

VOTRE PLAN D'ACTION OPDIVO® (nivolumab)

(à remplir par un membre de votre équipe d'oncologie)

Pour le lymphome de Hodgkin classique

Nom du patient: _____ Date : _____
Nom complet *Date d'aujourd'hui*

Effets secondaires abordés _____

Points clés _____

PRENDRE LE MÉDICAMENT

OPDIVO® (nivolumab)

COMMENT IL EST ADMINISTRÉ:

- Opdivo est administré par voie veineuse via une ligne intraveineuse (IV). Le traitement prend 30 ou 60 minutes
- Opdivo est généralement administré toutes les 2 ou 4 semaines
- Votre oncologue décidera du nombre de traitements dont vous avez besoin
- Vous aurez besoin de faire effectuer des analyses de sang avant, pendant et après le traitement
- Il est important de respecter vos rendez-vous avec votre équipe d'oncologie pour recevoir votre traitement. Si vous manquez un rendez-vous, appelez dès que possible pour reprogrammer et recevoir des instructions sur les mesures à prendre

Problèmes que vous pouvez avoir lors de l'administration des médicaments par voie intraveineuse: certaines personnes peuvent avoir une mauvaise réaction au traitement IV lui-même. Si vous présentez l'un de ces symptômes au cours d'une séance de traitement, informez immédiatement votre équipe soignante:

- Frissons ou tremblements
- Rougeurs (devenir rouge)
- Étourdissements
- Se sentir prêt à perdre connaissance
- Démangeaisons ou éruption
- Difficulté à respirer
- Fièvre ou sensation de chaleur

Effets secondaires communs d'Opdivo: même les effets secondaires mineurs peuvent être graves et vous devez les signaler au bureau de votre oncologue. Les effets indésirables les plus couramment observés avec Opdivo sont:

- Douleur dans les muscles, os et articulations
- Démangeaisons
- Nausées
- Diarrhée
- Essoufflement
- Toux
- Manque d'intérêt pour la nourriture
- Constipation
- Infections des voies respiratoires supérieures (rhumes et gripes)
- Mal de dos
- Fièvre
- Rougeurs
- Faiblesse

Signalez tout changement dans vos émotions ou états à votre oncologue:

Même de petits changements de votre état général ou de santé ou dans votre façon de vivre qui ne semblent pas être grand-chose peuvent être le signe d'un effet secondaire important. Ne pas « tenir le coup » ou essayer de le gérer vous-même si vous pensez avoir un effet secondaire - signalez-le immédiatement! Le faire vérifier tôt peut empêcher que cela ne devienne un problème plus grave.

Éviter la grossesse: utilisez un moyen de contraception pendant le traitement et pendant les 3 mois suivant votre dernier traitement si vous êtes en âge de procréer. Informez immédiatement le bureau de votre oncologue si vous ou votre partenaire tombez enceinte ou pensez être enceinte pendant que vous êtes sous Opdivo, car cela pourrait nuire à l'enfant à naître.

EFFETS INDÉSIRABLES IMPORTANTS:

Votre équipe d'oncologie peut discuter des effets secondaires d'Opdivo pouvant entraîner de graves problèmes s'ils ne sont pas traités immédiatement. Ces sections fournissent des informations sur les symptômes possibles, sur ce que vous devez dire à votre équipe d'oncologie, sur le moment où vous devez obtenir immédiatement de l'assistance médicale et sur les mesures à prendre pour atténuer les symptômes.

PROBLÈMES PULMONAIRES ET RESPIRATOIRES

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Changements dans la respiration
- Toux sèche
- Douleur thoracique
- Aggravation des symptômes respiratoires existants
- Essoufflement accru lorsque vous marchez ou faites de l'exercice
- Essoufflement au repos

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- Quand vous avez remarqué les changements dans votre respiration ou votre toux
- Si vous vous sentez très fatigué, si vous avez la respiration sifflante (vous faites un sifflement lorsque vous respirez) ou avez de la fièvre
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- Si vous avez déjà eu des problèmes respiratoires auparavant et si vos symptômes existants sont pires
- Si vous avez des allergies respiratoires au pollen, aux arbres, aux animaux domestiques ou à d'autres choses ou des allergies alimentaires et si vous avez récemment été exposé à ces allergènes
- Si vous pensez avoir été exposé au virus du rhume ou de la grippe
- Interventions que vous avez essayées à la maison (par ex. inhalateur, antitussif, etc.)

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous avez des difficultés à respirer, une toux nouvelle ou qui s'aggrave, et en particulier si les symptômes se manifestent soudainement
- Douleurs thoraciques

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de vos poumons:

- Évitez les environnements pouvant irriter les poumons ou rendre la respiration difficile. Par exemple, si vous travaillez à l'extérieur, le pollen, la pollution ou les produits chimiques peuvent vous affecter. Si vous avez un passe-temps comme la peinture, l'utilisation de certains produits chimiques peut poser problème
- Portez un masque anti-pollen ou un appareil respiratoire lorsque vous vous trouvez à proximité d'éléments pouvant irriter vos poumons.
- Adhérez à tout programme de traitement préexistant de l'asthme ou des allergies pendant votre traitement du cancer
- Vérifiez auprès de votre professionnel de la santé avant d'utiliser des inhalateurs à base de stéroïdes
- Ne fumez pas

PROBLÈMES DE DIARRHÉE ET D'ESTOMAC

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Nausées (embarras gastrique)
- Sensation de grand fatigue
- Changements dans vos selles (plus ou moins fréquents)
- Douleur ou crampes à l'estomac vomissements
- Ballonnements dans l'estomac et / ou gaz
- Manque d'intérêt pour la nourriture

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué pour la première fois les changements dans vos selles
- À quoi ressemblent vos selles - dures, solides, molles, lâches ou liquides
- De quelle couleur sont les selles - claires ou foncées - et si elles contiennent du sang ou du mucus
- Si vos selles flottent
- À quelle fréquence vous avez des selles
- Si vous présentez l'un des autres symptômes énumérés dans l'encadré ci-dessus
- Si vous avez perdu ou pris du poids sans le vouloir
- La quantité et ce que vous mangez et buvez chaque jour
- Si vous avez déjà eu des problèmes digestifs/d'estomac auparavant
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- Une liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes



Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous ressentez une douleur ou une sensibilité soudaine et intense à l'estomac, surtout si vous avez de la fièvre

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prendre soin de votre système digestif:

- Appelez le bureau de votre oncologue IMMÉDIATEMENT si vous avez la diarrhée
- Prenez des médicaments en vente libre ou sur ordonnance SELON LES DIRECTIVES de votre équipe d'oncologie
- Évitez les aliments épicés, les céréales riches en fibres, les viandes rouges, les matières grasses, les produits laitiers, les fruits crus (à l'exception des bananes), les légumes, la caféine, l'alcool et le sucre
- Au lieu de cela, mangez des aliments neutres tels que les bananes, les pâtes, le riz, les carottes, les toasts, les flocons d'avoine ou les biscuits salés
- Buvez de l'eau, du thé léger, du bouillon clair, du jus dilué, Pedialyte® ou des boissons sportives (Gatorade®, Powerade®), ou sucez des sucettes glacées pour prévenir la déshydratation
- N'utilisez pas de laxatifs ni d'assouplissants pour les selles si vous avez la diarrhée

PROBLÈMES DE REINS

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Des changements dans la fréquence à laquelle vous urinez
- Douleur ou hésitation lorsque vous urinez
- Changement de couleur de votre urine, sang dans votre urine
- Douleur dans le haut du dos ou le ventre et les côtés (douleur au flanc)

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- Le moment où vous avez remarqué pour la première fois les modifications de la miction et si les modifications sont apparues lentement ou soudainement
- Quelle est la couleur de votre urine (claire, foncée) et si vous avez remarqué du sang dedans
- Si votre urine est mousseuse ou pétillante
- À quelle fréquence vous urinez (plus ou moins fréquemment)
- Si vous avez du mal à uriner
- La quantité et ce que vous buvez chaque jour
- Si vous avez des douleurs au bas de l'estomac ou au dos:
 - Aiguës ou sourdes
 - Constantes ou elles vont et viennent
- Si vous avez également des nausées ou des vomissements
- Si vous avez mal à la tête et / ou si vous vous sentez mal
- Si vous avez un gonflement aux chevilles
- Si vous avez de la fièvre
- Si vous avez perdu l'appétit
- Si vous avez déjà eu une infection des voies urinaires ou des problèmes rénaux avant
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- La liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si les symptômes apparaissent soudainement et que vous ressentez une douleur intense, avec une forte fièvre ou n'arrêtez pas de vomir

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de vos reins:

- Buvez beaucoup d'eau chaque jour pour vider et nettoyer votre système
- Évitez l'alcool et la caféine
- Vérifiez auprès du professionnel de santé avant de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'aspirine, le naproxène et l'ibuprofène

CHANGEMENTS CUTANÉS

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Une éruption cutanée avec ou sans démangeaisons
- Vésicules cutanées
- Peau brûlante ou tiraillement
- Peau qui pèle
- Démangeaisons sans éruption cutanée
- Plaies dans la bouche ou le rectum

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué l'éruption cutanée ou les démangeaisons
- À quoi ressemble l'éruption cutanée (par ex. plate, bosselée, rouge, acnéique, urticaire)
- Où se trouve l'éruption cutanée et quelle partie du corps est recouverte
- Si le changement de peau vous empêche de vous habiller, de faire des activités quotidiennes ou de dormir
- Si vous avez déjà eu des problèmes de peau dans le passé
- Si vous avez récemment commencé à prendre de nouveaux médicaments
- Si vous utilisez un nouveau savon ou avez récemment utilisé de nouveaux produits (chimiques ou organiques)
- Ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous avez une éruption cutanée qui couvre une grande partie de votre corps ou qui s'aggrave rapidement
- Des cloques dans la bouche ou sur le rectum
- Peau qui pèle et/ou démangeaisons intenses ou généralisées

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre peau:

- Évitez le savon. Utilisez plutôt des nettoyants doux sans-savon au ph neutre
- Évitez les douches ou les bains chauds (les douches courtes et tièdes sont acceptables)
- Appliquez un tissu froid sur la zone
- Appliquez une crème rafraîchissante au menthol ou au camphre sur la région (réfrigérez d'abord la crème pour un soulagement encore plus grand)
- Gardez vos ongles courts pour protéger votre peau des dommages si vous grattez
- Appliquez une crème hydratante qui contient les ingrédients d'urée ou de glycérine quotidiennement
- N'utilisez pas de lotions parfumées ou colorantes
- Protégez votre peau du soleil en mettant de la crème solaire surtout sur les parties découvertes, portez un chapeau, des vêtements longs et des lunettes de protection anti UV. N'oubliez pas de renouveler la crème sur vos mains et votre visage
- Votre équipe d'oncologie peut également vous recommander de prendre un antihistaminique par voie orale ou d'appliquer une crème à base de corticostéroïde pour réduire les démangeaisons

PROBLÈMES BUCCAUX

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Sensibilité ou sensation de brûlure lorsque vous mangez/buvez
- Douleur à la bouche affectant votre langue, vos gencives et la muqueuse interne des joues et des lèvres
- Lésions de la bouche
- Bouche sèche, salive sèche ou épaisse

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les changements dans votre bouche
- Si les changements font en sorte qu'il est difficile pour vous de manger, de boire ou d'avaler
- Si vous avez perdu ou pris du poids sans le vouloir
- Si vous vous réveillez la nuit pour boire de l'eau
- Si vos symptômes s'aggravent
- Tout problème buccal ou dentaire que vous avez eu dans le passé et quelle en était la gravité
- La quantité et ce que vous buvez chaque jour
- Une liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Si vous utilisez des pastilles pour la bouche
- La liste de tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous vous sentez faible, étourdi, confus ou si vous ressentez une douleur intense

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre bouche:

- Buvez beaucoup d'eau chaque jours (1 litre minimum)
- Évitez les aliments chauds, épicés ou acides (tels que les tomates)
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour en utilisant une brosse à dents souple. Évitez le dentifrice avec des agents blanchissants
- Utilisez la soie dentaire une fois par jour (fil dentaire)
- Utilisez des bains de bouche, des bonbons à la menthe ou tout autre produit recommandé par votre équipe d'oncologie pour soulager vos symptômes buccaux
- Évitez les produits rince-bouches commerciaux ou ceux qui contiennent de l'alcool car ils peuvent assécher davantage votre bouche
- Faites des examens dentaires réguliers

PROBLÈMES DU FOIE

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Changements dans votre niveau d'énergie (plus fatigué)
- Jaunisse (coloration jaune de la peau ou du blanc des yeux)
- Changement dans la couleur de vos selles (plus
- Changement dans la couleur de votre urine (plus foncée, couleur thé)
- Douleur abdominale, en particulier dans le coin supérieur droit de l'estomac
- Contusions plus facilement
- Saignement plus facilement
- Fièvre
- Confusion, somnolence, sensation de «brouillard»
- Augmentation de la sudation
- Ballonnements

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus
- Quelle est la gravité des symptômes
- Si vous avez perdu ou pris du poids sans essayer
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- Une liste des médicaments et des suppléments que vous prenez (en particulier tout produit contenant de l'acétaminophène [par exemple, Tylenol®])
- Si vous buvez de l'alcool et la quantité quotidienne
- Si vous avez déjà eu des problèmes de foie avant
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous avez une douleur intense et/ou un gonflement dans l'estomac
- Vous êtes très somnolent toute la journée
- Votre peau ou le blanc de vos yeux sont devenus jaunes
- Vous vous sentez confus ou brumeux

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre foie:

- Buvez beaucoup d'eau tous les jours
- Ne buvez pas beaucoup ou pas d'alcool (pas plus d'un verre par jour pour les femmes et deux verres par jour pour les hommes s'il s'agit de vin rouge) le mieux étant d'évitez simplement l'alcool
- Ayez une alimentation équilibrée sans trop de graisse et restez actif pour maintenir un poids sain
- Ne prenez pas plus d'acétaminophène (par exemple, Tylenol®) ou des médicaments contre la douleur que ceux recommandés

PROBLÈMES DE LA GLANDE PITUITAIRE (HYPOPHYSE)

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Changements dans votre niveau d'énergie (plus fatigué)
- Nausées/vomissements
- Maux de tête
- Étourdissements
- Confusion, somnolence, sensation de «brouillard»
- Problèmes avec votre vision
- Changements dans la fonction sexuelle
- Fièvre

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus
- Quelle est la gravité (l'intensité) des symptômes
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- La liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Si vous avez déjà eu des problèmes d'hypophyse avant
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes
- Remarque: rappelez aux prestataires de soins de santé ne faisant pas partie de l'équipe d'oncologie que vous recevez une immunothérapie pour votre cancer, qui peut affecter l'hypophyse. Ceci est particulièrement important s'ils planifient des scans de votre tête/cerveau

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous ressentez de graves douleurs à la tête accompagnées de troubles de la vision, de fièvre, de nausées et de vomissements, une sensation de «brouillard» et/ou une grande fatigue

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre glande pituitaire:

- Alimenter-vous sainement et faites de l'exercice régulièrement
- Continuez à prendre les suppléments pour la thyroïde qui vous ont été prescrits avant de commencer un traitement contre le cancer

PROBLÈMES DE THYROÏDE

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Changements dans votre niveau d'énergie (par exemple, plus fatigué)
- Vous ne pouvez pas tolérer les températures chaudes ou froides
- Votre cœur bat la chamade, semble sauter un battement ou bat des ailes
- Changements dans votre appétit (vous avez plus faim ou moins faim)
- Des changements dans votre humeur, votre niveau d'énergie ou votre comportement tels qu'une diminution de la libido, de l'irritabilité ou de l'oubli
- Vous êtes constipé ou avez la diarrhée
- Si vous avez perdu ou pris du poids sans le vouloir
- Votre peau est plus sèche ou plus grasse qu'auparavant
- Vos cheveux sont clairsemés

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus
- Quelle est la gravité (l'intensité) des symptômes
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- La liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Si vous avez déjà eu des problèmes de thyroïde avant
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si votre glande thyroïde (située devant votre trachée) se gonfle

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prendre soin de votre glande thyroïde:

- Alimentez-vous sainement et faites de l'exercice régulièrement
- Continuez à prendre les suppléments pour la thyroïde qui vous ont été prescrits avant de commencer un traitement contre le cancer

GLYCÉMIE ÉLEVÉE (HYPERGLYCÉMIE)

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Besoin fréquent d'uriner
- Vous vous sentez très fatigué
- Soif plus grande
- Votre haleine sent bon ou fruité
- Augmentation de la faim

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus
- Quelle est la gravité (l'intensité) des symptômes
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- La liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Si on vous a dit que vous étiez diabétique auparavant
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous ne pouvez pas faire vos activités quotidiennes à cause de la fatigue
- Vous vous évanouissez

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre pancréas:

- Alimentez-vous sainement et faites de l'exercice régulièrement

TROUBLES NERVEUX

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Faiblesse d'un ou des deux côtés du corps (jambes, bras ou visage)
- Douleur nouvelle ou aggravée, engourdissement ou fourmillements dans les mains ou les pieds
- Difficultés pour marcher
- Difficultés pour écrire
- Tremblements
- Difficulté pour tenir des objets (faire tomber des objets)
- Avoir de la difficulté à s'habiller (par ex. pour fermer les boutons)

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus
- Quelle est la gravité(l'intensité) des symptômes
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- La liste de médicaments et de suppléments que vous prenez
- Si vous avez déjà eu des symptômes similaires, des problèmes pour marcher ou du diabète
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous avez du mal à respirer en même temps que ces symptômes

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

DOULEUR ARTICULAIRE, GONFLEMENT OU RIGIDITÉ

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Douleurs articulaires
- Articulation rigide
- Difficulté à marcher ou à effectuer vos activités quotidiennes
- Gonflement articulaire
- Rougeur autour de l'articulation

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment ces symptômes ont commencé, ce qui les a provoqués et depuis combien de temps ils durent
- Quelles articulations sont touchées
- Si les symptômes affectent votre capacité à faire vos activités quotidiennes
- Si vous avez déjà eu des problèmes articulaires dans le passé et si ces symptômes s'aggravent
- Si vous vous sentez aussi très fatigué
- Si vous avez des changements de peau associés
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous ressentez soudainement ou sévèrement des douleurs articulaires, un gonflement ou une raideur
- Vous tombez et l'articulation a l'air déformée ou vous ne pouvez pas placer de poids sur l'articulation (telle que la cheville) ou vous ne pouvez plus l'utiliser du tout.

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Gérez vos effets secondaires:

- Avec l'approbation de votre oncologue, prenez des anti-inflammatoires et des analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) ou le naproxène (Aleve®) pour soulager la douleur et la raideur. Votre équipe d'oncologie peut vous donner des médicaments plus puissants pour soulager les problèmes articulaires, voyez avec eux
- Appliquez un sac de glace sur les articulations gonflées pendant 15 minutes, plusieurs fois par jour
- Gardez l'articulation au-dessus de votre cœur chaque fois que vous le pouvez pour réduire l'enflure
- Utilisez une bande élastique ou du ruban adhésif sur l'articulation pour la soutenir, sans trop serrer
- Essayez de rester aussi actif que possible. Faites 30 minutes d'activité physique d'intensité faible à modérée la plupart des jours de la semaine. Essayez également de faire de la musculation (gymnastique suédoise ou avec des poids), du yoga, du tai-chi, du QiGong, du Pilates, de l'exercice aquatique ou un programme de danse ciblé
- Évitez les activités douloureuses, ne forcez pas

DOULEUR OU RAIDEUR MUSCULAIRE

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Douleur musculaire
- Raideur musculaire
- Facilement fatigué par l'activité

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment le symptôme a commencé et comment il s'est développé (lentement ou soudainement)
- Si vous avez fait une activité qui aurait pu le provoquer
- Si vous avez eu une blessure
- Si vous avez eu des changements dans vos médicaments
- Quels muscles sont touchés
- Si les symptômes affectent votre capacité à effectuer vos activités quotidiennes
- Si vous avez déjà eu des problèmes musculaires et que les symptômes existants s'aggravent
- Si, en plus des symptômes musculaires, vous vous sentez également très fatigué ou essoufflé
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous avez une douleur ou une faiblesse musculaire soudaine, sévère ou continue
- Essoufflement
- Se sentir dans le brouillard ou confus
- Vomissements
- Urine couleur thé
- Douleurs thoraciques

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Gérez vos effets secondaires:

- Avec l'approbation de votre oncologue, prenez des anti-inflammatoires et des analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) ou le naproxène (Aleve®) pour soulager la douleur et la raideur. Votre équipe d'oncologie peut vous donner des médicaments plus puissants pour soulager les problèmes articulaires
- Appliquez de la chaleur ou prenez un bain chaud pour détendre les muscles
- Évitez les activités douloureuses, mais essayez de vous étirer et de rester actif le plus et le mieux possible, sans forcer

PROBLÈMES DE LA GLANDE SURRÉNALE

OPDIVO® (Nivolumab)

Signaler immédiatement au bureau de votre oncologue

Quels sont les symptômes?

- Fatigue/faible énergie
- Se sentir confus/brumeux
- Envie de boissons/aliments salés
- Faiblesse musculaire
- Se sentir faible ou s'évanouir
- Se sentir irritable ou déprimé
- Douleur musculaire
- Nausées/vomissements
- Perte d'appétit
- Se sentir étourdi/
tête qui tourne
- Assombrissement /
bronzage de la peau
- Perte de poids

Ce que vous devrez dire à votre équipe d'oncologie:

- A quel moment vous avez remarqué les symptômes ci-dessus pour la première fois et s'ils se sont développés lentement ou soudainement
- Quelle est la gravité (l'intensité) des symptômes
- Si les symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes
- Si vous avez récemment été stressé ou malade
- Donnez la liste des médicaments et des suppléments que vous prenez (y compris les stéroïdes et les changements de dose récents)
- Si vous avez déjà eu des problèmes surrénaliens avant
- Tout ce que vous avez essayé à la maison pour gérer les symptômes

Drapeau(x) rouge(s):

- Si vous vous évanouissez
- Êtes extrêmement confus ou illogique pour les autres
- Êtes extrêmement fragile
- Avez de graves vomissements/diarrhées
- Vous ressentez une douleur soudaine et intense dans le bas du dos, le ventre ou les jambes

Appelez votre oncologue immédiatement. Si personne n'est disponible, allez directement à la salle d'urgence avec votre dossier médical.

Prenez soin de votre glande surrénale:

- Si votre insuffisance surrénalienne a été diagnostiquée, votre équipe soignante vous informera du port du bracelet d'alerte médical et de votre préparation aux doses de stress de corticostéroïdes en vue d'une intervention chirurgicale, d'une maladie grave, d'une blessure, etc.

AUTRES SYMPTÔMES À SURVEILLER RECHERCHER

Vous trouverez ci-dessous d'autres symptômes que vous pouvez ressentir en prenant Opdivo® (Nivolumab). Nous sommes très préoccupés par les symptômes que nous avons marqués d'une coche. Appelez votre équipe soignante si vous développez l'un de ces symptômes et envisagez d'aller directement aux urgences, muni de votre dossier médical, si vous présentez l'un des symptômes marqués du drapeau rouge.

✓	Symptômes	Drapeaux rouges (signes que quelque chose de grave se passe qui nécessite une attention immédiate)
	Changements d'appétit (ne pas avoir faim ou ne pas vouloir manger)	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous n'avez pas d'appétit, vous sentez faible, vous évanouissez et/ou vous avez du mal à réfléchir (pensée trouble, confusion)
	Douleur thoracique	<ul style="list-style-type: none"> • Toute douleur à la poitrine doit être évaluée immédiatement
	Fatigue (se sentir faible ou fatigué)	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous vous évanouissez ou si vous avez un essoufflement ou des douleurs à la poitrine
	Fièvre	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez de la fièvre supérieure ou proche de 38,5°C • Si vous avez également des problèmes de respiration
	Maux de tête	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez un mal de tête très douloureux (le «pire» mal de tête de votre vie), une douleur à la tête qui ne disparaît pas après quelques heures ou une douleur à la tête accompagnée de fièvre, de douleurs à la nuque ou de raideurs et/ou d'éruptions cutanées • Si vous avez mal à la tête et des changements de vision
	Nausées	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez des nausées incontrôlées et que cela limite votre capacité à manger ou à boire
	Essoufflement (difficulté à reprendre son souffle ou à avoir assez d'air dans les poumons)	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez des difficultés à respirer ou une aggravation de vos symptômes existants • Si vous avez un essoufflement, des douleurs à la poitrine et/ou des évanouissements • Si vous avez un essoufflement et un gonflement des jambes ou une douleur aux jambes

AUTRES SYMPTÔMES À SURVEILLER RECHERCHER

(Continued)

✓	Symptômes	Drapeaux rouges (signes que quelque chose de grave se passe qui nécessite une attention immédiate)
	Changements de sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi)	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue qui affecte votre capacité à fonctionner
	Changements de la vue et des yeux (vision floue, vision double ou autres problèmes de vision ; douleur ou rougeur aux yeux)	<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes soudains et graves, tels que changements soudains de la vision, douleur oculaire ou rougeur
	Vomissements	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous restez plus de 24 heures sans pouvoir retenir des aliments ou des liquides et / ou si vous vomissez du sang, votre vomi ressemble à du marc de café ou vous avez très mal à l'estomac
	Perte de poids	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous n'avez pas d'appétit, vous sentez faible, vous évanouissez et/ou vous avez du mal à réfléchir (pensée trouble, confusion)
	Faiblesse (générale ou dans vos muscles)	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez également des maux de tête et des vertiges • Si la faiblesse est sur le visage ou sur un côté de votre corps, avez un engourdissement, des troubles de l'élocution, de la confusion, un relâchement du visage • Si la faiblesse touche tout le corps et que vous vous sentez très fatigué et même évanoui, si vous avez de la fièvre et que votre cœur s'emballe