

VOTRE CARNET DE SUIVI



MA THÉRAPIE CIBLÉE PAR VOIE ORALE



CONSEILS PRATIQUES



Lilly | ONCOLOGIE

PRÉFACE

La compréhension de la maladie et des traitements proposés est essentielle. L'annonce de cette maladie est venue

bouleverser votre vie. Après l'annonce et les informations apportées, il peut être difficile de retenir tout ce qui vous a été dit.

Ce livret vous a été remis par votre équipe soignante car votre médecin vous a prescrit une thérapie ciblée par voie orale. Il a été créé dans un esprit pédagogique et pratique. Il a pour objectif de répondre à vos questions et vous apporter des conseils pour une meilleure gestion d'éventuels effets secondaires liés à votre thérapie.

Votre carnet de suivi :

- aide à mieux comprendre votre maladie
- apporte des informations relatives à votre traitement
- aide à identifier et gérer les effets indésirables associés à votre traitement
- sert de lien entre les professionnels de santé qui assurent votre prise en charge en ville et à l'hôpital
- accompagne dans votre quotidien.

Questionner, solliciter
pour mieux comprendre

UN SYMPTÔME
=
DES CONSEILS



Ce carnet ne se substitue ni aux conseils et explications de votre médecin, ni aux informations présentes dans la notice de votre médicament. Il vous accompagnera tout au long de votre traitement. Votre praticien et votre équipe soignante sont à vos côtés pour vous expliquer et reformuler ce qui peut vous paraître complexe.

SOMMAIRE

	Mieux comprendre sa maladie et sa thérapie ciblée	p. 5
	Vos questions, en pratique	p. 9
	Des conseils face aux effets indésirables possibles	p. 15
	Le parcours des patients	p. 39
	Mieux vivre au quotidien :	
	La socio-esthétique	p. 46
	L'activité physique	p. 47
	Être entouré(e), écouté(e).....	p. 48
	Mon activité professionnelle	p. 50
	Sexualité et vie affective	p. 51
	Les soins de support	p. 52
	Carnet de suivi.....	p. 56



MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE ET SA THÉRAPIE CIBLÉE

Parmi les différents traitements,
nous nous concentrerons
sur les thérapies ciblées
par voie orale.



Vous venez d'apprendre le diagnostic de votre cancer. Le corps humain est composé d'organes eux-mêmes constitués de cellules. Chaque cellule est une unité avec une fonction spécifique et une durée de vie précise.

Lorsqu'elle est endommagée et qu'elle ne peut plus assurer normalement son travail, elle meurt et est remplacée par une nouvelle cellule. Cet équilibre permanent permet aux organes de se renouveler, tout en leur permettant d'assurer leur activité normale.

Dans certains cas, des groupes de cellules devenues anormales ne suivent pas leur destin initial. Elles se multiplient tout en gardant leurs anomalies : elles prolifèrent.

Ce développement anarchique aboutit à la formation d'une tumeur. Lorsque celle-ci assimile la capacité d'envahir les tissus environnants, elle prend le nom de cancer. Elles acquièrent aussi la possibilité de se disséminer dans le corps et de former de nouveaux foyers tumoraux appelés métastases.

Il existe de nombreux traitements contre le cancer :

Les traitements locorégionaux

LA CHIRURGIE

qui consiste à opérer pour retirer la tumeur quand elle est localisée.

LA RADIOTHÉRAPIE

qui utilise des rayonnements de haute énergie pour détruire les cellules cancéreuses en bloquant leur capacité à se multiplier, tout en préservant le mieux possible les tissus sains et les organes avoisinants.

Les traitements par voie générale : chimiothérapie, immunothérapie, traitements ciblés, hormonothérapie

Le choix des traitements proposés diffère selon le type de cancer, le site initial primitif, les types histologiques, l'analyse moléculaire complémentaire, le stade d'extension de la maladie et votre état général.



Afin de mieux orienter le choix de votre traitement, une analyse moléculaire est effectuée

En l'absence de marqueur moléculaire pouvant être ciblé par un médicament anticancéreux, votre médecin vous proposera le traitement le plus approprié à votre pathologie.

En présence de marqueur moléculaire pouvant être ciblé par un médicament anticancéreux, comme les thérapies ciblées, votre médecin pourra vous proposer ce médicament de thérapie ciblée dans le cadre de son autorisation de mise sur le marché ou dans le cadre d'un essai clinique qui évalue la sécurité et l'efficacité de ce médicament.

Pour certains types de tumeurs, votre médecin pourra avoir recours à une thérapie ciblée en association à un autre médicament, le plus souvent une hormonothérapie comme dans le cancer du sein.

Que sont réellement les thérapies ciblées ?

Ce sont des médicaments utilisés dans le traitement des tumeurs.

Les thérapies ciblées peuvent, dans certains cas, être associées avec d'autres thérapeutiques.

Elles peuvent être administrées

- ↳ soit par voie orale (le plus souvent)
- ↳ soit par voie injectable.



Comment agissent ces médicaments ?

Ils sont conçus pour bloquer la croissance ou la propagation des cellules tumorales. Ils vont interagir avec des cibles moléculaires spécifiques nécessaires à la croissance ou à la dissémination de la tumeur.

Cette action est dite « ciblée » car elle permet d'agir plus spécifiquement sur les cellules tumorales en comparaison aux traitements conventionnels. Non dirigés vers les cellules saines, ces médicaments entraînent moins d'effets secondaires que les chimiothérapies classiques.



VOS QUESTIONS EN PRATIQUE

Votre traitement oral :
la régularité est clé.



Votre médecin oncologue vous a prescrit une thérapie ciblée orale comme traitement de votre cancer. **Il est essentiel de le prendre conformément à ce que vous a prescrit le médecin sans interrompre le traitement** : nombre de gélules ou de comprimés, fréquence et conditions des prises.

À l'aide d'un verre d'eau, avaler, sans les écraser, les dissoudre ou les ouvrir.

Ne pas changer vos conditions de prise et ne pas interrompre votre traitement sans en parler, au préalable, à votre médecin !

L'automédication est fréquente, les motivations sont diverses et personnelles.

Cependant, les risques sont nombreux :

RISQUES LIÉS AU MÉDICAMENT LUI-MÊME :

Méconnaissance du composant du médicament, toxicité méconnue, date de péremption du médicament.

RISQUES LIÉS À LA PRISE :

Interaction médicamenteuse, erreur de posologie, méconnaissance des effets secondaires, non prise en compte des allergies.

DIFFICULTÉS POUR LE CORPS MÉDICAL :

Retard de diagnostic : la prise de certains médicaments peut masquer certains symptômes, fausser l'interprétation des résultats biologiques. Se soigner seul peut entraîner d'autres maladies, aggraver des maux.



ALORS, si vous êtes tenté, parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien, même s'il s'agit d'homéopathie, de phytothérapie, de vitamines, d'oligothérapie ou d'aromathérapie.

L'AUTOMÉDICATION
N'EST PAS
RECOMMANDÉE

Si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament que ce soit avec ou sans ordonnance ou bien à base de plantes (herboristerie, phytothérapie, aromathérapie), parlez-en à votre médecin.

Informez tout professionnel de santé que vous êtes sous thérapie ciblée, et en particulier, avant toute prescription de nouveaux médicaments.



ATTENTION
AUX INTERACTIONS
AVEC CERTAINS
MÉDICAMENTS

POUR VOUS AIDER À N'OUBLIER AUCUNE PRISE

Voici quelques suggestions utiles :

- ↳ Mettre un rappel sur votre téléphone
- ↳ Utiliser une application dédiée au rappel de prise
- ↳ Aimer un calendrier de prises sur votre réfrigérateur
- ↳ Avoir recours à un pilulier



La tolérance et l'efficacité de ce traitement seront évaluées régulièrement par votre médecin. Il pourra être poursuivi **plusieurs semaines ou mois**, tant qu'il permet de contrôler la maladie et qu'il est bien toléré.

QUELLE DURÉE
DE TRAITEMENT ?

VOS SITUATIONS DU QUOTIDIEN : QUE FAIRE SI... ?



VOUS AVEZ VOMI APRÈS AVOIR PRIS VOTRE TRAITEMENT ?

Ne pas reprendre de dose supplémentaire. Il est impossible de savoir si le médicament est resté ou non dans votre organisme. Si vous avez besoin de plus d'informations, consulter la notice informative de votre traitement ou en parler à votre équipe médicale.



VOUS AVEZ PRIS PLUS DE GÉLULES OU COMPRIMÉS QUE VOUS N'AURIEZ DÛ ?

Votre pharmacien ou votre médecin sauront vous guider sur la marche à suivre. Penser à prendre la boîte du médicament et sa notice avec vous.



VOUS NE SAVEZ PLUS SI VOUS AVEZ PRIS VOTRE TRAITEMENT OU OUBLIÉ DE LE PRENDRE ?

Si la dose suivante est prévue dans moins de 6 heures ou 12 heures selon la thérapie qui vous a été prescrite par votre médecin, ne pas prendre de double dose pour compenser la dose que vous avez oubliée. Vous pouvez vous référer à la notice d'utilisation de la thérapie pour plus d'informations. En revanche, penser à bien prendre la dose suivante à l'heure habituelle.

VOS SITUATIONS DU QUOTIDIEN : QUE FAIRE SI... ?



VOUS N'AIMEZ PAS AVALER DES GÉLULES OU COMPRIMÉS ET ENVISAGEZ D'EN DISSOUDRE LE CONTENU DANS UN VERRE DE JUS ?

Vos gélules doivent être avalées en entier à l'aide d'un verre d'eau sans les écraser, sans les dissoudre, sans les ouvrir. Ne pas hésiter à échanger avec vos médecins sur ce point.



VOUS AVEZ L'HABITUDE DE BOIRE DU JUS DE PAMPLEMOUSSE ?

La consommation de pamplemousse est contre-indiquée avec certains médicaments. En effet, il peut interagir avec votre traitement et altérer son action.



VOUS PARTEZ EN VOYAGE ?

Ne pas oublier d'emporter dans votre bagage à portée de main votre ordonnance, le nombre de gélules ou comprimés suffisant à la durée de votre séjour. Si votre voyage implique un décalage horaire important, vous renseigner auprès de votre équipe soignante pour que votre traitement ne s'en trouve pas impacté.



DES **CONSEILS** FACE AUX EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Vous contribuerez activement à votre suivi en signalant tout effet indésirable que vous aurez observé.

NE PAS PRENDRE SEUL(E) LA DÉCISION DE MODIFIER OU D'ARRÊTER LE TRAITEMENT



?

Votre traitement, comme tout médicament, peut entraîner des effets indésirables.

Si votre traitement perturbe votre quotidien ou si vous avez un doute sur l'attitude à adopter, contacter immédiatement votre équipe médicale.



VOUS PRÉSENTEZ DES TROUBLES DIGESTIFS

- ↳ Diarrhées
- ↳ Constipation ou transit ralenti
- ↳ Nausées, vomissements
- ↳ Prise de poids ou perte de poids

VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES CUTANÉS

- ↳ Lésions cutanées, acné, sécheresse de la peau
- ↳ Troubles de la pilosité
- ↳ Modification de l'aspect des ongles et cheveux
- ↳ Modification de la couleur et de l'aspect de la peau
- ↳ Syndrome mains-pieds
- ↳ Hypersensibilité au soleil
- ↳ Lésions de la bouche (mucite)

VOUS AVEZ REMARQUÉ D'AUTRES TROUBLES

- ↳ Fatigue
- ↳ Troubles articulaires ou arthralgies
- ↳ Troubles ophtalmologiques
- ↳ Troubles cardiaques
- ↳ Hyperglycémie
- ↳ Troubles du métabolisme lipidique
- ↳ Perception du goût modifiée
- ↳ Troubles hématologiques
- ↳ Œdème
- ↳ Infection
- ↳ Autres troubles affectant les fonctions :
 - hépatique
 - pancréatique
 - rénale
 - pulmonaire
 - endocrinienne

Ces listes des effets indésirables associés à votre thérapie ciblée n'ont pas vocation à être exhaustives.

Si vous présentez des troubles sous traitement, reportez-vous à la notice du médicament qui vous a été prescrit ou parlez-en à votre équipe médicale.

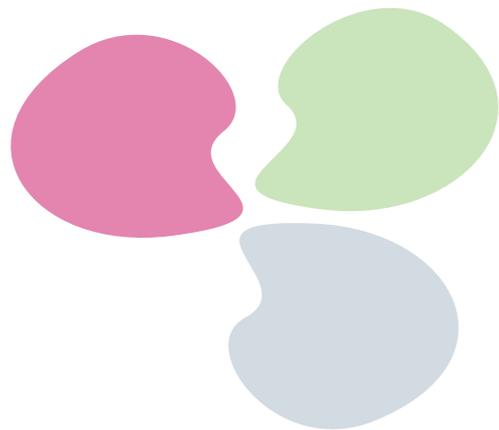
ATTENTION !

La fréquence, l'intensité, la durée, la perception d'un effet indésirable sont variables d'une personne à une autre.



Vous trouverez au fil des pages suivantes des conseils pour vous aider à faire face ou à limiter ces différents effets secondaires.

Ne pas hésiter à noter tous les symptômes et les signes que vous observez sous traitement dans ce livret. Il est aussi important d'en évaluer l'intensité.



TROUBLES DIGESTIFS

DIARRHÉE

Augmentation du nombre de selles journalières supérieur à 3, consistance molle ou liquide, survenue inhabituelle et brutale.

En plus des traitements anti-diarrhéiques prescrits, vous devrez veiller à votre alimentation et éviter la déshydratation.

CONSEILS PRATIQUES



- Boire de petites quantités de liquide, de préférence salé, fréquemment :
 - eau de cuisson du riz
 - bouillon
 - eau minérale
 - boissons à base de cola sans gaz



- Boire du lait sans lactose

- Prendre des aliments pauvres en fibres :
 - riz
 - pâtes
 - pommes de terre vapeur
 - purée de carotte
 - banane bien mûre
 - gelée de coing



- Manger des biscottes

- Manger des fromages à pâte cuite



À ÉVITER



- Les jus de fruits crus
- Les boissons glacées ou gazeuses
- Les aliments riches en fibres :
 - fruits crus
 - légumes crus
 - légumes verts cuits
 - légumes secs
- Les aliments gras :
 - friture
 - charcuterie
 - sauces



- Les pains
- les céréales complètes

- Le lait, les fromages frais et les laitages



- Les chewing-gums
- les bonbons sans sucre

CONSTIPATION

Moins de 3 selles spontanées par semaine.

Un traitement symptomatique peut vous être prescrit. Penser à adapter votre alimentation pour améliorer votre transit.

CONSEILS PRATIQUES



- Boire 2 l de liquide par jour répartis sur l'ensemble de la journée pour ramollir les selles :

eau riche en magnésium
jus de pruneaux
et autres jus de fruits
limonade

- Des jus de fruit à jeun :
pruneau
pomme
raisin

- Des aliments riches en fibres :
fruit cru, légume cru
fruit sec, fruit cuit
pain aux céréales
céréales complètes



- Des aliments riches en eau :
courgette
épinard haché
salade cuite
compote de pomme ou pruneaux

- Faire de l'exercice de façon adaptée et régulière si possible



À ÉVITER



- Ne jamais prendre de laxatif sans avis médical



NAUSÉES, VOMISSEMENTS

Envie de vomir, dégoût alimentaire, sensibilité aux odeurs.

CONSEILS PRATIQUES



- Boire souvent, par petite quantité, lentement, en dehors des repas

- Les boissons gazeuses fraîches : à base de cola notamment, qui aident parfois à diminuer les nausées

- Les aliments froids ou tièdes

- Les aliments lisses et épais :
potage épais,
purée de pommes de terre
ou de légumes,
flan, semoule, tapioca

- Les aliments cuits sans graisse



- Attendre 1 à 2 heures avant de manger en cas de vomissement

- Fractionner les repas principaux en plusieurs repas plus légers

- Ne pas rester l'estomac vide : il est plus facile de rejeter son contenu lorsqu'il est plein

- Manger lentement et bien mâcher

À ÉVITER



- Le café au lait
- Les aliments difficiles à digérer : acides, frits, gras ou épicés
- Boire pendant le repas



PERTURBATIONS DU POIDS

Des perturbations du poids, que ce soit amaigrissement ou prise de poids, peuvent toucher des patients traités par des thérapies orales. Il vous faudra donc suivre régulièrement votre poids et informer votre médecin si vous avez une variation de poids de plus de 10% de votre poids habituel.

CONSEILS PRATIQUES



- Boire au moins 2 l d'eau par jour
- Manger trois repas par jour
- Une activité physique modérée quotidienne d'une demi-heure
- Un assaisonnement choisi de vos plats
- Prise du traitement au milieu du repas, si possible



PRISE DE POIDS



À ÉVITER



- Se servir 2 fois d'un plat
- Grignoter entre les repas
- Trop de sel :
 - charcuterie
 - chips
 - cacahuètes salées
 - gâteaux apéritifs
 - fromage
 - condiments
 - conserves
 - eau minérale contenant du sodium
- Trop de sucre et de graisses :
 - sucres, boissons sucrées ou alcoolisées, pâtisseries



PERTURBATIONS DU POIDS

CONSEILS PRATIQUES



- Essayer de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour, entre les repas
- Répartir la prise d'aliments sur l'ensemble de la journée, en de nombreux petits repas
- Ne jamais sauter de repas
- Prendre votre temps pour manger ; manger tant que vous le voulez et le pouvez
- Manger ce dont vous avez envie ; l'important est de prendre suffisamment d'énergie, même si vous tirez cette énergie d'aliments qui ne sont pas nécessairement sains, comme des gâteaux, des sucreries, des chips, etc
- Opter pour des aliments riches en énergie et les intégrer à vos préparations et repas : poissons gras, huiles végétales pour la cuisson des légumes, de la viande et du poisson ; ajouter un peu de crème végétale aux potages, sauces, au café...
- La graisse est une source d'énergie. Inutile donc de consommer des produits maigres ou allégés
- Tartinier généreusement pain et biscuits de beurre ou de margarine et faire fondre un morceau de beurre dans les légumes ou la bouillie
- Boire sans souci du chocolat au lait, manger de la crème glacée



AMAIGRISSEMENT

- Essayer de limiter les légumes, les fruits ainsi que les produits riches en fibres pendant les repas. Ils procurent rapidement une sensation de satiété. Les consommer plutôt en guise d'en-cas
- Ajouter du miel ou du sucre à vos boissons et plats
- Accordez-vous de petits extras : lait, pudding, petits gâteaux, morceaux de fromage, noix, fruits secs, biscuits salés



Si la perte de poids se poursuit malgré le suivi des conseils, vous pouvez envisager d'ajouter à votre alimentation

- des préparations sous forme de poudre (calories ou protéines, etc)
- ou des suppléments nutritionnels oraux qui vous apporteront pour la plupart des calories et/ou des protéines supplémentaires.

Ils sont disponibles en pharmacie. Ne jamais prendre cette décision de votre propre initiative. En discuter d'abord avec le médecin traitant.



TROUBLES CUTANÉS

LÉSIONS CUTANÉES, ACNÉ, SÈCHESSE DE LA PEAU...

Les troubles cutanés peuvent avoir une localisation caractéristique. Ils touchent le visage et notamment le pourtour du nez, le cuir chevelu, le milieu du dos et la poitrine.

CONSEILS PRATIQUES



- Utiliser une base sans parfum et de pH voisin de la peau
- Une crème hydratante 2 fois par jour après la toilette
- Utiliser une crème solaire protection 50 toutes les 2 heures, un chapeau, des vêtements couvrants en cas de sortie sous le soleil
- Préférer des vêtements amples, des chaussures souples adaptées
- Veiller à avoir des ongles coupés droits



À ÉVITER



- Le soleil
- La chaleur ou le froid
- Les activités entraînant un frottement de la peau ou une pression sur les mains : vaisselle, bricolage
- Les pansements adhésifs et les bandages serrés
- Les crèmes grasses
- La marche prolongée et la course à pied



TROUBLES CUTANÉS

TROUBLES DE LA PILOSITÉ

Une des spécificités de certains de ces traitements est la pousse excessive des poils, notamment au niveau des cils et des sourcils. Ils deviennent plus longs et recourbés. On parle d'hypertrichose.

Parfois, les cils sont tellement longs qu'ils touchent les verres des lunettes (trichomégalie).

Les cils peuvent venir frotter la surface de l'œil et entraîner une kératite (inflammation de la cornée).



MODIFICATION DE L'ASPECT DES ONGLES ET DES CHEVEUX

Vos ongles peuvent être plus fragiles et vos cheveux plus secs. Vous pouvez observer des petites stries noirâtres sous les ongles. Ces manifestations sont bénignes et correspondent à des petits saignements des capillaires situés sous les ongles. Elles traduisent l'imprégnation des cellules par le traitement.

Certains traitements peuvent entraîner une dépigmentation des cheveux. Vos cheveux et poils peuvent blanchir mais ces signes disparaîtront à l'arrêt du traitement.

La perte des cheveux (alopécie) est très rare voire inexistante avec les thérapies ciblées.

CONSEILS PRATIQUES



- Nettoyer chaque soir les cils et les sourcils avec un produit démaquillant pour les yeux (démaquillant doux, huile sèche spécifique, gel dermo-nettoyant vitaminé E)
- Éviter les frottements intenses et l'utilisation de lingettes démaquillantes
- Préférer les gestes doux
- Consulter un ophtalmologue

CONSEILS PRATIQUES



- Vous pouvez solliciter un avis socio-esthétique



MODIFICATION DE LA COULEUR ET DE L'ASPECT DE LA PEAU

Une coloration jaunâtre de la peau peut apparaître. Cette coloration est probablement liée à la couleur du principe actif du médicament. Elle peut changer votre apparence corporelle et vous donner un teint cireux.

Cette réaction n'est pas contagieuse et ne peut pas se transmettre à votre entourage. Elle intervient dans les 15 jours de traitement pour disparaître pendant les semaines de repos.

CONSEILS PRATIQUES



- Vous pouvez solliciter un avis socio-esthétique



SYNDROME MAINS-PIEDS

Le syndrome mains-pieds est une atteinte de la peau des extrémités avec une fragilité de celle-ci.

Il se caractérise par des picotements, des douleurs, une sensation de chaleur, des rougeurs plus ou moins intenses parfois associées à des œdèmes, des bulles ou des vésicules, sur les zones atteintes.

Le syndrome mains-pieds touche en priorité les zones de pression et de frottement de façon symétrique. Il peut apparaître aussi des fissures ou des gerçures.

CONSEILS PRATIQUES



- Porter des chaussettes en coton et des semelles
- Porter des chaussures souples et confortables, non serrées
- Porter des semelles (à base de gel ou de mousse) absorbant les chocs et répartissant de manière homogène le poids du corps, évitant ainsi les zones de pression
- Faire des soins de pédicure et manucure doux avec traitement préventif : décapage manuel et doux
- Hydratation régulière avec un émollient ou autre crème conseillée par votre médecin



LÉSIONS DE LA BOUCHE (MUCITE)

Il s'agit d'une inflammation pouvant se situer au niveau de la muqueuse buccale : gencive, palais, face interne de la joue, langue. Elle devient douloureuse, érythémateuse (rouge) avec parfois des aphtes ou des petites ulcérations superficielles et peut parfois se couvrir de « muguet » (mycose). Elle peut gêner l'alimentation voire l'empêcher complètement.

CONSEILS PRATIQUES



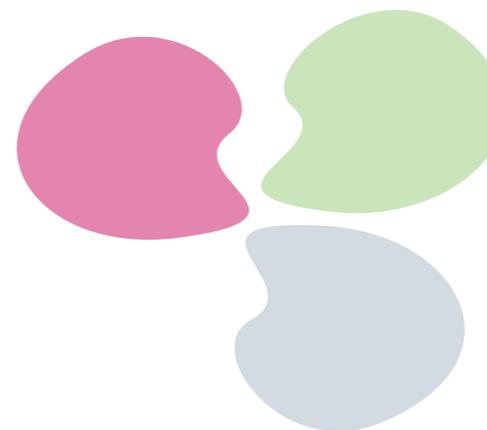
- Après les repas, réaliser des bains de bouche prescrits par le médecin
- Sucer des glaçons ou glace pilée, des glaces à l'eau, des sorbets, des bonbons à la menthe
- Boire beaucoup : eau minérale, thé, tisane, boissons à base de cola
- Privilégier les aliments moelleux ou mixés
- Hydrater les lèvres en appliquant un lubrifiant gras : lanoline, vaseline, beurre de cacao
- Maintenir une bonne hygiène dentaire en se lavant régulièrement les dents avec une brosse à dents souple et en utilisant un dentifrice pour les gencives fragiles
- Respecter le rythme de prescription des bains de bouche si besoin



À ÉVITER



- Les aliments qui favorisent l'apparition d'aphtes : noix, gruyère, ou ananas
- Le bain de bouche à base d'alcool : il dessèche la muqueuse et risque de provoquer des sensations de brûlure
- Le tabac et l'alcool, surtout dans les semaines qui suivent le traitement
- Les aliments trop épicés ou acides : jus de citron, vinaigrette, moutarde
- Les aliments secs, croquants ou durs



AUTRES TROUBLES

FATIGUE

La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents. Elle peut être liée à votre traitement et également à votre maladie. Cette sensation de fatigue est normale à la fin d'une journée d'activité. Votre organisme dépense beaucoup d'énergie pour lutter contre votre maladie.

Elle peut aussi avoir des causes médicales :

- Un syndrome douloureux prolongé
- Un état nauséux avec manque d'appétit
- Un mauvais état nutritionnel
- Une anémie (baisse des globules rouges) associée souvent à une gêne lors de l'effort physique : essoufflement, palpitations et parfois vertiges
- Une faiblesse musculaire
- Un état dépressif ou anxieux



Le maintien d'une activité physique régulière est favorable à l'entretien musculaire, à la stimulation de l'appétit et du transit intestinal ainsi qu'au bon fonctionnement du retour veineux.

La marche, la gymnastique sont les plus adaptées.

Les médecins recommandent des séances de 30 à 60 minutes, 2 à 3 fois par semaine.

Si besoin, demander l'aide d'un personnel qualifié ou d'un professeur d'éducation physique.



CONSEILS PRATIQUES



- 👉 **Ne pas culpabiliser**
- 👉 **Ne pas banaliser la fatigue**
- 👉 **Veiller à avoir une bonne hygiène de vie :**
manger et boire sainement et correctement
- 👉 **Se relaxer autant que possible :**
musique
lecture...
- 👉 **Hierarchiser les objectifs journaliers**
- 👉 **Aménager des pauses dans la journée**
- 👉 **Déléguer certaines tâches si possible**
- 👉 **Répartir les tâches dans la semaine (par exemple ménagères)**



TROUBLES ARTICULAIRES OU ARTHRALGIES

Il peut s'agir d'un enraidissement matinal des articulations qui régresse avec l'activité physique ou de douleurs des articulations essentiellement périphériques.

Ces douleurs sont fluctuantes dans le temps.

Elles sont en général diffuses et symétriques.



CONSEILS PRATIQUES



- 👉 **Conserv**er une activité physique régulière
- 👉 **Assurer** une bonne hydratation
- 👉 **L'application d'une source de chaleur** peut apaiser
- 👉 **Ne pas hésiter à anticiper la prise d'un antalgique en fonction des activités**

TROUBLES OPHTALMOLOGIQUES

Si vous observez que vos yeux sont rouges, douloureux, sensibles à la lumière, larmoyants et/ou votre vision est floue.



Signaler sans délai la survenue ou l'aggravation de ces symptômes à votre équipe soignante.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Dans certains cas, votre thérapie ciblée peut induire ou déstabiliser une hypertension artérielle déjà bien contrôlée. Cet effet peut être associé à des maux de tête, sensations de vertiges, palpitations, bourdonnements d'oreilles.



CONSEILS PRATIQUES



- ↳ Mesurer sa tension régulièrement
- ↳ Avoir une bonne hygiène de vie
- ↳ Faire de l'exercice
- ↳ Contrôler son poids
- ↳ Limiter la prise de boissons alcoolisées
- ↳ Limiter la consommation de sel



Avertir immédiatement votre médecin :

- ↳ si vous êtes **essoufflé(e)** de manière continue
- ↳ si vous ressentez une **douleur thoracique inhabituelle**
- ↳ si vous ressentez des **symptômes** (étourdissements, évanouissements, syncopes, douleurs à la poitrine).

Conditions d'automesures tensionnelles, il convient de respecter la règle dite des « 3 » :

- ▶ **3 mesures consécutives**
en position assise le matin et le soir,
- ▶ **pendant 3 jours**
en période d'activité habituelle.

Attention ! Il est impératif de marquer **un temps de repos suffisant (plusieurs minutes) entre deux prises** de tension pour ne pas fausser la mesure.

HYPERGLYCÉMIE

La glycémie est la concentration du sucre dans le sang. Lorsque la glycémie dépasse les valeurs normales c'est-à-dire que la concentration du sucre augmente, on parle d'une « hyperglycémie ». Votre médecin pourra solliciter l'intervention d'une diététicienne pour vous expliquer les mesures hygiéno-diététiques.

CONSEILS PRATIQUES



- ↳ Assurer une bonne hydratation
- ↳ Pratiquer une activité physique régulière
- ↳ Varier les fruits et légumes : au moins cinq fruits et légumes par jour
- ↳ Favoriser les produits laitiers sans matière grasse
Privilégier viandes, poissons, œufs 1 à 2 fois par jour
- ↳ **LIMITER :**
les quantités de matières grasses
l'alcool
les légumes secs
les aliments ultra transformés



À ÉVITER



- ↳ Pain de mie et pain brioché
- ↳ Sucres d'absorption rapide : pâtisserie, gâteaux, chocolat, confiserie



INSUFFISANCE HÉPATIQUE

Le foie assure des fonctions essentielles dans notre organisme. On parle d'insuffisance hépatique lorsque le foie ne fonctionne plus d'une manière correcte et qu'une ou plusieurs de ses fonctions sont atteintes.

CONSEILS PRATIQUES



Avertir immédiatement votre médecin si :

- vous vous sentez plus fatigué(e) que d'habitude
- votre peau et le blanc de vos yeux deviennent jaunes
- vos urines deviennent foncées ou marron
- vous avez des nausées, des vomissements ou une diminution de l'appétit
- vous avez des douleurs du côté droit de votre estomac
- vous avez des démangeaisons ou des bleus plus facilement que d'habitude



Votre médecin pourrait alors faire pratiquer des tests sanguins pour vérifier votre fonction hépatique

TROUBLES DU MÉTABOLISME LIPIDIQUE

Les troubles du métabolisme lipidique se caractérisent par une anomalie des taux de graisses dans le sang surtout du cholestérol et/ou des triglycérides.

Dans un premier temps, votre médecin pourra solliciter l'intervention d'un(e) diététicien(ne) pour vous expliquer les mesures hygiéno-diététiques.

EN CAS D'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE :

CONSEILS PRATIQUES



PRIVILÉGIER

- Huiles végétales
- Poissons gras : sardine, hareng maquereau, saumon
- Fruits secs oléagineux : noix, noisette, amande
- Viandes maigres : volaille sans la peau veau, lapin, gibier morceaux maigres de bœuf (rumsteck, gîte, paleron)



- Charcuterie maigre : jambon de porc ou de dinde dégraissé, bacon
- Lait écrémé ou demi-écrémé, yaourts natures ou aromatisés au lait demi-écrémé ou à 0 % de matière grasse, fromage blanc et petits suisses à moins de 4 % de matière grasse
- Augmenter votre consommation de fibres et de vitamines : légumes verts, légumes secs, fruits, céréales complètes



- Pratiquer une activité physique régulière

À ÉVITER



- Charcuterie, morceaux gras de viande (mouton, oie, canard, poule, porc) abats
- Laits entiers et produits à base de lait entier et/ou de crème entière, fromages de plus de 28 % de matière grasse



PERCEPTION DU GOÛT MODIFIÉE

CONSEILS PRATIQUES



- 👉 Rincer la bouche avant le repas : eau gazeuse et jus de citron
- 👉 Les repas apparaissent fades : privilégier les aliments forts en goût
- 👉 Un goût métallique dans la bouche : préférer les poissons, œufs, laitages à la viande
privilégier les féculents aux légumes
adoucir les légumes en ajoutant de la béchamel



TROUBLES DE L'ACTIVITÉ THYROÏDIENNE

La thyroïde est une glande de quelques centimètres située à la base du cou. Comme toutes les glandes, elle produit des hormones. Votre thérapie ciblée peut dans certains cas induire une baisse ou une augmentation de la fonction thyroïdienne.

L'HYPOTHYROÏDIE peut entraîner un ralentissement de notre organisme, une fatigue, une sensation de froid, une perte de l'appétit, une constipation, une prise de poids ou encore une perte de cheveux.

L'HYPERTHYROÏDIE peut entraîner une nervosité, une hyperactivité, une hyperthermie, une faim, des diarrhées, des palpitations ou encore un amaigrissement.



Il est important que vous communiquiez, dès que possible, à votre médecin toute apparition de ces symptômes.

Le diagnostic est établi sur le dosage sanguin des hormones thyroïdiennes et un traitement adéquat sera mis en place par votre médecin.



À ÉVITER



- 👉 Les aliments semblent amers : éviter les viandes rouges, les remplacer par des viandes blanches (volaille, lapin) ou poissons, œufs, quenelles, quiches, pizzas
- 👉 Les aliments semblent trop salés : ne pas ajouter de sel en cuisine, éviter les aliments déjà salés

TROUBLES HÉMATOLOGIQUES

Le sang est formé d'un grand nombre de cellules : globules rouges, globules blancs, plaquettes. Chacune de ces cellules a une fonction bien précise.

NEUTROPÉNIE : baisse du nombre de globules blancs

Les globules blancs assurent la défense de l'organisme en permettant de lutter contre les infections. Certaines thérapies ciblées peuvent provoquer une baisse des globules blancs. Cet effet est en général réversible mais peut parfois vous rendre plus exposé aux agressions microbiennes.

En cas de fièvre : température supérieure à 38°C, de frissons ou de sueurs, vous devez impérativement prévenir votre médecin traitant ou votre équipe soignante.



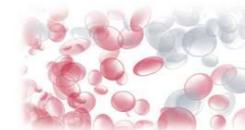
ANÉMIE : baisse du nombre de globules rouges

Les globules rouges assurent le transport de l'oxygène dans l'organisme grâce à l'hémoglobine. En cas d'anémie, vous pouvez ressentir une fatigue plus importante, un essoufflement, des vertiges ou observer une pâleur.

En cas d'anémie importante, le médecin pourra vous proposer une transfusion sanguine de culot globulaire qui a un effet immédiat.

THROMBOPÉNIE : baisse du nombre de plaquettes

Les plaquettes permettent au sang de coaguler. Leur baisse augmente le risque de saignement.



CONSEILS PRATIQUES



- 👉 Maintenir une bonne hygiène corporelle
- 👉 Adopter un régime alimentaire adapté
- 👉 Éviter de rencontrer des personnes malades
- 👉 Bien se couvrir en sortant en période de froid
- 👉 Éviter les petites blessures de la peau lors du jardinage

CONSEILS PRATIQUES



- 👉 Éviter de vous blesser (bricolage, jardinage...)
- 👉 Utiliser un rasoir électrique et une brosse à dent souple
- 👉 Ne pas prendre votre température par voie rectale
- 👉 Éviter l'aspirine car c'est un médicament qui favorise les saignements sauf si cela paraît nécessaire à votre médecin
- 👉 Informer votre médecin si vous prenez un traitement anticoagulant



LE PARCOURS DES PATIENTS

Tout au long de votre parcours de soins, vous allez être entouré(e) et rencontrer plusieurs professionnels de santé. Ce document peut être un outil, un lien entre ces acteurs. N'hésitez pas à le partager !

UN EXEMPLE DE PRISE EN CHARGE PLURI-PROFESSIONNELLE

DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ



PREMIÈRE PRESCRIPTION

LE MÉDECIN SPÉCIALISTE, ONCOLOGUE MÉDICAL

- vous informe sur votre maladie et votre traitement
- établit les prescriptions nécessaires au déroulement du traitement
- prévoit les consultations de suivi et les examens d'évaluation
- remet au patient les documents sur le traitement



L'INFIRMIÈRE DE COORDINATION

- évalue les besoins du patient en lien avec la prescription du médecin
- évalue le niveau de compréhension du patient et répond à ses questions
- vérifie les prochains rendez-vous du patient
- l'informe sur les prescriptions de biologie
- peut être également le relais avec les autres intervenants si nécessaire : diététicienne, assistance sociale, psychologue et socio-esthéticienne



LE PHARMACIEN HOSPITALIER

- explique les modes de prises des traitements
- aborde les effets indésirables
- vérifie l'absence d'interactions médicamenteuses
- insiste sur l'observance
- explique les conseils hygiéno-diététiques
- peut gérer la coordination ville hôpital et être le point de contact privilégié des pharmaciens d'officine
- remet une fiche d'information sur le médicament destinée aux professionnels de santé : médecin traitant et pharmacien d'officine



Le relais ville hôpital est essentiel dans ce type de parcours. Chacun, par son rôle spécifique, vous apporte un accompagnement précieux.

LE RELAIS VILLE HÔPITAL

- L'idéal est de contacter en direct les différents interlocuteurs libéraux : médecin généraliste, infirmière à domicile et pharmacien d'officine.
- Le droit au transport remboursé par la sécurité sociale n'est pas systématique. Il s'obtient sur prescription médicale selon des critères liés à votre situation médicale et à votre situation personnelle.



N'hésitez pas à vous rapprocher de votre équipe soignante pour en savoir plus.



PREMIÈRE PRESCRIPTION

LE PHARMACIEN DE VILLE

- 👉 délivre la prescription des médicaments
- 👉 s'assure de l'absence d'interactions médicamenteuses :
il connaît, mieux que tous, vos habitudes et vos autres prescriptions
- 👉 vous accompagne tout au long de votre parcours de soins
- 👉 vous conseille sur votre traitement et la gestion des effets secondaires
- 👉 a un regard et peut aider à l'observance des traitements
- 👉 vous propose un entretien pharmaceutique



L'INFIRMIÈRE LIBÉRALE

- 👉 aide à l'administration des traitements
- 👉 veille à la bonne observance des traitements
- 👉 surveille la tolérance des traitements
et aide à la gestion des effets secondaires
- 👉 est le lien entre le médecin traitant,
le pharmacien de ville
et les soignants hospitaliers



Si cet entretien vous est proposé par le pharmacien d'officine :
quel en sera l'objectif ?

Connaître :

- 👉 votre santé objective :
la maladie, son traitement, ses antécédents
- 👉 votre santé subjective :
comment vous sentez-vous ?
Vous interroger sur votre alimentation, votre sommeil,
votre état psychologique, votre fatigue, vos douleurs,
la tolérance aux médicaments.

Pourquoi ?

Ces informations sont très importantes pour votre pharmacien car elles lui permettent de mieux vous comprendre et de pouvoir vous accompagner et améliorer votre prise en charge.

LE MÉDECIN TRAITANT

- 👉 coordonne les soins
- 👉 répond aux questions
- 👉 dépiste et gère les effets secondaires
- 👉 est le lien avec les personnels soignants
en ville et à l'hôpital





MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

La socio-esthétique
L'activité physique
Être entouré(e), écouté(e)
Mon activité professionnelle
Sexualité et vie affective
Les soins de support

La socio-esthétique fait partie des soins de support. Elle est pratiquée par des professionnels de l'esthétique ayant suivi une formation complémentaire certifiante.

Son activité est complémentaire à celle des autres professionnels de santé et s'inscrit dans votre parcours de soins.



La socio-esthéticienne n'a pas pour vocation de se substituer aux professionnels de soin psychique : psychologue et/ou psychiatre dans le cadre de votre relation d'aide et d'accompagnement. Elle intervient de façon complémentaire dans le strict cadre de sa fonction.

Les traitements médicamenteux peuvent avoir des conséquences dermato-cosmétologiques sources d'une dégradation de l'état général :

- altération de la qualité de vie,
- dépréciation de l'image et de l'estime de soi.

Les soins socio-esthétiques tiennent compte de votre pathologie, des modifications corporelles et de l'altération physique, psychologique et sociale.

La socio-esthéticienne a 4 rôles essentiels :

RÔLE SOCIAL : aider à vous redonner confiance, faciliter la relation à autrui, maintenir la communication verbale et non verbale, préserver votre identité sociale.

RÔLE PSYCHOLOGIQUE : vous aider à restaurer l'estime et la confiance en soi, le sentiment d'identité, une bonne image, aider à verbaliser les difficultés et la prise de conscience du schéma corporel.

RÔLE ÉDUCATIF : vous inciter à être actrice(leur) de votre mieux être, à développer de nouvelles compétences à partir de techniques d'auto-soins et orientées vers d'autres professionnels.

RÔLE D'ACCOMPAGNEMENT : vous écouter, vous encourager, vous guider, ré-approvoiser le miroir, éviter l'isolement.



LES DOMAINES D'INTERVENTION DE LA SOCIO-ESTHÉTICIENNE

- ↳ Soins et conseils portés sur le visage, le corps et les ongles
- ↳ Soins et conseils d'hygiène et d'entretien de la pilosité
- ↳ Soins et conseils de correction liés à la restauration identitaire : maquillage et auto-maquillage
- ↳ Conseils liés à la mise en valeur personnelle : étude de l'harmonie des couleurs, étude de la morphologie, conseils et orientation vers les professionnels de la coiffure et prothésistes capillaires
- ↳ Soins et conseils liés au confort, à la détente, au toucher, à la reprise de conscience du schéma corporel : modelage
- ↳ Activités occupationnelles et/ou de méditation : lien social



Pour plus d'informations :
consulter le site internet de l'AFSOS
« Association Française de Soins
Oncologiques de Cancer ».
www.afsos.fr

La pratique d'une activité physique soutenue et régulière aide à surmonter les effets secondaires des traitements, physiques et psychologiques, améliore la qualité de vie et diminue les risques de récurrence.

Des effets secondaires atténués

En favorisant un maintien ou une augmentation de la masse musculaire, en améliorant la force et l'endurance des muscles, l'activité physique atténuée, voire prévient, les troubles musculosquelettiques, les douleurs ostéo-articulaires et les problèmes cardio-vasculaires. Elle réduit également les risques d'autres pathologies graves comme le diabète et l'ostéoporose qui ne peuvent qu'aggraver l'état de santé du patient.

Un cœur plus résistant

Que le programme d'activité physique soit initié au début des traitements ou plus tard, l'essentiel est qu'il soit régulier et d'intensité modérée à élevée.

Moins de fatigue

L'activité physique réduit la fatigue induite par les traitements, quel que soit le moment où le patient se situe dans son traitement et le stade de la maladie.

Un bien-être et un équilibre

La pratique d'une activité physique diminue la fatigue, les troubles du sommeil et de la concentration. Par ailleurs, maintenir son attention sur une activité physique, quel que soit le niveau, peut aider à porter un regard positif sur son corps mais aussi à mieux gérer son anxiété.

Le sport pour créer des liens

Pratiquée en groupe, l'activité physique favorise les relations avec les autres. Elle joue un rôle important dans la socialisation et réduit l'isolement créé par la maladie.



CONSEILS PRATIQUES

- ↳ Choisir une activité que vous aurez plaisir à pratiquer, de préférence encadrée
- ↳ La durée, la fréquence et la difficulté des exercices doivent être adaptées à votre condition physique et à votre traitement
- ↳ Noter sur un carnet votre pratique et comment vous vous sentez après les exercices



BON À SAVOIR

L'animateur d'activités physiques et sportives pour tous a pour mission d'encadrer des activités de découverte, de développement et de maintien des capacités physiques dans une dynamique de groupe.

Pour votre accompagnement, des filières encadrées sont à votre disposition comme la filière STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) ou le DEJEPS (Diplôme d'État de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport).

www.cami.fr Première fédération qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie.

Vous pouvez consulter également le site de l'AFSOS www.afsos.fr

Devant votre mal être, l'entourage réagit parfois en tentant de vous stimuler. Ainsi pouvez-vous entendre : « ne te laisse pas aller », « tu dois te battre », « surtout tu dois avoir le moral », « tu ne dois pas craquer, pour tes enfants et ton mari / ta femme », etc. Dans d'autres cas, vous pourrez vous sentir obligé(e) de tenter de masquer ce que vous ressentez : « je ne peux pas me permettre de craquer devant eux », « ils attendent de moi que je sois fort(e) », etc.

Mais reconnaître vos émotions intérieures en les nommant peut aussi vous apporter un grand soulagement ! Exprimez-vous et partagez votre fardeau : la parole vous permettra de mettre des mots sur vos maux, cette parole peut vous libérer de sentiments négatifs qui vous pèsent trop. C'est probablement le meilleur moyen de continuer à avancer !



VOS RESENTIS : À QUI LES CONFIER ?

Votre équipe soignante

Vos professionnels de santé habituels, des psychologues sont présents et à votre écoute. Vous pouvez bénéficier de leur compétence et de leur attention pour mieux comprendre votre situation, avoir confiance dans les traitements choisis et vous sentir soutenu(e).

Si vous rencontrez des difficultés psychologiques, n'hésitez pas à en leur en parler. Vous pourrez « faire le point » sur tous ces enjeux personnels et définir les « aides » dont vous pouvez avoir besoin. Ils pourront également vous conseiller sur la manière de parler à vos proches, en particulier vos enfants.

Vos proches

Le soutien psychologique peut également être apporté par toute personne qui vous accompagne dans vos efforts quotidiens pour traverser la maladie. Pour pallier cette vulnérabilité psychologique provoquée par la maladie, mettre des mots sur ce que vous ressentez pourra peut-être vous soulager. Faites-vous confiance et n'hésitez pas à vous exprimer auprès de personnes dont vous vous sentez proche, et dont vous pensez pouvoir être entendu(e). Parfois, certaines personnes peuvent être maladroitement face à votre maladie car elles ne la connaissent pas et elles ne savent pas comment vous aider. D'autres personnes peuvent se montrer fuyantes car elles ne savent pas comment réagir et ont peur de vous blesser ou de vous inquiéter.

Peut-être pourriez-vous les aider à vous aider ? N'hésitez pas à proposer à vos proches de lire ce document. Cela peut les aider à mieux comprendre la période que vous traversez et peut ouvrir et faciliter la communication.

Moi, en tant que proche ?

Accompagner une personne atteinte d'une maladie est une épreuve difficile. L'investissement personnel auprès d'une personne malade est éprouvant, tant sur le plan physique que psychologique.

En tant que proche, vous avez un rôle primordial tant sur le plan affectif que sur le plan matériel ou organisationnel. Vous êtes le proche qui écoute, qui soutient moralement tout au long de cette période difficile.

Votre rôle s'étend aussi jusqu'à la liaison avec l'équipe soignante. Par votre proximité, vous êtes l'une des personnes qui peut repérer les signes inhabituels liés à la maladie ou aux traitements ! Si le patient le souhaite, vous l'accompagnez aux consultations et vous discutez avec lui des traitements. Vous le rassurez dans ses choix tout au long de son parcours !



Des associations et d'autres patients

De nombreuses associations sont créées et proposent de multiples aides : l'écoute, le partage d'information, d'orientation, d'activités pour vous et vos proches.

Elles jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des patients et de leurs proches et travaillent en partenariat étroit avec les structures de soins et les professionnels de santé. Selon leur taille et leurs orientations, elles proposent des permanences de bénévoles dédiées aux patients et à leur entourage et, parfois aussi, des soins de support : aide aux démarches sociales psychologue, socio-esthétique, art-thérapie... ainsi que des ateliers de sport adapté, des réunions d'informations...

L'ensemble des prestations proposées sont financées par les associations. Elles se déroulent soit dans leurs propres locaux, soit dans les institutions de soins, soit dans certains cas, au domicile des personnes malades.

CONSEILS PRATIQUES



TROUVER UNE AIDE

Vous pouvez rencontrer une assistance sociale pour vous épauler dans la gestion de votre quotidien. Elle vous aidera dans vos multiples démarches : déplacement, ressource, mutuelle, emploi, aide à domicile.

Être actif doit pouvoir se conjuguer avec avoir du plaisir. Privilégier des moments d'activités, seul(e) ou accompagné(e), qui vous procurent détente et bonheur : promenade en ville, sortie au cinéma balade dans la campagne, exposition restaurant, concert, sortie avec des amis...

OU TROUVER L'INFORMATION ?

De nombreux moyens sont à votre disposition pour trouver des informations utiles sur votre maladie, votre traitement et leurs conséquences :

- Le site internet de l'AFSOS « Association Française de Soins Oncologiques de Cancer ». www.afsos.fr
- Le site « La vie Autour » pour trouver une association de soins de support près de chez vous. www.lavieautour.fr
- Le livret d'accueil de votre établissement de cancérologie.
- L'ERI : Espace de Rencontres et d'Informations dont disposent certains centres, où vous trouverez de nombreuses documentations et un accompagnateur en santé pour vous guider.
- La Ligue contre le cancer de votre département. Sur le site internet, des livrets d'informations thématiques sont téléchargeables gratuitement.
- Le Réseau de santé en oncologie de votre secteur dont on trouve la liste sur le site de l'ACORESCA. www.acoresca.fr
- Le site internet de l'INCA « Institut National contre le Cancer ». www.e-cancer.fr

COMMENT VOUS ORGANISER POUR VOTRE TRAVAIL ?

Lors de votre première visite chez votre médecin, celui-ci va vous expliquer le traitement qu'il vous propose, son déroulement et ses effets secondaires. Dans certains cas, une interruption de votre activité professionnelle sera nécessaire. Dans d'autres cas, vous pourrez continuer à exercer votre profession.

Si la fatigue n'est pas trop intense

Continuer à travailler peut aider à préserver votre équilibre, vos relations sociales et une bonne image de soi, de penser à autre chose que la maladie. Tout dépend de votre cancer, de votre état général, de votre désir et de votre activité professionnelle.

Le temps et le poste de travail peuvent être aménagés. Il est conseillé de **se renseigner auprès du service des ressources humaines ou du médecin du travail.**

Temps partiel thérapeutique

Après une période d'arrêt maladie, il est possible de demander un **temps partiel thérapeutique** : il doit vous être prescrit par votre médecin. La demande est transmise à la caisse d'assurance maladie qui doit donner son accord. Celle-ci compense alors la perte de revenus en continuant à verser totalement ou partiellement les indemnités journalières. Le temps partiel thérapeutique est accordé **par période de 3 mois et ne peut excéder 12 mois** au total. Cependant, l'employeur peut refuser la reprise à temps partiel.

Après un arrêt maladie d'au moins 30 jours pour maladie non professionnelle, une visite médicale de reprise à l'emploi est obligatoire. Si le médecin déclare une inaptitude à la reprise de l'emploi, l'employeur est tenu de chercher à reclasser le salarié dans l'entreprise. Une visite de pré-reprise peut être sollicitée par le salarié, le médecin traitant ou le médecin conseil de l'Assurance maladie. Elle peut être utile pour mettre en place des mesures d'adaptation du poste et du temps de travail. Cette visite doit être réalisée dans les 8 jours suivant votre reprise.

La maladie ne peut être une cause de licenciement

Toutefois, l'inaptitude définitive au poste de travail avec l'impossibilité de reclasser, les absences répétées ou la maladie prolongée perturbant la marche réelle de l'entreprise peuvent constituer une cause de licenciement. Certaines conventions collectives fixent un délai pendant lequel il est impossible de licencier. Pour plus d'information, il est utile de consulter la convention collective ou les délégués du personnel.



OÙ TROUVER L'INFORMATION ?

Des informations pratiques sur ces différentes possibilités vous seront données par l'équipe d'assistantes sociales du service hospitalier.

N'hésitez pas à leur en parler !

Vous pouvez également consulter les sites suivants :

— Régime général des salariés (salariés de l'industrie, du commerce et assimilés, aux personnes sans activité et aux personnes qui perçoivent certaines allocations) : www.ameli.fr

— Régime agricole (exploitants et salariés agricoles) : www.msa.fr

— Régime des indépendants (RSI) pour les personnes exerçant une activité artisanale, commerciale, libérale ainsi que certains dirigeants ou associés des sociétés : www.le-rsi.fr

— Régimes spéciaux : SNCF, RATP, EDF, GDF, fonctionnaires, marins, militaires, enseignants : www.regimes.speciaux.org

— Pour plus de renseignements : www.servicepublic.fr
www.afsos.fr

La maladie et ses traitements (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie et thérapies ciblées) peuvent affecter divers aspects de votre vie, dont votre vie sexuelle et affective.



La fatigue, les douleurs, les troubles digestifs, la perte de confiance et de l'estime de soi, les modifications de l'image corporelle, la diminution du désir sexuel, l'anxiété retentissent sur votre santé sexuelle (état de bien-être physique, émotionnel, mental et social associé à la sexualité).

Des solutions peuvent vous être proposées avec des consultations dédiées par des professionnels spécifiques

Des **consultations d'onco-sexologie** permettent d'explorer les origines des troubles de la sexualité et les traiter à la fois d'un point de vue émotionnel et organique.

La sexualité appartient à chacun. Chaque cas est différent. Les priorités et les souhaits de chacun sont variables selon la personnalité, le moment, la personne qui accompagne...

Elle ne se limite pas aux relations sexuelles et peut intégrer la stimulation des sens, la tendresse et l'attention de l'autre sur soi, la vie affective au sens large du terme.

Elle ne doit pas être un sujet tabou. La communication au sein de votre couple est essentielle. Elle dépend de facteurs physiologiques mais aussi psychologiques et relationnels.

La prise d'une thérapie orale nécessite une contraception efficace aussi bien chez la femme que chez l'homme.

*Pour plus d'informations :
consulter le site internet de l'AFSOS
www.afsos.fr*

LES SOINS DE SUPPORT

Ils peuvent se définir comme une organisation à part entière, intégrant différents professionnels de santé, qui œuvrent conjointement à améliorer votre vécu tout en limitant les effets secondaires des traitements.

Ils sont généralement proposés dès l'annonce du diagnostic, tout au long du parcours de soins. Ils sont une coordination de compétences au service du patient et de ses proches visant à assurer la meilleure qualité de vie possible.

Leurs domaines d'intervention sont très larges et variés, ils concernent tout aussi bien :

- 👉 le champ du somatique (traitement de la douleur, kinésithérapie, nutrition, relaxation, hypnose médicale, sophrologie, méditation, yoga, atelier senteur basé sur l'aromathérapie...)
- 👉 celui de la psychologie (soutien psychologique, onco-sexologie, hypnose...)
- 👉 celui du social et du bien-être (service social, socio-esthétique, activité physique, diététique).



Pour plus d'informations :
consulter le site internet de l'AFSOS
« Association Française de Soins
Oncologiques de Cancer ».
www.afsos.fr



À NOTER

Tous les soins de support ne sont pas, à ce jour, remboursés par la sécurité sociale. Certains peuvent faire l'objet d'un remboursement partiel par votre mutuelle.

Tous les services n'ont pas à disposition une socio-esthéticienne. Certaines prestations peuvent être proposées par des associations de patientes.





CARNET DE SUIVI

Mes contacts
Mon suivi

MES CONTACTS



Mon médecin spécialiste

↳ Nom

↳ Tél

Mon pharmacien hospitalier

↳ Nom

↳ Tél

Mon infirmier(e) de coordination

↳ Nom

↳ Tél

Mon médecin traitant référent

↳ Nom

↳ Tél

Mon pharmacien de ville

↳ Nom

↳ Tél

Mon infirmier(e) libéral(e)

↳ Nom

↳ Tél

Que s'est-il passé pendant le mois ? Comment me suis-je senti(e) ?

↳

↳

↳

↳

↳

↳

Quels traitements ou tout autre médicament ai-je pris pendant ce mois ? (y compris compléments alimentaires, vitamines, huiles essentielles, homéopathie)

↳

↳

↳

↳

↳

↳



Mes questions pour mon prochain rendez-vous

↳

↳



Livret rédigé par le Dr Lionel UWER, oncologue médical,
Institut de Cancérologie de Lorraine à Nancy,
en collaboration avec les Laboratoires Lilly.

**VOUS POUVEZ ACCÉDER À CE LIVRET ET LE TÉLÉCHARGER
SUR NOTRE SITE [LILLY ONCOLOGIE.FR](https://www.lillyoncologie.fr)**



Lilly France

24 boulevard Vital Bouhot
92521 Neuilly-sur-Seine - Tél : 01 55 49 34 34
Société par Actions Simplifiée au capital de 375 713 701€
R.C.S. 609 849 153 RCS Nanterre

Lilly | ONCOLOGIE