00:02

Bill, vous écoutez le podcast Cancer Assist animé par le Dr Bill Evans et proposé par le programme Cancer Assistance. Où que vous en soyez dans votre expérience, nous sommes là pour vous apporter aide et espoir dans la prévention, le traitement et les soins du cancer, et pour vous aider lorsque vous en avez vraiment besoin.

00:20

Bienvenue à l'émission Cancer Assist . Je suis votre hôte, le Dr Bill Evans, et c'est un plaisir aujourd'hui d'accueillir Andrea Floyd dans notre conversation sur le cancer. Maintenant, si vous avez écouté l'émission Cancer Assist, précédemment présentée par le Programme d'aide au cancer, vous saurez que nous avons beaucoup parlé de différents types de cancer et que nous avons parlé à de nombreuses personnes qui apportent un soutien aux patients atteints de cancer. Nous n'avons parlé à personne qui a à la fois apporté un soutien aux patients atteints de cancer et qui a lui-même vécu l'expérience du cancer, et c'est l'histoire d'Andrea, et ce sera une conversation intéressante, car c'est une perspective que nous devons vraiment partager. Et Andrea fait partie du conseil d'administration du Programme d'aide au cancer, et elle a récemment présenté un petit essai qu'elle a intitulé, appliquez d'abord votre propre masque à oxygène, sur les soins personnels , et j'ai pensé que c'était un titre idéal pour une conversation à ce sujet. Alors bienvenue Andrea.

01:15

Merci, Bill. C'est vraiment un plaisir d'être ici. Je suis honoré et reconnaissant d'être ici. Merci.

01:21

Eh bien, il sera intéressant pour nos auditeurs d'entendre votre point de vue, car vous savez, souvent, les gens reçoivent un diagnostic de cancer, mais il n'y a pas de prestataire de soins, et ils peuvent être prestataires de soins, mais pas dans un rôle professionnel. Ils peuvent faire partie de cette génération sandwich où ils fournissent des soins à des parents âgés, ou ils ont déjà des enfants, ou ils ont les deux, et ils sont coincés entre les deux, mais vous êtes dans la position d' infirmière praticienne en soins primaires. Alors, pour commencer, parlons un peu de vous à nos auditeurs, de la façon dont vous êtes devenue infirmière praticienne et du genre de rôle que vous jouez dans notre communauté aujourd'hui.

02:02

Il fut un temps où je ne pensais pas vraiment à ma santé. Nous la tenons vraiment pour acquise, surtout en tant qu'aidants. Et comme vous l'avez mentionné, la population en sandwich prend souvent soin des autres et se met donc en dernier. Il fut un temps où je tenais pour acquis chaque respiration que je prenais, chaque pas que je faisais. Nous avons tendance à considérer les soins personnels comme acquis et à les considérer comme une sorte d'acte égoïste, une sorte d'acte égoïste. Mais vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il faudrait faire pour atténuer les risques d'épuisement professionnel, de fatigue de compassion ou même de diagnostic d'une maladie grave ? Prendre soin de soi n'est pas seulement cela, ce n'est pas égoïste, c'est une question d'auto-préservation , c'est sûr, de respect de soi. et aussi avoir de la compassion pour soi-même . Ces

02:54

Ce sont des leçons que vous avez tirées de votre propre expérience. Mais revenez un peu en arrière, parlez-nous un peu de votre travail avant votre diagnostic de cancer. Vous étiez donc un prestataire de soins primaires, et peut-être y a-t-il certaines choses dans votre vie personnelle. Peut-être faisiez-vous aussi partie de cette génération sandwich. Que se passait-il avant votre diagnostic de cancer ? Eh bien, Bill,

03:16

Vous savez, je suis époustouflée qu'en tant que mère célibataire adolescente, j'aie pu obtenir un baccalauréat en sciences infirmières et un certificat d'infirmière praticienne tout en travaillant à temps plein comme infirmière en soins intensifs. J'ai ensuite réussi à investir dans l'immobilier et j'ai obtenu mon MBA. Et comme vous le savez, j'ai vraiment aimé sauver des vies, prendre soin des clients et faire partie de ce parcours de soins de santé pour des milliers de personnes. Et vous savez, ceux qui me connaissent me voient comme une personne forte, courageuse et en bonne santé. Mais ça n'a pas toujours été le cas. En novembre, le 2 novembre 2021, j'ai reçu un appel. J'étais dans ma voiture, je me suis arrêtée et j'ai dit : " Oui , bonjour, je peux prendre cet appel". Et ils ont dit : "Oui , Andrea, c'est le cabinet du médecin". L'agent spécialisé a dit : "OK, mes pensées s'emballent, j'avais la bouche sèche et mon cœur battait fort parce que quelques mois auparavant, j'avais quelque chose sur la main". C'était rouge et dégoûtant, et j'ai réalisé que j'avais du sang sur les mains , mais je n'ai pas pris Je ne l' ai pas pris trop au sérieux, car j'avais eu des symptômes similaires un an auparavant, et il s'est avéré que ce n'était rien. J'étais un peu fatiguée, mais j'étais toujours très occupée, donc je ne voyais pas cela comme si important. Puis j'ai dit bonjour, et ils m'ont dit, cancer de grade 2, cancer du col de l'utérus de grade 2. Je ne peux pas. Moi,

05:01

pas moi. Ça a été un choc énorme d'apprendre ça par téléphone alors que tu conduis ta voiture.

05:07

Je me disais, vous savez, euh, il parlait des prochaines étapes, et j'avais du mal, comme vous l'avez dit, à surmonter cette première étape, oui. Et

05:16

même en pensant au fait que le mot cancer soit entré dans la conversation, n'est-ce pas ?

05:21

Je me suis dit que j'avais des nœuds dans l'estomac. Et j'ai pensé que j'avais du mal à respirer, comme si j'étais anxieuse. Et j'ai pensé : " Oh , s'il te plaît, mon Dieu, aide-moi". Et j'ai pensé : "Tu ne vas pas mourir ".

05:39

Donc, l'une des premières pensées que vous avez eues était, non

05:41

C'est la première chose que j'ai immédiatement pensé, mais au fur et à mesure que je réfléchissais, j'ai réalisé que ce que j'avais appris de toute cette expérience, c'est qu'on peut toujours trouver de la force. Parce que je me sentais faible, parce que lorsque j'étais faible, je suis devenue plus forte dans la foi. J'ai senti que j'avais appris que le parcours de santé à surmonter doit être holistique, et j'ai appris qu'il est vraiment important de recevoir de l'aide et d'accepter de l'aide, car nous ne pouvons pas toujours y arriver seuls.

06:12

C'est un message très important et vous le transmettez du point de vue d'une femme. Je peux vous dire que les hommes sont très mauvais dans ce domaine et qu'ils essaient souvent de projeter une image forte et de contenir leurs émotions et ne veulent pas partager le fait qu'ils souffrent vraiment à l'intérieur et qu'ils sont très inquiets, etc. C'est un message pour tout le monde, mais je tiens à souligner que les hommes ont particulièrement besoin d'entendre ce message, d'être prêts à accepter de l'aide et du soutien, et cela peut venir de nombreuses sources. Vous en avez déjà mentionné une, et ce sont vos croyances spirituelles, votre foi, si vous avez la foi, et cela peut être très durable, rassurant, une confiance en ce que l'avenir vous réserve, et je pense que c'était important pour vous.

07:05

Oui, absolument. Et l'aspect spirituel est différent pour chacun, comme si nous ne parlions pas des peuples autochtones, il peut s'agir de purification et de percussions, et vous savez, de différentes personnes, c'est différent pour certains, cela peut être la méditation, vous savez. Mais l'important est de comprendre, de devenir conscient de soi , de comprendre quelles sont vos valeurs et vos croyances et ce qui vous donne un but, car ces pensées et ces idées sont ce qui vous aidera à prendre des décisions dans votre vie, pour votre santé et pour votre parcours de vie sain.

07:40

Pouvez-vous décrire cela un peu plus pour vous-même, juste personnellement ?

07:43

Donc pour moi , pour Pour l'aspect spirituel, comme je l'ai dit, j'ai gagné en force grâce à ma foi. Ainsi , grâce à la prière et à la lecture de la Bible, j'ai trouvé de la force grâce à cela, et j'ai été élevé avec cela pour trouver de la force. Et ma grand-mère, comme si elle était un mentor pour moi, c'était une femme très résiliente et très craignant Dieu . Donc c'était déjà inculqué. C'est de là que viennent généralement nos valeurs et nos croyances . Cela vient, vous savez, de notre croissance et de ce à quoi nous sommes exposés, donc cela m'a certainement aidé à gagner en force et en courage tout au long de ma vie, et vous savez, et puis encore plus, lorsque j'ai reçu ce temps, vous

08:28

Tu as même apporté un peu de ta grand-mère avec toi aujourd'hui. Oui,

08:31

ouais, là où son église avait un chapeau d'église,

08:35

C'est très approprié pour la conversation d'aujourd'hui. C'est formidable. Le retour à la foi ou à une dimension spirituelle peut être très important comme forme de soutien. Vous avez trouvé d'autres choses très utiles pour réfléchir à la façon de vous soutenir en tant qu'aidant qui doit maintenant faire face à un diagnostic de cancer. Quelles étaient certaines de ces autres choses

08:59

plus tôt qu'une approche holistique était nécessaire. Elle est nécessaire et je le dis dans tous les aspects. Donc, lorsque nous parlons de santé mentale, vous savez que c'est comme s'il y avait un deuil qui se produit, où nous avons l'impression que notre vie ne sera plus jamais la même. Nous pleurons donc la perte de ce que nous pensions que notre vie serait, les plans que nous avions peuvent sembler différents, mais nous devons nous rappeler que nous traverserons un certain deuil et que nous aurons des difficultés à le faire. avec Avec ça. Et donc nous devons trouver de la compassion envers nous-mêmes . Et ce que j'ai découvert, c'est que lorsque j'avais entre 13 et 16 ans, j'ai traversé un traumatisme d'enfance à cette époque, et en fait, je n'en parlerai pas maintenant, parce que cela fait l'objet d'un tout autre podcast, mais j'ai dû retourner à cet endroit et parler à Andrea à l'âge de 13 à 16 ans, et lui dire que tu sais que ce que tu as traversé n'était pas de ta faute. Tu es aimée, tu es résiliente, tu es belle, et je vais t'emmener avec moi dans ce voyage, parce que je ne pourrais pas être qui je suis aujourd'hui sans toi, l'alternative à cela serait de la laisser là-bas en train de saigner. Donc, c'est mon idéologie sur cette approche holistique des soins, c'est que ce serait une blessure qui serait toujours ouverte, et donc c'est une partie de toi qui ne guérit toujours pas. Donc tu es sur un chemin pour essayer de guérir et de surmonter une maladie grave. Et donc, pour que vous puissiez devenir la meilleure version de vous-même, tous les aspects de votre personnalité doivent être sur ce chemin de guérison.

10:42

Je suis sûr qu'il y a beaucoup de gens qui, lorsqu'ils reçoivent un diagnostic de cancer, ont des problèmes dans leur vie qui ne sont pas résolus, disons, très conflictuels, des événements très traumatisants qui n'ont jamais été résolus dans leur intégralité. Alors , dans cette situation, qu'est-ce qui est important selon vous pour les résoudre, en plus de traiter le cancer ? Vous pensez qu'il est impossible de guérir de manière holistique sans faire face au fardeau des autres problèmes qui se produisent dans votre vie ?

11:16

une excellente question. Bill, c'est un voyage continu. Vous évoluez continuellement en traversant ces traumatismes. Parfois, vous savez, les gens reçoivent un diagnostic de traumatisme complexe, ils ont donc plusieurs niveaux de traumatismes, et il peut falloir toute une vie pour les surmonter. Mais ce qui est important, c'est de développer cet état d'esprit dans lequel vous voulez surmonter et vous faites face à ces traumatismes. Les traumatismes et l'obtention des conseils dont vous avez besoin. Vous avez besoin d'aide tout au long du chemin, faire les choses qui vous aideront à guérir vous met dans un état d'esprit où vous êtes prêt à surmonter et à guérir dans tous les aspects, comme la recherche holistique. Il s'agit donc d'avoir cet état d'esprit. Cela a un impact sur tous les aspects de votre vie. Le corps garde un score, n'est-ce pas ? Donc, lorsque vous pensez à l'oncogenèse, où les cellules sont ciblées, et nous ne savons pas ce qui va réellement provoquer l'oncogenèse, où le cancer de la tumeur se produira, mais comme cela peut être physique et environnemental, il pourrait y avoir tellement de choses différentes qui pourraient déclencher ce processus dans notre corps, parce que notre corps garde un score. C'est pourquoi je pense qu'il est si important d'être attentif à tous les aspects de notre santé.

12:37

Je suppose que vous abordez un domaine que je considère comme une sorte de déficience dans notre système de santé, car je sais qu'en tant qu'oncologue, nous prenons des antécédents médicaux, faisons un examen physique, regardons des images, etc., et nous posons un diagnostic et procédons au traitement. Mais notre L'examen approfondi d'une personne, son état émotionnel, ses traumatismes passés, etc., est au mieux superficiel, voire inexistant . Vous ne savez donc pas vraiment ce qui s'est passé dans la vie antérieure d'une personne et qui peut avoir un impact sur la façon dont elle vit le diagnostic de cancer, et c'est quelque chose auquel les prestataires de soins doivent probablement réfléchir davantage. C'est donc une bonne chose que nous ayons cette conversation, mais c'est vraiment quelque chose qui devrait probablement commencer par le médecin de premier recours qui a une connaissance complète du patient, car il est certainement vrai que la façon dont un patient réagit au diagnostic est influencée par sa vie passée et ses expériences de vie, et il n'est pas utile pour un patient qui lutte contre le cancer d'être déprimé, d'être trop anxieux, etc. Vous voulez vraiment qu'ils aient l'habitude de leur parler de vous devez probablement tous faire partie de la même équipe qui travaille pour aller mieux et pour aller mieux, vous devez vous améliorer mentalement et physiquement, ainsi que voir le cancer diminuer en réponse au traitement. Il est donc intéressant que vous évoquiez cet aspect et que vous fassiez référence à votre propre expérience passée concernant des problèmes que vous avez peut-être réussi à résoudre avant de vous lancer dans votre parcours contre le cancer et avec succès. Ils n'étaient donc pas un obstacle à En fait, après ce voyage, vous étiez plus fort, ayant résolu ces problèmes dans le passé, et mieux à même de faire face aux défis liés au traitement du cancer.

14h30

J'aime que vous ayez soulevé ce point, car c'est exactement ce que vous avez dit dans ma pratique infirmière, en tant qu'infirmière praticienne en soins primaires. Les principes fondamentaux des soins infirmiers sont de toute façon une approche holistique des soins, et nous trouvons qu'il est important de prendre en compte tous ces aspects de l'être, de savoir comment se déroulera leur parcours et de les soutenir dans ce parcours. Nous ne savons pas comment les soutenir si nous n'avons pas ces informations. Et vous avez raison de dire que vous le savez. S'ils ont des problèmes de santé mentale, le parcours est alors plus difficile. Si vous ne savez pas quels systèmes de soutien ils ont impliqués, le parcours est encore beaucoup plus difficile. Vous ne pouvez pas être proactif, vous êtes plus réactif dans leurs soins, et c'est toujours le chaos. Et ce n'est pas une bonne voie, un bon parcours, pour ces clients. Je suis donc très heureux que vous ayez soulevé ce point. Il y avait un psychiatre américain du nom de Bruce Perry, qui est allé en Nouvelle-Zélande et a parlé à des autochtones de Nouvelle-Zélande. Ils étaient impressionnés par le monde occidental de la médecine, par la façon dont nous testons et diagnostiquons les progrès réalisés dans ce domaine et dans la médecine pharmaceutique. Mais ils ont suggéré que la connectivité n'était pas ce que nous manquions. Nous manquions dans ce domaine. Et il est si important d'aider à la guérison, et c'est tellement vrai quand nous parlons de la COVID-19, même avec les communautés, que ce soit en ligne, il fallait tendre la main aux gens. C'est là que vous avez réalisé à quel point c'était important. Nous sommes des êtres communautaires, et la connectivité est si importante lorsqu'un client est pris en charge par un chauffeur de l'extérieur. Depuis le Cap, vous savez que la connectivité qui vous conduit vers un traitement de radiothérapie peut signifier le monde à ce moment-là, ce jour où vous vous connectez avec quelqu'un qui se soucie suffisamment de vous pour donner de son temps pour venir vous chercher. C'est comme si vous comptiez. C'est ce que cela vous dit. C'est une chose tellement belle. Et je me suis souvenu, il y a un an, que j'avais rencontré un chauffeur bénévole qui luttait lui-même contre le cancer,

16:58

mais je continue à donner en retour Ouais, en même temps Oui.

17:02

Et cela montre l' importance de cette connectivité. Quand vous pensez à ce qui se passe dans le cerveau avec cette connectivité, ce sont ces hormones du bien-être comme la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine, l'ocytocine qui se connecte pour cela, spécifiquement pour la connexion, la connectivité, où vous ressentez cette sensation de bien-être. Et donc, il me semblait logique que cette personne tende la main et serve les autres, même si elle-même était sur ce chemin de guérison. Parce que cela aide votre guérison d'avoir ces choses pour se sentir bien et pour sentir que vous avez un but et que vous faites des choses avec les autres et d'avoir cette connexion et cette communauté si importante, ils ont constaté que même les personnes âgées qui souffrent d'insécurité alimentaire, la plupart du temps, je veux dire, bien sûr, il y a un facteur de coût dans cela, mais la plupart du temps, c'est parce qu'elles n'ont pas de connectivité et qu'elles sont isolées et n'ont pas vraiment envie de manger, n'ont pas d'appétit. S'ils avaient une communauté de personnes qui se réuniraient et organiseraient une cuisine pour seniors ensemble, prépareraient de la nourriture et emporteraient à la maison ce genre de choses, cela leur ouvrirait l' appétit, leur permettrait de se sentir mieux et d' avoir une meilleure vision de la vie, car ils auraient quelque chose à attendre avec impatience et des gens avec qui se connecter.

18:21

En fait, vous faites une véritable publicité pour tous les services fournis par le Programme d’aide aux personnes atteintes du cancer, car ses chauffeurs sont formidables et c’est une opportunité de connectivité, et ces trajets aller-retour pour les traitements de radiothérapie ou de thérapie systémique. Mais il rend également d’autres services disponibles, qu’il s’agisse de prêt d’équipement qui les aide à être en sécurité chez eux et à se déplacer plus facilement, ou de compléments alimentaires ou d’incontinence urinaire. Et pendant la COVID, comme vous l’avez mentionné, lorsque les gens étaient confinés, nous avons livré des colis alimentaires aux gens à domicile, et nous avons précédé cela par des appels téléphoniques. Et je pense que les appels téléphoniques étaient presque aussi précieux pour les gens que les colis alimentaires. Je sais, pour en avoir fait un certain nombre, que les gens les attendaient avec impatience, et nous avons en quelque sorte établi une relation au fil du temps, et vous pouviez voir à quel point ils appréciaient cette opportunité d’avoir une conversation, de sentir qu’il y avait des gens qui se souciaient vraiment d’eux et étaient prêts à les appeler et à organiser la livraison de nourriture et d’autres choses. Cela souligne donc très clairement ce que vous avez décrit et répond à un besoin que malheureusement, je ne suis pas sûr que le système de santé sera un jour en mesure de combler de manière adéquate en raison des défis rencontrés, du volume de patients, de la pénurie de professionnels de la santé, de l'activité de tout cela et de l'accent mis sur la technologie, car il y a tellement de tests à faire et de traitements à effectuer, qui sont devenus très compliqués. Donc , avec toute cette activité, d'une certaine manière, ces problèmes de connectivité et les expériences de vie qui peuvent influencer la façon dont ils perçoivent leur maladie maintenant ne reçoivent tout simplement pas l'attention dont ils ont besoin et qu'ils méritent. Et je suppose que c'est en partie votre message : vous devez être un peu proactif et rechercher une partie de cette connectivité vous-même ou, espérons-le, d'autres personnes autour de vous voient le besoin et vous aident à établir des liens dans votre vie. Si vous êtes quelqu'un de plutôt renfermé, introverti et moins confiant pour tendre la main à quelqu'un d'autre, vous devez être proactif et rechercher vous-même une partie de cette connectivité. Pour le soutien et juste sur ce sujet, les gens ne devraient pas hésiter à demander le soutien offert par le Programme d'aide aux personnes atteintes du cancer. Il s'agit d'un appel téléphonique et d'une voix amicale à la fin, qui vous aidera et vous guidera pour trouver les choses dont vous avez besoin à un moment précis . Donc Il y a donc le côté spirituel, la santé mentale et la connectivité, et il y a d'autres dimensions dont nous voulons parler. Mais j'ai pensé que je ferais une brève pause ici et que je pourrais entendre le point de vue du Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer, et nous reviendrons tout de suite à Andrea Floyd, infirmière praticienne en soins primaires, sur son parcours particulier et sur le sujet de l'application de son propre masque à oxygène. Tout d'abord. Nous revenons tout de suite.

21:15

Nous tenons à remercier nos généreux donateurs, le Hutton Family Fund et le studio de création Banco, qui rendent possible le podcast Cancer Assist. Le programme Cancer Assistance est plus occupé que jamais, offrant un soutien essentiel aux patients et à leurs familles. Nous restons déterminés à fournir des services gratuits aux patients de notre communauté, notamment le transport et l'équipement, les prêts, les articles de soins personnels et de confort, le stationnement et l'éducation pratique. Ces services sont rendus possibles grâce à la générosité de nos donateurs, par le biais de dons ponctuels , de dons mensuels, de collectes de fonds auprès de tiers, de parrainages d'entreprises et d'occasions de bénévolat. Visitez cancer assist.ca pour voir comment vous pouvez faire une différence dans la vie des patients atteints de cancer et de leurs familles.

21:58

Bienvenue. Nous sommes ici pour parler avec Andrea Floyd de son expérience personnelle du cancer et de ses conseils pour le gérer, en particulier si vous êtes un prestataire de soins, et beaucoup d’entre nous sont des prestataires de soins, peut-être pas au sens professionnel. Nous sommes des prestataires de soins pour les personnes ayant des problèmes de santé, mais nous sommes des prestataires de soins pour les familles, les parents âgés. Donc , d’une certaine manière, beaucoup d’entre nous, peut-être la majorité d’entre nous, sommes des prestataires de soins d’un type ou d’un autre. Nous avons donc abordé l’importance de diverses choses comme le soutien spirituel et la gestion des problèmes de santé mentale qui peuvent être des problèmes du passé qui n’ont pas été résolus. Mais il y a d’autres dimensions auxquelles nous devons également réfléchir, et peut-être que l’une des prochaines dont nous devrions parler est simplement l’aspect émotionnel de la gestion du diagnostic du cancer. Et je pense que beaucoup d'émotions surviennent lorsque quelqu'un prononce le mot cancer comme diagnostic, et comment accepter cela et accepter le genre de choc initial du mot que vous avez prononcé, vous avez parlé de l'impact émotionnel lorsque vous l'avez reçu dans votre voiture, et le cabinet du médecin a appelé et votre cœur battait vite, et donc évidemment il y a cette grande réponse émotionnelle à l' audition du diagnostic, mais vous ne pouvez pas vivre votre vie après cela, dans cet état de peur, avec cette réunion plus vite, c'est vrai, donc vous devez trouver comment le contrôler. Et donc quel est votre conseil ? Qu'avez-vous appris ? Oui, les émotions. Vous

23:31

Je sais, c'est encore une fois, un changement de mentalité est vraiment justifié, c'est sûr. Comme en 2020, les statistiques pour l'Ontario étaient que le nombre de personnes atteintes du cancer du col de l'utérus qui seraient atteintes d'un cancer du col de l'utérus était d'environ 553 en 2020 et le nombre de décès attendus cette année-là était d'environ 185 l'année suivante, en 2021, j'ai contracté, j'ai eu la maladie, ouais, ouais. On pense souvent, d'accord, ouais, ça ne m'arrivera pas ou , vous savez, mais c'est comme, comme je l'ai dit dans mon histoire, comme, pas moi, comme, parce que, ouais, mais c'est comme ça, c'est notre première réponse. Mais pourquoi pas vous ? Quand vous voyez les statistiques comme celles-ci, cette année pour tout le Canada. On s'attendait à ce qu'environ 1 500 personnes soient diagnostiquées avec la maladie, et qu'une personne décède par jour. C'est le meilleur au Canada. Les statistiques que je vous ai données pour 2020 concernaient l'Ontario, ouais. Donc, ce cancer est très répandu chez les femmes. Nous devons donc avoir cet état d'esprit selon lequel la vie continue. La vie continue aussi longtemps qu'elle continue. Nous devons donc prendre soin de nous-mêmes. C'est donc comme je l'ai dit, l'approche holistique. Le régime alimentaire et l'exercice sont également importants. Donc , lorsque vous vous concentrez sur les choses positives de votre vie, soyez reconnaissant. Avoir une attitude de gratitude et une attitude de pardon est également important, en particulier le pardon envers vous-même. Cela commence par vous-même avant de pardonner. Vous pouvez pardonner aux autres, et c'est important parce que nous devons exiger cette compassion envers nous-mêmes sans pardon, il est difficile pour nous d' avoir l'auto-compassion , et donc avoir ce changement d'état d'esprit, où vous faites plus attention à votre santé , vous êtes reconnaissant pour chaque jour, vous ne prenez plus votre santé pour acquise. Et vous vous assurez d'avoir suffisamment de protéines, comme vous le faites à 0,8 gramme de protéines par kilo par jour, et c'est vraiment important , surtout pour la guérison comme la guérison des blessures et pour le développement musculaire, pour ne pas être fatigué et faible et pour votre endurance et toutes ces choses. C'est donc aussi une question de régime alimentaire et d'hydratation, des choses vraiment importantes. Mais vous êtes

26:00

En quelque sorte, on parle d' un certain nombre de choses physiques, et ces choses physiques ont un impact sur le côté émotionnel de votre vie. Donc, elles sont vraiment liées, une partie de votre contrôle, de la peur que vous avez initialement avec le diagnostic de cancer, consiste à vous concentrer sur les choses que vous pouvez réellement contrôler, qui sont les choses que vous mangez et votre activité physique, etc. et peut-être en vous concentrant sur toutes les bonnes choses que vous avez dans la vie, tout ce qui se passe actuellement, les amis, la maison dans laquelle vous vivez, les bonnes expériences que vous avez eues dans votre situation professionnelle ou en voyage ou quoi que ce soit, en vous concentrant sur ces choses. Et puis vous abordez quelque chose d'intéressant, comme une sorte de pardon de soi pour les choses qui n'ont peut-être pas si bien fonctionné dans la vie, et le fait que vous regrettiez, mais en étant gentil avec vous-même et cet ensemble de choses que vous pensez aider à la santé émotionnelle globale, c'est sûr,

26:57

C'est sûr que c'est pour cela que l'approche holistique est si importante, car tout est interconnecté, comme nous l'avons dit, c'est le corps qui garde le score. Donc, vous savez, même quand vous pensez au TNF, comme le facteur de nécrose tumorale, comme les cellules qui se parlent entre elles, juste au moment où nous avons parlé de connectivité et de la façon dont les hormones cérébrales, les hormones du bien-être, comme l'ocytocine, sont déclenchées, donc cela vous montre simplement que tout est interconnecté, et c'est pourquoi il est important d'avoir une vision holistique, une approche holistique, afin que rien ne soit laissé de côté, afin que vous ayez cette guérison complète, et afin que vous puissiez montrer le meilleur de vous-même, et cela continue. Cela me semble différent à chaque fois, comme aujourd'hui, je pourrais dire que, vous savez, je pourrais remarquer que pendant que mon hydratation baisse, comme si je ne restais pas aussi bien hydraté que je le devrais. Mais ce qui est important, c'est que cela devienne un mode de vie pour vous, que vous pensiez à votre santé, que vous ne vous mettiez pas en dernier, que vous mettiez le masque à oxygène. Et c'est l'analogie du masque à oxygène que j'ai inventée, vous savez, c'est quand vous êtes dans l'avion, oui. Mais la seule chose à laquelle je voulais faire attention, c'est que c'est généralement urgent. Donc c'est seulement quand quelque chose se produit que vous mettez le masque à oxygène en premier, quand vous êtes dans l'avion, ou quand vous savez, généralement même pour moi, c'est seulement quand j'ai reçu le diagnostic que j'ai dû attendre une minute, m'arrêter et prendre soin de moi. Donc, mais le message que je veux transmettre à tous les soignants, c'est que cela doit être continu, que cela doit être un mode de vie, que cela doit être une transformation pour vous, et je suis particulièrement préoccupé par la génération sandwich, car 71 % de cette génération a entre 40 et 59 ans et, ironiquement, c'est l'âge où l'on commence à penser au dépistage du cancer. Et donc, vous savez, nous nous demandons souvent pourquoi les gens ne se présentent pas au dépistage. Nous savons qu'il existe trois façons différentes d'obtenir un diagnostic, que ce soit par un diagnostic fortuit ou symptomatique. C'était à partir des symptômes ou du dépistage. Il est tellement important de pouvoir atteindre ces personnes et de leur faire comprendre qu'elles doivent vraiment prendre soin d'elles-mêmes, car elles ne peuvent pas être là pour prendre soin des autres si elles ne sont pas au meilleur d'elles-mêmes.

29:43

N'est-ce pas? D'une manière ou d'une autre, nous devons nous assurer que les gens savent comment prendre soin d'eux-mêmes, n'est-ce pas? Et je suppose que c'est l'un des défis, c'est de faire connaître aux gens les programmes de dépistage qui existent, que ce soit pour le col de l'utérus, le sein ou le côlon, et maintenant pour le poumon, n'est-ce pas? Nous avons donc tous ces programmes de dépistage qui existent dans cette province. Et j'oserais dire qu'il y a beaucoup de gens qui ont la même voix qui ne savent pas qu'il existe un programme de dépistage, même pour le cancer du sein, même s'il existe depuis 1990 dans cette province. Cela fait longtemps, mais il y a encore des gens qui ne savent pas nécessairement qu'ils devraient le faire, et ce sont clairement des groupes marginalisés pour lesquels il est difficile de faire passer le message et cela fait partie du défi d' éduquer les gens sur la façon de s'aider à rester en bonne santé, c'est clairement un défi, un problème pour l'avenir. Si vous avez abordé un point, cela m'a interpellé, car vous avez dit que la façon dont le diagnostic a été transformateur. Et pour certaines personnes, c'est vrai, je pense, parfois ce n'est pas vrai, mais j'en ai vu de nombreux exemples. Et aussi drôle que cela puisse paraître, je quittais la maison aujourd'hui, ma femme reçoit ce magazine Hello parce qu'elle aime suivre la royauté, mais sur la première page , pas la royauté, mais il y avait une personnalité bien connue de Toronto, Jamie Becker, qui passe à la radio et dans la mode, qui a eu un cancer, et il était dit que cela l'avait rendue plus forte, plus audacieuse. Et je viens de voir ça, et ça a fait écho en moi. Et puis, en venant vous parler aujourd'hui, vous dites que cela vous a transformé et et en fait utilisé dans votre, disons le mot guerrier. Vous voulez être un guerrier maintenant pour faire des choses plus constructives en ce qui concerne le cancer et la façon de faire passer le message aux gens. Et l'une des choses dont je pense que vous voulez parler concerne certains des changements physiques qui suivent un traitement contre le cancer du col de l'utérus, dont on ne parle pas beaucoup. Je vais donc vous laisser en parler.

31:39

Avant d'aller voir cette merveille, je suis heureux que vous ayez évoqué la question des populations marginalisées, et il y a aussi la question du colonialisme, où il y a le facteur de confiance, et avec le racisme et c'est aussi une préoccupation, pourquoi nous n'atteignons pas beaucoup de gens pour le dépistage, ou, vous savez, nous ne nous connectons pas avec ces gens aussi. Donc , il faut apporter cette clarté

32:04

aussi. C'est très important. Et, oui, nous allons bientôt faire un podcast sur le plan de lutte contre le cancer de l'Ontario. Et le premier point sur le premier point sur le plan de lutte contre le cancer concerne vraiment Nous devons faire un meilleur travail pour atteindre les populations marginalisées, pour atteindre nos Premières Nations, nos peuples, les Métis et les Inuits, qui ont été quelque peu effrayés par notre système de santé et par le colonialisme, et de nombreux immigrants sont tout aussi préoccupés par le système de santé. C'est différent de là d'où ils viennent. C'est totalement étranger pour eux. Nous avons donc beaucoup à faire pour essayer de combler ces lacunes, mais cela fait partie du plan de lutte contre le cancer pour les prochaines années. Cela doit être une priorité et, espérons-le, être intégré dans la façon dont nous abordons la prestation des soins contre le cancer et, en fait, de tous les soins de santé avant

33:01

veux vous raconter une histoire drôle qui s'est produite à Eaton. Il a fallu une bonne santé mentale pour surmonter cette histoire. Quand j'étais à l'hôpital après une opération , c'était pendant la COVID. Je me suis réveillé et l'hôpital a fait ce qu'il pouvait pendant cette période difficile, sans cette perturbation, vraiment, et avec la pénurie de personnel et tout ce qui se passait, mais c'était vraiment peu orthodoxe. Que m'est-il arrivé ? Je me suis réveillé et, comme , à cause de la sédation, j'ai regardé autour de ma chambre, et tout d'abord , je me suis demandé pourquoi j'avais une récompense. Parce que je sais que j'ai une couverture pour une assurance privée. Je ne sais pas pourquoi. Parce que j'espérais avoir une assurance privée parce que c'est la COVID, et je voulais être protégé, n'est-ce pas ? Je pensais pouvoir être protégé de cette façon, sans penser à l'infirmière. Et je devrais le savoir, n'est-ce pas ? Parce que les infirmières viennent et prennent soin de moi de toute façon. Mais j'étais dans une salle commune, je me suis réveillée, j'ai regardé autour de moi et j'ai vu qu'il y avait trois hommes blancs dans la pièce avec moi, juste moi, la femme noire avec trois hommes blancs. Et je me suis dit : « Qu'est-ce qu'ils font dans ma chambre ? » Et ils me regardaient comme s'ils se demandaient « Qu'est -ce qu'elle fait dans notre chambre ? » Et je me suis dit : « Je sais que je ne rêve pas, parce que si c'était un rêve, ce serait Brad Pitt, George Clooney et Kevin Costner, et ils ne ressemblent en rien à ces trois hommes blancs. Ce sont les trois hommes blancs qui étaient dans ma chambre. » Alors je me suis dit : « Oh, wow. » Alors j'ai pensé à deux choses que je dois faire avec deux choses. Premièrement, je dois faire plus attention à cette ouverture de la blouse bleue qui ne cesse de se produire, n'est-ce pas ? Parce que la blouse refuse tout simplement d'embrasser mes courbes luxueuses, n'est-ce pas, et ne cesse de s'ouvrir. Et deuxièmement , je dois sortir d'ici le plus vite possible, n'est-ce pas ? J'ai juste besoin de sortir, de rentrer chez moi. Donc c'était vraiment, c'était, c'était cet état d'esprit que j'ai utilisé comme carburant pour surmonter et pour aller de l'avant, vous savez, donc chaque matin, comme si, juste parce que je n'étais là que trois jours, mais je faisais le tour du couloir autant de fois que possible pour essayer de tout faire avancer. Et mon ... Mon support de perfusion avait même du mal à me suivre, comme s'il essayait de basculer à chaque fois qu'il tournait dans un coin, n'est-ce pas ? Donc, mais c'était, c'était une histoire intéressante. Ouais, à cette époque, traverser quelque chose comme ça, et je sais que beaucoup de gens penseraient, Oh mon Dieu, et ce serait, cela leur apporterait plus de stress, comme, je pense à quelqu'un qui, quoi, comme une femme musulmane, disons que ce serait, ce serait une chose très difficile que j'espère ne pas arriver, mais je devais penser positivement et surmonter et juste m'en sortir, n'est-ce pas ? Et c'est l'état d'esprit que nous devons avoir, vous savez, pour passer à travers et quand je pense à la partie physique comme quelque chose qui n'est pas très souvent discuté, c'est quand les femmes ou les personnes atteintes du col de l'utérus subissent une radiothérapie, et que ce soit principalement interne, mais aussi externe, il peut arriver que votre canal vaginal se raccourcisse et se rétrécisse, vous devez donc faire une dilatation, comme appliquer un instrument pour dilater le canal deux fois par semaine. Votre chirurgien vous dira comment, pendant combien de temps et à quelle fréquence le faire. Et c'est important pour une approche holistique de la santé, car les femmes qui vivent cela, cela aura un impact sur leur intimité, sur leur relation, et cela peut être douloureux lorsque vous allez faire des examens cervicaux. Je voulais donc soulever ce point, car je sais que ce n'est pas très souvent discuté, et je voulais que ces personnes sachent qu'elles ne sont pas seules à vivre cela.

36:43

c'est le guerrier en vous qui ressort. Hé, parlez des choses dont les autres personnes se sentent mal à l'aise ou ou oublieux, car parfois ces choses ne viennent même pas à l'esprit des médecins, au point de ne même pas décrire à leurs patients ce qui peut se passer après les traitements. Mais dans le cas des radiations, il y a toujours une tendance pour l'organe qui a été irradié à pour devenir plus, on dit fibrotique. Donc plus de tissu fibreux, donc plus rigide, oui, et souvent rétréci. Donc vous irradiez la vessie, elle devient plus petite, alors vous devez uriner plus fréquemment si vous irradiez le rectum. De même, cela peut être un problème. Donc c'est tout à fait vrai, la même chose se produit avec le vagin, et pour le maintenir dans un état sain et pouvant faire partie des relations sexuelles, il faut le traiter. Et oui, avec

37:35

soins, votre plan de soins holistiques, oui. Et

37:37

vous pouvez voir comment, si cela n'était pas traité, comment cela affecterait cet aspect physique et les relations. Les relations auront alors un impact sur la façon dont on se sent par rapport à soi-même, mentalement et et émotionnellement. Donc , tout est interconnecté, comme vous le disiez. Oui, tous ces éléments sont interconnectés et il faut s'en tenir à un seul, comme le fait malheureusement souvent le système de santé. Il se concentre beaucoup sur le physique, pas assez sur le psychologique ou le spirituel. Et c'est simplement une question d'occupation d'un côté, mais peut-être aussi d'un certain niveau de manque de formation pour savoir comment gérer cela de l'autre, et peut-être d'un manque d'aisance à parler de choses émotionnelles, de santé mentale ou spirituelles avec les patients. Voilà donc les lacunes, et peut-être que d'une certaine manière, en ayant ces conversations comme celles que nous avons dans le cadre du Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer, cela les met en lumière et permet aux gens d'aborder ces sujets plus facilement avec leurs médecins ou leurs amis, afin qu'ils partagent une expérience et soient conscients de ces problèmes et de la façon dont ils sont tous interconnectés.

38:46

Oui, j'ai eu la chance de travailler pour un CHC, car dans un centre de santé communautaire, vous collaborez avec de nombreux prestataires de soins différents, comme un travailleur social, un diététicien, un physiothérapeute, etc., afin d'obtenir cette approche holistique. Et les infirmières praticiennes pratiquent de cette façon. Pensez à l'approche holistique. Et puis les médecins le faisaient aussi dans le CHC. Il est donc très important d'avoir cette approche holistique , car vous pouvez alors obtenir les soins holistiques dont vous avez besoin, tout en gardant à l'esprit le prestataire de soins, le soignant. Le soignant doit faire partie de ce plan de soins. Ce sont eux qui apportent le soutien. Ce sont eux qui appellent souvent même le plafond pour les besoins du client, n'est-ce pas ?

39:36

Je pense qu’on en parle de plus en plus et qu’on s’intéresse de plus en plus à l’adoption d’une approche holistique. L’un des autres thèmes du plan de lutte contre le cancer est l’intégration des services. Je pense que oui, lorsque les services sont cloisonnés, il y a un hôpital de soins actifs qui fait son travail, un centre de cancérologie qui fait le sien, puis les hospices et les soins à domicile. Vous savez, les centres de soins communautaires font leur travail de manière indépendante les uns des autres, sans beaucoup de communication. Cela ne peut jamais conduire à une approche holistique. Mais plus le système peut devenir intégré, plus la communication, la communication efficace entre les différentes composantes du système de santé, plus grande sera, je pense, notre capacité à fournir des soins holistiques. Mais je pense aussi que dans une certaine mesure, les patients et les familles doivent être conscients des différentes dimensions des soins holistiques et être proactifs pour eux-mêmes et tendre la main. Et c’est un autre point dont nous avons parlé dans ce programme, la nécessité de demander l’accès à un travailleur social. Demandez à accéder à votre soutien pour vos enfants si vous recevez un diagnostic de cancer, divers autres types de soutien qui existent mais ne sont pas disponibles, en quelque sorte mis en évidence lorsque vous recevez un diagnostic et que vous êtes en plein milieu du traitement contre le cancer. Donc, être conscient par tous les moyens de ce podcast est l' un des nombreux moyens, et utiliser ces informations pour être proactif dans vos propres soins, je pense, c'est ce qui est vraiment important. Donc, juste pour conclure, je pense que vous avez des messages à retenir que vous aimeriez laisser aux auditeurs et autour de toute cette idée d' utiliser le masque à oxygène, d'abord en tant que soignant et en tant que champion guerrier que vous êtes. Que voudriez-vous dire à nos auditeurs, vous et votre grand-mère, comme derniers mots avant

41:40

En allant là-bas, je voulais juste rappeler aux autres la prévention comme vous le savez maintenant, nous avons le Guardia cell guard lui-même, n'est-ce pas ? Oui, le vaccin qui aide à lutter contre le cancer de Sparkle. Le plus récent est le God itself nine, qui est neuf variantes différentes du VPH. Il y a donc plus de tests de dépistage du VPH, même si les directives ont changé à l'âge de 25 ans maintenant pour commencer le dépistage, qu'il y a plus de tests encouragés pour mon message à retenir, je veux dire prendre soin de soi . Cela devrait être un mode de vie. Nous nous Il faut être courageux pour choisir cela, pour choisir de mettre le masque à oxygène. D’abord, faites-vous dépister, prenez soin de vous de manière holistique, avec une approche holistique, cela se présente différemment pour chacun. J’ai survécu grâce à un diagnostic précoce , et je ne suis pas seulement une survivante. Je sors du champ de bataille du cancer, pas seulement en tant que survivante, mais en tant que guerrière, parce que je suis déterminée à raconter mon histoire et à aider les autres à choisir de prendre soin d’eux-mêmes , à se lever et à choisir l’amour de soi , à s’élever et à choisir l’autocompassion et à en faire une partie de leur vie , un mode de vie.

42:58

Un excellent message à transmettre à tous nos auditeurs, à ceux qui ont souffert du cancer ou qui sont peut-être en train de recevoir un traitement, mais aussi à ceux qui ont besoin de prendre soin de vous et de votre santé tout au long de votre vie, même si vous n'avez pas reçu de diagnostic de cancer. Le message est qu'il existe une approche holistique pour prendre soin de vous tout au long de votre vie, pas seulement lorsque vous êtes confronté à une maladie comme le cancer. Excellente conversation avec vous. Andrew, j'ai vraiment apprécié. Merci. Les auditeurs en bénéficieront vraiment. Merci beaucoup d'être venu et d'avoir partagé.

43:33

Merci. Bill était un plaisir. Merci.

43:38

Merci d'avoir écouté le balado d'aide aux personnes atteintes de cancer. Trouvez d'autres épisodes, ressources et informations sur cancer assist.ca ou suivez le programme d'aide aux personnes atteintes de cancer sur Facebook, Twitter et Instagram. Merci de votre écoute. Vous.