ONCO NORMANDIE

Programme Personnalisé de l'Après Cancer (PPAC)

(document à insérer dans votre dossier de liaison)

Sommaire

01 Lettre d’information

02 Surveillance médicale

03 Qualité de vie
et accès aux soins de support

04 Accompagnement social

05 Contacts

1. Lettre d’Information

NOM Prénom :

Madame, Monsieur,

Vous avez terminé votre traitement dans notre établissement de santé.

Vous allez pouvoir retrouver votre cadre de vie, vos proches, vos collègues de travail et vous engager dans de nouveaux projets. Nous tenons à vous exprimer tous nos vœux pour cette reprise.

Dans les mois à venir, nous serons toujours à votre disposition pour garder un lien attentif à votre santé et à votre bien-être.

Votre médecin vous remet ce plan personnalisé de l'après cancer (PPAC).
Véritable document de liaison entre la fin de vos traitements et le début de votre surveillance, il contient les éléments essentiels nécessaires à l'ensemble de votre suivi et, éventuellement, à la poursuite d'un traitement d'entretien à domicile.
Il vous permettra de programmer vos activités en fonction de votre calendrier personnalisé de surveillance.

Ce programme est également adressé à votre médecin traitant, à qui les éléments de votre traitement ont été communiqués régulièrement. Avant de débuter votre surveillance médicale, nous lui adressons la synthèse de vos traitements avec des éléments lui permettant de garantir la meilleure surveillance de votre santé, en collaboration avec votre médecin référent.

N'hésitez pas à les solliciter, si vous en ressentez le besoin ou pour évoquer toute question que vous pourriez-vous poser.

Au-delà de la surveillance médicale et en fonction de vos besoins, vous pourrez aussi avoir accès à l'hôpital ou près de chez vous, à d'autres consultations notamment sur le plan psychologique et social et ce afin de vous permettre de vous réapproprier vos nouveaux repères.

Très sincèrement,

L'équipe médicale

2. Surveillance médicale

Dans le cadre de votre suivi, nous vous proposons le programme de surveillance suivant :

.....

.....

.....

Ce suivi est possiblement associé à la réalisation d'examens radiologiques, biologiques... :

- .....
- .....
- .....

Nom du professionnel /Établissement					
Lieu					
Date/Horaire					
Type de RDV/ Examens					

Type de RDV/ Examens	Date/Horaire	Lieu	Nom du professionnel /Établissement

3. Qualité de vie et accès aux soins de support

Les Soins Oncologiques de Support (SOS) sont des soins que vous pouvez obtenir en dehors des traitements spécifiques de votre maladie, pendant le parcours de soins mais aussi dans l'après cancer, que ce soit au sein de votre établissement /centre de radiothérapie ou en ville. Ces soins peuvent vous aider contre les effets indésirables des traitements.

Les soins oncologiques de support validés au niveau national, puisque considérés comme indispensables, composent ce que l'on appelle le « panier de soins de support » :



Activité physique adaptée



Nutrition



Accompagnement psychologique (patients et proches)



Douleur



Accompagnement social, familial et professionnel



Troubles de la sexualité



Oncofertilité



Conseils d'hygiène de vie

Pour bénéficier de soins oncologiques de support, renseignez-vous au sein de votre établissement de santé ou centre de radiothérapie. Une évaluation des besoins en soins oncologiques de support pourra vous être proposée. Ces soins peuvent également être accessibles au plus proche de votre domicile, parlez-en à votre médecin.

Annuaire régional des soins oncologiques de support

Retrouvez dans cet annuaire les coordonnées des intervenants en soins de support :
- de votre établissement ou centre de radiothérapie
- au plus proche de votre domicile.

L'annuaire n'est pas exhaustif, les éléments affichés proviennent des professionnels souhaitant être référencés sur l'annuaire régional.

Consultez l'annuaire
en flashant le QR Code ou sur
www.onconormandie.fr/annuaireSOS

Mon soutien psy



Le **dispositif Mon soutien psy** permet de prendre rendez-vous directement avec un psychologue partenaire du dispositif, conventionné par l'Assurance Maladie (un entretien d'évaluation, puis jusqu'à 11 séances de suivi psychologique maximum/an). Ce dispositif est destiné à toute personne (enfant dès 3 ans, adolescent et adulte) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique d'intensité légère à modérée. Le tarif de la séance est de 50 euros. Le psychologue ne peut pas appliquer de dépassement d'honoraires dans le cadre de ce dispositif. L'Assurance maladie prend en charge 60 % du coût financier des séances ; votre complémentaire santé (mutuelle ou assurance) couvre les 40 % restants.

Consultez le site ameli.fr pour en savoir plus

Si vous êtes en affection de longue durée (ALD), vous n'avez pas à avancer les frais, vous ne réglez rien lors de séances avec un psychologue.

IMAPAC : Initier et Maintenir une Activité Physique Adaptée, avec un Cancer



Pour les personnes en cours ou jusqu'à 1 an après la fin des traitements conventionnels, ce dispositif permet une prise en charge de 2 mois de séances en activité physique adaptée de manière sécurisée, en proximité et gratuite.

Pour en bénéficier : muni de votre prescription médicale en activité physique adaptée, il vous suffit de contacter une des structures partenaires IMAPAC au plus proche de votre domicile (il est aussi possible de pratiquer 2 activités différentes – 2x1h /semaine).

Flashez ce QR code pour découvrir imapac.fr

Retrouvez l'annuaire des structures partenaires sur : www.imapac.fr

PARSAC : Le Parcours de Soins Global Pendant/Après le Traitement d'un Cancer



Ce parcours souhaite privilégier les soins de support au plus proche de votre domicile, avec des acteurs de la ville, pour une prise en charge par une structure de proximité. Il est proposé aux patients atteints de cancer, pendant les traitements actifs et jusqu'à un an après, de bénéficier d'une prise en charge pour un bilan en activité physique adaptée et/ou un bilan et des consultations de suivi en nutrition ou soutien psychologique.

Flashez ce QR code pour accéder à l'annuaire sur onconormandie.fr/annuaire-parsac

Ce parcours est individualisé en fonction de vos besoins et déterminé par votre médecin prescripteur (médecin traitant, oncologue, pédiatre). Parlez-en à votre médecin.

Comités départementaux de la Ligue contre le cancer

Chaque comité propose des prises en charge en soins de support.
N'hésitez pas à les contacter et à consulter l'offre proposée dans votre département :

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
NORMANDIE

Flashez ce QR code pour consulter le site de votre comité

Comité du Calvados
11 rue Samuel Bochard 14000 Caen
02.31.86.45.85 - cd14@ligue-cancer.net

Comité de l'Eure
14 rue du Général Leclerc 27001 Evreux Cedex
02.32.39.39.45 - cd27@ligue-cancer.net

Comité de la Manche
19 rue du Maréchal Leclerc 50006 Saint-Lô Cedex
02.33.05.60.48 - cd50@ligue-cancer.net

Comité de l'Orne
8 rue Camille Violand BP16 61001 Alençon Cedex
02.33.27.86.22- cd61@ligue-cancer.net

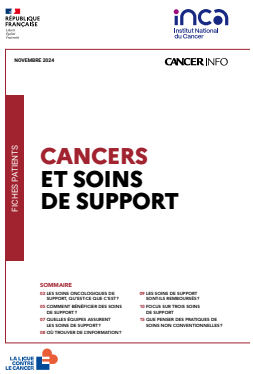
Comité de la Seine-Maritime
39 rue de l'Hôpital 76005 Rouen Cedex
02.35.89.20.26 - cd76@ligue-cancer.net

Informations sur les soins oncologiques de support

Retrouvez des informations sur les soins oncologiques de support via :

- **Cancer.fr** - Site de l'Institut national du cancer, avec notamment les fiches patients «cancer et Soins de support»

Institut National du Cancer



Flashez ce QR Code pour consulter la fiche «Cancers et soins de support»

- **Afsos.org** - Site de l'Association française des soins oncologiques de support (AFSOS)

Association Francophone des Soins Oncologiques de Support

Flashez ce QR code pour consulter le site Afsos.org

- **Espaces Rencontres et Informations** : Espaces d'informations proposés pour tous les patients, même si vous êtes soignés dans un autre établissement ou centre de radiothérapie :

la bulle
Patients • Proches • Visiteurs
LIEU D'INFORMATION & D'ACCOMPAGNEMENT

Espace La bulle
du Centre Henri Becquerel
Rue d'Amiens
CS 11516 - 76038 Rouen Cedex 1
Hall d'accueil

Entrée libre
Contact : 02.32.08.29.33

Centre Baclesse
unicancer NORMANDIE - CAEN

Espace Patients et proches
du Centre François Baclesse
3 avenue du Général Harris
14000 Caen
Hall d'accueil

Entrée libre
Contact : 02.31.45.50.64

Conseils d'hygiène de vie : nutrion et activité physique

La prise en charge nutritionnelle pendant et après un cancer fait partie des soins de support qui contribuent à votre prise en charge. Une nutrition satisfaisante et une activité physique adaptée (APA) sont des facteurs de protection de santé. Ils entrainent des effets positifs sur le bien-être de la personne, sur sa qualité de vie et son fonctionnement psychosocial. Cela permet également de maintenir votre poids de forme (IMC entre 18,5 et 25).

Le Programme National Nutrition Santé et l'Institut National du Cancer ont émis des recommandations applicables pour la population générale et valables également pour les personnes ayant déjà eu un cancer :

Manger



- Consommer viandes, volailles, produits de la pêche et œufs 1 à 2 fois par jour,
- Consommer en fonction de votre tolérance chaque jour au moins 5 fruits et légumes variés (crus, cuits, frais, en conserve ou surgelés) pour atteindre au minimum 400 g par jour,
- Consommer des féculents à chaque repas (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre et légumes secs),
- Consommer des produits laitiers 2 x/jour (lait, yaourts, fromage),
- Limiter la consommation de produits sucrés,
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles d'olive, de colza...),
- Limiter les apports en sel en réduisant la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries) et l'ajout de sel pendant la cuisson et dans l'assiette,
- Limiter autant que possible l'alcool ; l'eau est la seule boisson nécessaire à l'organisme,
- Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de beta-carotène

Bouger



Pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Vous pouvez fractionner les 30 minutes dans la journée, c'est la régularité qui compte et pas seulement l'intensité. Une activité modérée = la respiration est légèrement accélérée et l'essoufflement est faible ; la conversation est possible ; les battements du cœur sont un peu accélérés.

L'activité physique ne se réduit pas à la seule pratique sportive mais inclut l'ensemble des activités de la vie quotidienne Saisissez toutes les occasions pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien.

La pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer le niveau de fatigue de 25 à 30%, quel que soit le moment de la prise en charge et le taux de récidive. Pour toute information, retrouvez les Maisons Sport Santé de la région en suivant le lien présent sur le site **www.sportsantenormandie.fr** :

Les Maisons Sport-Santé permettent, sur critères, d'être pris en charge et accompagné par des professionnels de la santé et du sport, afin de suivre un programme personnalisé susceptible de vous inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

Flashez ce QR code
pour consulter le site
sportsantenormandie.fr

Affiche à consulter : « Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte » (affiche créée par Santé Publique France)

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↱



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

NUTRI-SCORE A B C D E

Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



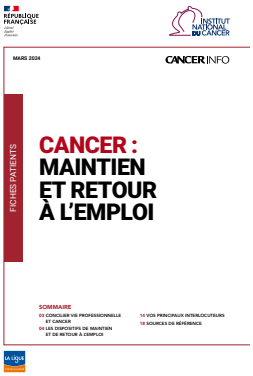
L'alcool

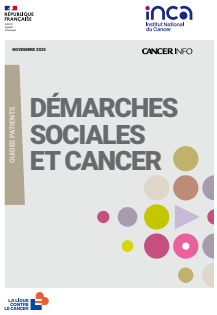
À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

Flashez ce QR code pour consulter l'affiche

4. Accompagnement social et retour à l’emploi

Une prise en charge adaptée peut vous aider à reprendre plus rapidement une vie sociale et professionnelle. Une fiche patient, disponible sur le site de l'Institut National du cancer peut vous intéresser. Pour la consulter :





Flashez ces QR code pour consulter les fiches :

« Cancer : maintien et retour à l'emploi »

« Démarches sociales et cancer »

Une question mêlant travail et difficultés sociales ?

Le service social de l'Assurance Maladie a vocation à soutenir les assurés du Régime Général (dont les salariés et les travailleurs indépendants) fragilisés par la maladie ou un accident.

L'accompagnement psycho-social permet de vous informer, de faire valoir vos droits et de répondre à vos interrogations sur la reprise ou non d'une activité professionnelle.
Les équipes du service social sont sollicitées pour leur expertise complémentaire à l'accompagnement administratif et médical proposé par les autres services de l'Assurance Maladie et coordonnent son action avec différents partenaires (services de santé au travail, Maison départementale du handicap etc...).

Contactez le service social de l'Assurance Maladie ou de la MSA, présent sur l'ensemble de la Normandie : une mise en relation directe sera effectuée auprès d'une secrétaire :

Assurance Maladie : 36.46 en précisant «service social»
MSA Haute-Normandie (27-76) : 02.35.60.06.00
MSA Côtes Normandes (14-50) : 02.31.25.39.39
MSA Mayenne-Orne-Sarthe (61) : 02.43.39.43.39

Une question liée au travail ?

Vous êtes au régime agricole :

Contactez votre Service de Santé au Travail :

Calvados et Manche : 02.31.25.38.59
Eure : 02.32.23.43.56
Orne : 02.31.25.38.59
Seine-Maritime 02.35.12.70.94

Vous êtes commerçant, artisan, profession libérale :

Rendez-vous sur www.secu-independants.fr

CPAM : Carte vitale, feuille de soins, attestation sécurité sociale, remboursement maladie, indemnités journalières, maternité
Depuis 2020, la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence se charge de vos frais de santé : www.ameli.fr

CARSAT : Retraite, prévoyance, invalidité
Depuis 2020, votre interlocuteur pour votre retraite devient la caisse d'Assurance retraite de votre lieu de résidence : 3960 (Service gratuit + prix appel).

Aide au retour à l'emploi

Visite d'aide et d'accompagnement au retour en emploi

Contactez votre service de santé au travail pour une **visite d'aide et d'accompagnement au retour en emploi** afin de rencontrer votre médecin du travail référent. Par ses connaissances sur les liens entre Santé et Travail, le médecin du travail est le seul habilité à faire des préconisations pour aménager le poste.

Cette visite médicale a pour objectifs de :

- Conseiller sur la reprise du travail
- Anticiper d'éventuelles adaptations (sur votre poste de travail ou un autre)
- Aider à vous engager dans un parcours de reconversion professionnelle
- Faciliter la coordination entre les différents acteurs qui vous entourent

Les différents Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises sont géographiquement identifiés en fonction de la localisation de l'entreprise adhérente. Coordonnées à retrouver sur : www.presanse-normandie.org/membres/

Flashez ce QR code pour consulter le site www.presanse-normandie.org

Pour le secteur du BTP, vous pouvez contacter Sante BTP Normandie (siège social) : 02.35.71.85.90

Certaines entreprises possèdent en interne, un service de santé au travail autonome. : GANIL Caen / Centre François Baclesse Caen / PSA Cormelles le Royal / Renault Trucks Volvo Blainville sur Orne / SANOFI Lisieux / La Poste Courrier Normandie / La Poste Enseigne Normandie / ENEDIS – GRDF / SNCF / ORANGE.

Consultation d'aide au retour au travail :

Consultation médico-sociale et psychologique afin de faciliter le retour au travail du CHU de Rouen
1 rue de Germont
76031 ROUEN cedex
Pavillon Aubette - RDC

Secrétariat ouvert de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi
02.32.88.82.69
secret.pathologie@chu-rouen.fr

Flashez ce QR code pour en savoir plus

Consultation médico-sociale et psychologique afin de faciliter le retour au travail du CHU de Caen
Avenue de la Côte de Nacre
CS 30001 14000 CAEN
Consultation de pathologie professionnelle
Niv. 1, porte 01-524-02

Secrétariat ouvert de 8h30 à 15h30 du lundi au vendredi
02 31 06 45 49
clin-b@chu-caen.fr

Flashez ce QR code pour en savoir plus

Autres ressources

My cancer network

Association qui s'adresse aux patients, aux proches et aux entreprises, et favorise l'information sur l'après cancer et notamment sur la reprise du travail, la mise en relation avec les bons interlocuteurs (professionnels de santé ou acteurs du maintien ou retour à l'emploi, associations de patients, etc.) à travers une application en e-santé, des événements (culturels ou séminaires d'information) ou des interventions auprès du public ciblé.

Flashez ce QR code pour consulter mycancernetwork.fr

La Niaque

Programme d'accompagnement au retour à l'emploi
après une longue maladie
04.37.65.31.40 / 06.76.20.31.17
martine.gourdon@sc-conseil.eu

Flashez ce QR code pour consulter la-niaque.org

Vous pouvez aussi en parler à votre médecin, pharmacien, kinésithérapeute, infirmier ...

5. Contacts

Mes contacts