

Mastectomie : les jours suivants



Le cœur qui palpite plus que de raison, une peur primale vous envahit, une résignation sans pareille vous paralyse, allant parfois jusqu'à un dégoût de soi... mais aussi un immense espoir et soulagement face à une étape dans les traitements. Les émotions sont énormes et si différentes pour chacune.

Dans la salle d'attente du chirurgien plasticien, le hasard, ou peut-être le destin, m'a permis de rencontrer une femme, magnifique – vétérane, dont les conseils m'ont aidée. En discutant avec d'autres et grâce à elles, nous avons observé que quelques suggestions pratico-pratiques pourraient être utiles avant la chirurgie.

Soyons franches : pendant deux semaines à un mois, cela va être compliqué et douloureux.

- Prioritaire : avertir les proches, les voisins, les amis car ils pourraient être mis à contribution pour vos déplacements, courses, aller chercher des médicaments, déplacer un objet lourd ou encombrant... et surtout, au-delà de l'intendance, vous reconforter.
- Se préparer de petits plats-plaisir à stocker au congélateur.
- Faire de grosses courses avant l'opération (packs d'eau, produits ménagers, etc.)



- Mettre le four à micro-ondes à une hauteur où vous ne devez pas trop lever ni baisser les bras.
- Déplacer à la même hauteur quelques assiettes, verres, tasses et couverts, bref, tous les objets du quotidien utilisés régulièrement.
- Prévoir un ouvre-bocaux, conserves et bouteilles.
- Éviter les variations de température sur les mains : mettre des gants en coton (pas de caoutchouc) pour faire la vaisselle et demander de l'aide pour sortir un plat du four.
- Se couper les ongles assez courts (après, promis, on s'offre une super manucure !)



À compléter bien sûr !

Vous avez une demande spécifique, une question ou une suggestion ? Contactez-nous :



REVI-SENS ASBL
info@revi-sens.be

