'annonce d'un diagnostic de cancer ou d'une maladie hématologique grave constitue toujours un moment émotionnellement éprouvant. Les différentes phases de la maladie, que ce soit l'annonce du diagnostic, les explications des traitements, les hospitalisations avec, dans certains cas, un passage en isolement protecteur, la phase de rémission et la sortie, peuvent vous affecter, vous et vos proches. Par ailleurs, l'impact de la maladie sur la vie quotidienne, l'incertitude ainsi que l'anxiété qui en découlent peuvent être difficiles à gérer et nécessitent chaque fois un travail d'adaptation à la situation. C'est pourquoi, le Service d'Hématologie en collaboration avec le Service de Psychologie, propose un soutien psychologique à la demande. Celui-ci peut se faire soit en unité de soins, soit en consultation ambulatoire et peut être fourni lors de chaque phase de la prise en charge de votre maladie.

Parallèlement, différents projets destinés aux familles sont proposés avec l'appui financier de la Plateforme de Soins en Oncologie de l'Hôpital Erasme :

- Le **projet dyade**, un soutien psychologique bref destiné à tout(e) patient(e) accompagné(e) d'un proche (partenaire, enfant, parent, etc.). L'intervention psychologique s'oriente spécifiquement vers les difficultés rencontrées par le « duo ».
- **Erasme'n family**, un projet centré sur les familles qui s'articule autour de trois axes :
 - ⇒ Erasme'n Kids est un lieu d'accueil pour les enfants ou petits-enfants de patient(e)s. Cet espace est ouvert aux enfants de 3 à 12 ans, tous les mercredis après-midi sur rendez-vous et est animé par des psychologues. L'accès est totalement libre et gratuit. Localisation : Hôpital Erasme, niveau 0, route 68, T 02 555 59 88
 - ⇒ Erasme'n Teens offre la possibilité d'effectuer des entretiens individuels avec des (petits-)enfants âgés de plus de 12 ans confrontés à la maladie d'un (grand-)parent
 - ⇒ Erasme'n Parents propose une aide, des conseils et un support afin de faciliter l'annonce de la maladie au(x) (petit(s)-)enfant(s). Les personnes qui font appel à ce service peuvent évoquer leurs préoccupations quant à l'impact de la maladie sur leur(s) (petit(s)-)enfant(s). Cette initiative est directement intégrée au lieu d'accueil « Erasme'n Kids ».

Le don de sang et de plaquettes

Les patients hospitalisés en isolement protecteur peuvent avoir besoin d'une transfusion de sang ou de plaquettes. Il n'est pas rare qu'une fois informés de cette possibilité, les membres de la famille d'un(e) patient(e) émettent le souhait de devenir donneur.

Si le don direct de personne à personne n'est pas autorisé, les dons des familles nous aident à approvisionner la banque du sang. Ceci nous permet de disposer en permanence d'un stock suffisant de produits sanguins pour tous nos patient(e)s. Si l'un de vos proches souhaite devenir donneur, signalez-le à votre médecin ou aux infirmières qui lui fourniront tous les renseignements utiles. Par ailleurs, un dépliant concernant le don de sang et/ou de plaquettes est à disposition sur demande.



Équipe et numéros utiles

L'Unité Stérile peut compter sur une équipe pluridisciplinaire qualifiée qui a pour but d'assurer une prise en charge optimale sous tous les aspects physique, psychologique, nutritionnel et social de votre maladie. Elle se situe au 7^e étage sud de l'hôpital général.

Vous y accédez en suivant la route **853**.

Le secrétariat de l'Unité Stérile :

T 02 555 37 26

Le secrétariat du service de Psychologie :

T 02 555 35 57

Le service Diététique :

T 02 555 34 60

La consultation de Diététique :

T 02 555 39 40

La banque du sang :

T 02 555 34 27

Les soins esthétiques oncologiques :

T 02 555 37 26

L'équipe de kinésithérapie :

T 02 555 53 08

Le service social :

T 02 555 50 82

Le projet dyade :

T 02 555 52 65

Les projets Erasme'Family :

T 02 555 59 88 (Uniquement le mercredi après-midi).

Hôpital Erasme

Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles - T 02 555 31 11
M webmaster@erasme.ulb.ac.be

Service d'Hématologie

T 02 555 36 60 - M secMed.Hemato@erasme.ulb.ac.be
www.erasme.ulb.ac.be

www.erasme.ulb.ac.be

