

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT



POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE

PARCOURS ONCOLOGIQUE

À QUI APPARTIENT CE CARNET?

Si vous trouvez ce carnet,
merci de le renvoyer au nom et adresse ci-dessous.

NOM:

PRÉNOM:

ADRESSE:

TÉLÉPHONE:

PATHOLOGIE:

PERSONNE DE CONFIANCE:

Téléphone à appeler en cas de problème

ÉDITO

Ce carnet a été réalisé pour vous, par les soignants du Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil, afin de vous aider dans votre parcours patient.

Lors de la consultation d'annonce par votre médecin, beaucoup d'informations et de rendez-vous ont été donnés. Vous vous êtes peut-être senti perdus, et c'est tout à fait normal. Ce carnet est donc une aide pour vous guider dans votre prise en charge. Il est strictement personnel.

Vous trouverez dedans :

- des numéros utiles pour joindre votre équipe soignante,
- la liste de vos rendez-vous,
- des informations sur votre traitement,
- une aide pour la gestion des effets indésirables,
- des conseils pour mieux vivre votre traitement,
- des pages personnelles où nous vous conseillons de noter vos effets indésirables, vos questions ou toutes autres réflexions.

Ce carnet est un support. N'oubliez jamais que votre équipe soignante est disponible pour vous. Il ne faut donc pas hésiter à nous solliciter.



SOMMAIRE

5 | MES CONTACTS

- » Mon équipe soignante en ville
- » Mon équipe soignante à l'hôpital

8 | MES RENDEZ-VOUS

16 | MON TRAITEMENT

22 | COMMENT GÉRER MES EFFETS INDÉSIRABLES ?

28 | SOINS DE SUPPORT

32 | CONSEILS

- » Alimentation
- » Médecine douce, alternative et complémentaire
- » Gestion de la fatigue et activité physique adaptée
- » Démarches administratives, prises en charge sociale
- » Sexo/mon intimité
- » L'après-cancer
- » Reprise du travail

43 | PAGE PERSONNELLE

Vos remarques - réflexions - questions

MES CONTACTS



MON ÉQUIPE SOIGNANTE EN VILLE

Nom et téléphone du médecin traitant :

.....

Nom et téléphone de l'infirmier.ère libéral.e :

.....

Nom et téléphone de la pharmacie de ville :

.....

Nom et téléphone du laboratoire d'analyses médicales :

.....

Nom et téléphone de l'imagerie :

.....

Nom et téléphone des prestataires ou hospitalisation à domicile :

.....

MON ÉQUIPE SOIGNANTE À L'HÔPITAL

» Oncologue

Nom :

Tél :

E-mail :

» Radiothérapeute

Nom :

Tél :

E-mail :

» Chirurgien.ne

Nom :

Tél :

E-mail :

» Infirmier.ère de coordination

Nom :

Tél :

E-mail :

» Infirmier.ère de pratique avancée

Nom :

Tél :

E-mail :

» Pharmacien.ne hospitalier.ère

Nom :

Tél :

E-mail :

» Hôpital de jour (HDJ) d'oncologie

Tél :

» Secrétariat du service d'oncologie médicale

Tél :

» Hospitalisation en oncologie médicale

Tél :

» Prestataire de services

Tél :

MES RENDEZ-VOUS



MES RENDEZ-VOUS

Mon parcours patient

Après l'annonce du diagnostic par votre chirurgien, vous allez rencontrer votre oncologue ou radiothérapeute.

Consultation avec un oncologue/radiothérapeute avec remise du PPS (Plan Personnalisé de Santé)

Examens pré-thérapeutiques avant de débuter la chimiothérapie

Consultations d'accompagnement paramédicale (avec une infirmière)
(et éventuellement pharmaceutique avec un pharmacien pour les patients sous anticancéreux oral)
pour expliquer le parcours de soins, le traitement et évaluer les besoins.

Début du traitement



LES EXAMENS PRÉ-THÉRAPEUTIQUES

» Échographie cardiaque :

Technique d'imagerie médicale non douloureuse permettant d'observer toute la structure du cœur :

- muscle cardiaque,
- valves,
- ventricules,
- oreillettes,
- ...

Cet examen est réalisé grâce à une sonde à ultrason.



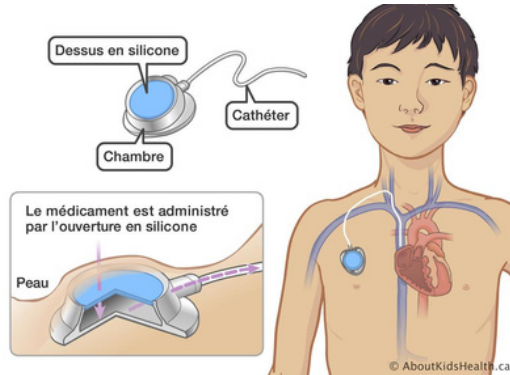


Pose de chambre implantable ou PICC line :

La chambre implantable ou CIP est un dispositif relié à une veine permettant l'injection des médicaments.

Il est composé d'un petit boîtier situé sous la peau (taille d'une pièce d'un euro), relié à un tuyau fin dont l'extrémité est à l'intérieur d'une grosse veine.

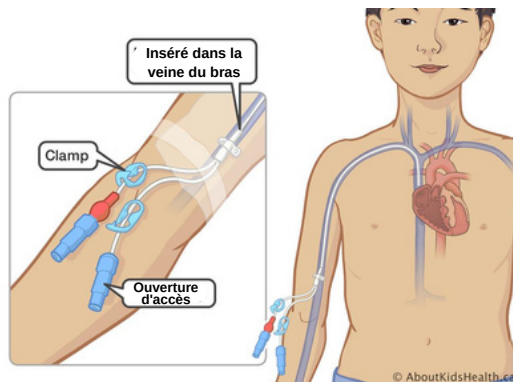
La pose de la CIP se fait au bloc opératoire en anesthésie locale.



Un PICC line est un cathéter veineux en matière synthétique, long et souple.

Il est inséré au-dessus du pli du coude dans une veine du bras et arrive dans une grosse veine à l'entrée du cœur. Il peut rester en place plusieurs semaines, voire quelques mois.

Un pansement devra être effectué une fois par semaine par un.e infirmier.ère libéral.e.



MES RENDEZ-VOUS

Apportez ce carnet à chaque consultation pour pouvoir noter les prochains rendez-vous.

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :

»» Le à
Avec :
Motif :
Questions :


MON TRAITEMENT







MON TRAITEMENT

Mon séjour en hospitalisation



Pensez à : 

 Carte vitale	 Carte d'identité	 Valise
--	--	--

 **En l'absence de mutuelle, le prix est de 20 euros par jour.**

Mon séjour en hôpital de jour

Pour une chimiothérapie de courte durée



En l'absence de mutuelle, le prix est de 20 euros par jour.



Mes séances en radiothérapie



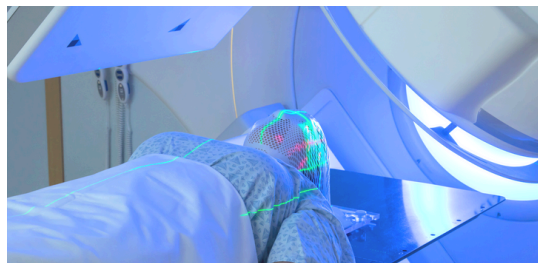
J-10

Le scanner nous permet de définir la position du traitement



J-0

Séance de radiothérapie



LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX

»» Chimiothérapie

La chimiothérapie (appelée aussi chimio) est un traitement du cancer, qui repose sur l'utilisation de médicaments cytotoxiques.

Elle vise à éliminer les cellules cancéreuses quel que soit l'endroit où elles se trouvent dans le corps, y compris celles qui n'ont pas été repérées par les examens d'imagerie.

La chimiothérapie agit soit en détruisant directement les cellules malignes, soit en les empêchant de se multiplier. Elle agit par voie générale, on parle aussi de traitement systémique.

On peut la faire en voie intraveineuse ou par voie orale.

»» Radiothérapie

La radiothérapie est un traitement localisé, visant à détruire les cellules cancéreuses grâce aux rayons, tout en préservant les organes sains.

Le traitement est indolore, les effets secondaires sont localisés et sont différents en fonction de l'organe traité.

»» Immunothérapie

L'immunothérapie est une approche thérapeutique qui agit sur le système immunitaire d'un patient pour lutter contre sa maladie. Elle ne s'attaque pas directement à la tumeur, mais elle stimule les cellules immunitaires pour augmenter la reconnaissance et la destruction des cellules cancéreuses.

» Hormonothérapie

Certains cancers sont sensibles aux hormones sexuelles : celles-ci stimulent la croissance des cellules malignes.

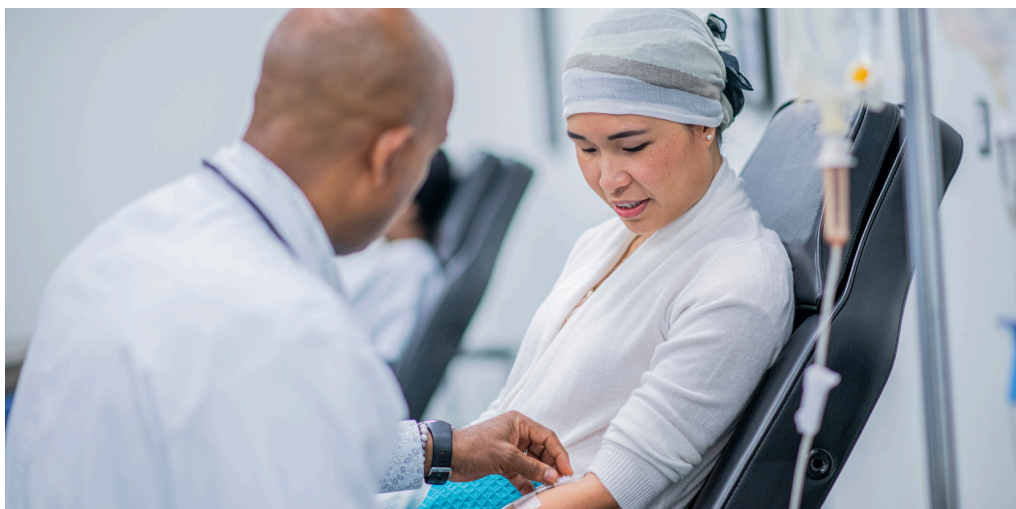
Le blocage des récepteurs des hormones présentes sur les cellules cancéreuses permet d'empêcher leur multiplication.

Il s'agit principalement de certains cancers du sein et de la prostate.

» Thérapies ciblées

Les thérapies ciblées regroupent un ensemble de traitements qui s'intègrent dans une stratégie thérapeutique dite « de précision » et adaptée à chaque patient.

En ciblant spécifiquement certaines protéines ou certaines altérations spécifiques au cancer, elles bloquent des mécanismes qui sont indispensables à la multiplication des cellules cancéreuses et/ou, plus globalement, au développement de la tumeur.



MON TRAITEMENT



Quel protocole ? Et quelle(s) chimiothérapie(s) ?

.....

.....



À quel rythme dois-je venir en hôpital de jour recevoir mon traitement ?

.....

J-2

prise de sang



J-1

Appel pour valider la séance de chimio

Si prise de sang reçue



J-1

Je prépare



- mon antiémétique :
- mon EMLA
- les résultats de ma dernière prise de sang
- mes derniers résultats d'examen

Jour J

Accueil en HDJ par une aide-soignante



Consultation avec l'oncologue ou l'infirmière en pratique avancée



Séance de chimiothérapie



Retour au domicile

COMMENT GÉRER MES EFFETS INDÉSIRABLES ?



COMMENT GÉRER MES EFFETS SECONDAIRES ?

Les éventuels effets indésirables peuvent être différents selon les personnes et selon le type de traitement ; ils peuvent aussi varier dans le temps. N'hésitez pas à en parler avec le médecin ou l'équipe soignante.

Quelques conseils/astuces peuvent néanmoins vous aider à vous sentir mieux en cas d'effets secondaires.

EFFETS INDÉSIRABLES PRINCIPAUX :



Nausées, vomissements (NV)

Un protocole anti-vomitif préventif vous sera prescrit pour prévenir l'apparition de NV :

- sous forme injectable avant de débuter la chimiothérapie,
- sous forme de médicaments par voie orale.

Des précautions peuvent être prises pour éviter les nausées/vomissements : mangez des repas fractionnés ; privilégier les aliments peu odorants, ni trop chaud, ni trop froid.

Consommez de la coriandre, de la cannelle en poudre, du gingembre en poudre, qui peuvent avoir un effet anti-nauséeux et stimuler l'appétit. Attention, il est possible de consommer ces épices en utilisation culinaire mais il est possible que sous forme concentrée en gélules ou huiles essentielles, elles soient incompatibles avec votre traitement. Parlez-en au médecin ou au pharmacien de l'hôpital si vous avez un doute.

Buvez des boissons gazeuses, notamment du Coca-Cola® sauf contre-indication de votre médecin ou orthophoniste.

Perte d'appétit :

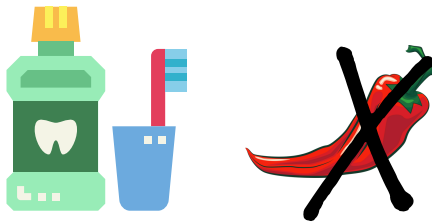
- Mangez lorsque vous en ressentez l'envie, sans vous soucier des conventions horaires ;
- Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas et collations.



Mucite

C'est une inflammation de la bouche (aphtes) :

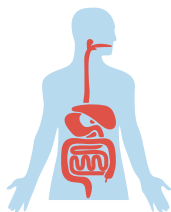
- Faites des bains de bouche systématiques, 4 à 6 fois par jour avec une solution de bicarbonate de sodium, afin de prévenir l'apparition de mucite. Ne pas diluer et ne pas rincer le bicarbonate de sodium.
- Brossez vous les dents soigneusement avec une brosse souple, deux à trois fois par jour.
- Évitez les aliments épicés ou acides ; adaptez votre alimentation (aliments froids).



» Trouble digestifs

Vous pourrez avoir des diarrhées ou parfois de la constipation.

- Ayez un régime anti-diarrhéique (riz, pâtes, banane, carottes...). Buvez régulièrement (éviter l'eau gazeuse), diminuez la consommation de produits laitiers;
- **Si la diarrhée persiste au-delà de 24 heures ou si elle s'accompagne de fièvre, de sang dans les selles ou de la sensation de diminution de la quantité d'urines émises, contactez impérativement le service car il existe un risque de déshydratation.**
- En cas de constipation, privilégiez un régime riche en fibres. N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour avoir une prescription de médicaments.



» Alopécie

Certaines chimiothérapies peuvent entraîner une chute des cheveux essentiellement, mais cela peut concerner tous les poils du corps (sourcils, pubiens...). L'alopécie s'installe dans les 15 à 20 jours après le début du traitement. Ne vous inquiétez pas, la repousse des cheveux se fait à l'arrêt du traitement.

- Vous pouvez prévoir l'achat d'une prothèse capillaire. Elle peut être disponible sur ordonnance médicale.
- Un accompagnement vous sera proposé par une socio-esthéticienne.
- Nous pourrions également vous orienter vers des prestataires de prothèse capillaire.

- La sécurité sociale pratique un remboursement dégressif en fonction du tarif de votre prothèse.
- N'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle pour un complément de remboursement.
- Il vous sera proposé la pose d'un casque réfrigérant lors de la chimiothérapie. Ceci peut limiter la chute des cheveux. Le froid ralentit la circulation sanguine et limite les effets de la chimiothérapie au niveau du cuir chevelu. Cependant, il est contre indiqué pour les personnes souffrants de migraine, d'arthrose ou de douleurs cervicales.



Baisse des globules blancs et des plaquettes

La chimiothérapie agit sur les cellules de la moelle osseuse où sont fabriqués les globules rouges (ce sont les cellules qui apportent l'oxygène dans les organes), les globules blancs (ce sont les cellules qui permettent de lutter contre les infections) et les plaquettes (elles permettent de lutter contre une hémorragie).

Le nombre de ces cellules peut diminuer pour atteindre un minimum vers la deuxième semaine après la chimiothérapie, puis remonter jusqu'à un taux qui vous permettra de recevoir une chimiothérapie.

Quelques mesures sont à prendre (surtout la deuxième semaine):

- Effectuez **un contrôle sanguin** (NFS-plaquettes dont les résultats nous seront faxés) en cas **de température** (38° à deux reprises ou $38^{\circ}2$ à une seule prise), de frissons,

d'apparition de **signes hémorragiques** (premiers signes : saignements de nez, saignements des gencives, apparition inhabituelle de bleus ou de petites taches rouges sur la peau) ou d'une **fatigue inhabituelle**.

- Il faudra prévenir votre médecin traitant et le service d'oncologie, car ces signes, associés à une diminution trop importante des cellules sanguines, nécessitent **une prise en charge spécifique URGENTE**, souvent en milieu hospitalier (antibiothérapie, transfusion par exemple).
- Pour prévenir une chute des globules blancs, un traitement préventif par injection sous-cutanée pourra vous être proposé.
- Consultez en urgence en cas de rougeur, douleur ou écoulement anormal de la chambre implantable.



Problèmes cutanés

- **Folliculite**

Éruption cutanée qui ressemble à des pustules rouges ou blanches.

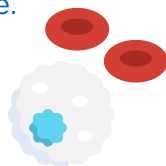
- **Xérose cutanée**

Il s'agit d'une sécheresse exagérée de la peau, avec une desquamation et sensation de démangeaison.

Une hydratation par des crèmes émoullientes est recommandée dès le début des traitements.

- **Toxicité unguéale**

Atteinte au niveau des ongles, modifications de la couleur et décollement de l'ongle. Un traitement préventif vous sera proposé.



SOINS DE SUPPORT



Définition

Le traitement d'un cancer ne s'arrête pas au traitement de la maladie seule. Les soins de support font partie intégrante du parcours de soins des patients.

Les « soins de support » désignent l'ensemble des soins et soutiens proposés aux patients pendant et après la maladie.

D'autres ateliers peuvent vous être proposés en fonction de vos besoins.



Soutien psychologique

Vous pouvez rencontrer un psychologue au sein de l'établissement mais aussi en ville ou à domicile avec l'intermédiaire d'un DAC (Dispositif d'Appui à la Coordination).



Sophrologie

Les séances de sophrologie apportent une détente corporelle et un mieux-être physique ou mental.



Réfléxologie

La réflexologie est un massage des pieds d'origine chinoise. Elle est reconnue pour atténuer les effets secondaires des traitements en oncologie.



Socio-esthétique

Elle propose des soins favorisant la détente et la relaxation.



Atelier prothèse capillaire

Un atelier est organisé 2 fois par mois, avec l'intervention d'un prestataire de prothèse capillaire et la socio-esthéticienne.



Osthéopathie

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle qui peut vous être proposé.



Activité Physique Adaptée (APA)

Cela consiste en une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical par un professionnel formé à cette pratique.



Suivi diététique

Le diététicien a pour rôle de vous conseiller sur des questions nutritionnelles.



Assistante sociale

Elle vous guide dans les démarches sociales.



Prise en charge de la douleur

Un rendez-vous en consultation ou en hôpital de jour peut également être organisé avec une équipe mobile de la douleur.



Consultation d'addictologie

Une aide peut vous être proposée pour l'arrêt de la cigarette, alcool, ou autres.



Orthophoniste

Une rééducation peut être proposée pour travailler sur la déglutition et la communication.

CONSEILS




Tip



Alimentation

L'alimentation joue un rôle important dans votre bien-être au quotidien. Une alimentation variée et équilibrée permet de maintenir un bon état nutritionnel.



Qu'est-ce que je peux manger ?

Mangez ce qui vous fait plaisir,
et ce que vous tolérez en priorité.

Le seul interdit est le pamplemousse.

Privilégiez les apports de protéines



viande (blanche, rouge, charcuterie), poisson, œufs, fromage, laitages.

Variez les accompagnements

féculents (riz, pâtes), légumes (qu'ils soient chaud ou froids).

Variez les assaisonnements


épices, herbes aromatiques, poivre...




Est-ce que je peux consommer de l'alcool ?

Vous pouvez consommer de l'alcool de manière **occasionnelle**.

Pensez à vous hydrater tout au long de la journée (*environ 1,5L par jour*), eau (*plate ou gazeuse*), infusion, bouillon de légumes, jus de fruits







Et si je n'ai plus d'appétit, ou si je perds du poids ?

Si votre appétit diminue, ou si vous perdez du poids, parlez-en à l'équipe soignante.


Une rencontre avec un.e diététicien.ne de l'hôpital pourra être organisée.



J'ai entendu parler de régime cétogène/sans sucre/jeûne... est-ce que cela fonctionne vraiment ?

Aucun régime n'a fait ses preuves.

Votre organisme a besoin de tous les nutriments pour combattre la maladie et mieux tolérer les traitements.



» Médecine douce, alternative et complémentaire

Avant d'utiliser des médecines alternatives, parlez-en à votre médecin.



Que pensez-vous des compléments alimentaires ?

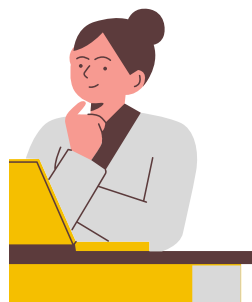
Quel genre de compléments ? Il en existe différentes sortes qui peuvent avoir un impact différent.



Une amie a pris des compléments pendant sa chimiothérapie et les a très bien supportés. Une autre personne de mon entourage a suivi un protocole naturel spécifique et a guéri de son cancer.



Effectivement, de nombreux patients ont recours à des compléments alimentaires, ou ce qu'on peut appeler « des médecines complémentaires et alternatives ».



Il s'agit généralement de produits à base de plantes, comme la phytothérapie, mais aussi de l'homéopathie, de l'aromathérapie pour les huiles essentielles, ou même des compléments avec des vitamines.

Certains patients les utilisent afin de prévenir et atténuer les effets indésirables des chimiothérapies par exemple.



Ces médecines douces peuvent donc soulager, mais elles ne peuvent en aucun cas remplacer les traitements présentés au début de ce livret (chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie, thérapies ciblées...).

Attention cependant, certains produits ne sont pas compatibles avec certaines chimiothérapies.

Ah d'accord. Je prends des produits à base de plantes pour mes douleurs articulaires (*par exemple*) depuis des années, et ça me réussit très bien. Je pense qu'il n'y a pas de problème à continuer.

Même si cela fait longtemps que vous utilisez ces produits sans problème, ils peuvent être incompatibles avec votre nouveau traitement anticancéreux. Il est donc important d'informer votre médecin et votre pharmacien hospitalier de la prise de ces médecines complémentaires afin de pouvoir évaluer leur compatibilité.



À titre d'exemple, il faut faire preuve de prudence avec certaines plantes contenues dans des tisanes ou complément alimentaire, comme le millepertuis (plante généralement utilisée contre la dépression) qui ne doit pas être pris pendant la période de traitement car il est incompatible avec la majorité des thérapies.

Attention également à certains compléments alimentaires ou à certaines cures détox qui peuvent diminuer l'efficacité de votre traitement anticancéreux.

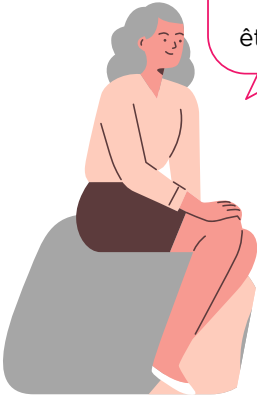
Ne prenez pas de phytothérapie/aromathérapie sans en parler à votre pharmacien/médecin.






Gestion de la fatigue et activité physique adaptée

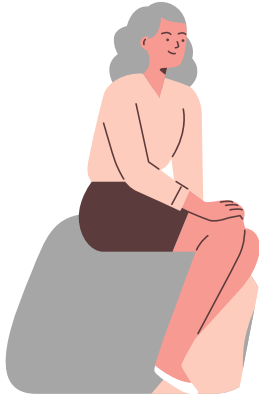
L'alimentation joue un rôle important dans votre bien être au quotidien. Une alimentation variée et équilibrée permet de maintenir un bon état nutritionnel.



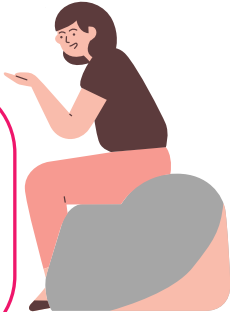
Est-ce que je vais être fatiguée ?



Oui, la fatigue est la principale plainte des patients, apparaissant surtout 48h après le traitement.

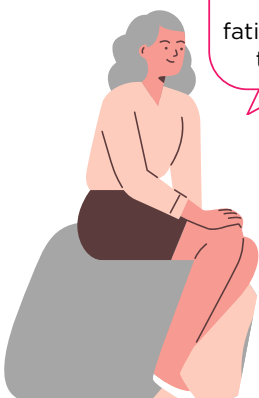


Comment la combattre ?



Pour réduire cette fatigue, pratiquez une activité physique adaptée qui encourage la "bonne fatigue".
Alterminez entre exercice et repos pour éviter une fatigue accrue due à trop de repos ou à une inactivité prolongée. La reprise d'une activité physique induit une fatigue bénéfique qui améliore la qualité du sommeil : vous vous endormirez plus facilement et bénéficierez d'un sommeil réparateur.

Il est envisageable de poursuivre une activité professionnelle adaptée aux traitements et à l'état de fatigue. Cela favorise votre équilibre personnel et maintient le lien social. Des ajustements de votre rythme de travail sont également possibles pour faciliter cette démarche.



Combien de temps
vais-je être
fatiguée après mes
traitements ?

Il n'est pas rare que la fatigue induite par les traitements perdure quelques mois à l'arrêt de celui-ci. Il faut souvent plusieurs mois pour retrouver son énergie habituelle.


Il faut vraiment parler avec votre médecin ainsi que l'ensemble des professionnels engagés dans votre prise en charge.

Ils peuvent vous accompagner et vous aider à mieux vivre cette période de transition.



Démarches administratives, prises en charge sociale

Elles seront accompagnées par l'assistante sociale.



Ai-je beaucoup
de démarches à
faire ?

Avant toute chose, l'ALD (affection longue durée) doit être demandé par votre médecin traitant.
Ce qui veut dire que la prise en charge est couverte à 100%





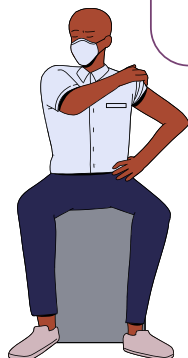
Cela signifie que je n'aurai aucun frais à régler ? La mutuelle n'est pas utile alors ?

Pas totalement, le forfait journalier reste à votre charge (20€ par jour). De même pour les dépassements d'honoraires pour des consultations privées ou certains dispositifs médicaux et produits dermo-cosmétiques. Votre mutuelle peut contribuer à couvrir ces différents frais. Contactez votre mutuelle afin de connaître vos prestations.



Je n'ai jamais d'arrêt de travail. Comment cela fonctionne t-il ?

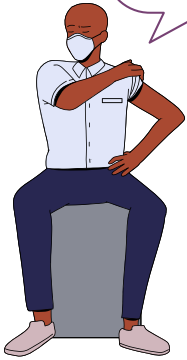
L'arrêt doit être envoyé dans les 48h à l'employeur et à la CPAM. Si vous êtes hospitalisé, le bulletin d'hospitalisation fait foi.



Puis-je prendre un taxi pour venir faire mes traitements ?

Effectivement, un bon de transport peut vous être prescrit. Il est nécessaire que le taxi soit conventionné. Cependant, les bons de transport ne sont pas attribués systématiquement. Par exemple, il n'y a pas de prise en charge pour les soins de support.





Si je suis trop fatigué pour gérer mon quotidien, est-ce que je peux avoir de l'aide à la maison ?

Vous devez avoir des soins à domicile sur prescription médicale tels que l'hospitalisation à domicile, les visites d'infirmières libérales, ou les services de prestataires de santé. Des aides à la personne peuvent être sollicitées ; la prise en charge financière dépendra de vos revenus, et pourra être complétée par la mutuelle.

D'autres interlocuteurs peuvent être une aide :

- La CAF : Caisse d'Allocation Familiale
- La CCAS : Centre Communal d'Action Social via la mairie de votre lieu d'habitation
- Le MDPH : la Maison Départementale des Personnes Handicapées



Sexo/mon intimité

Le cancer et ses traitements peuvent affecter votre sexualité. N'hésitez à en parler à votre médecin à chaque étape de votre parcours.







Puis-je reprendre le travail juste après le traitement ?

Dans un premier temps, parlez de ce projet à votre médecin référent.

Il vous indiquera le moment le plus opportun pour envisager un retour au travail.

Avant une reprise, vous serez dirigé vers le médecin du travail qui pourra adapter votre poste. Un temps partiel thérapeutique peut être proposé.



PAGE PERSONNELLE





Vos questions

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing questions.



Vos réflexions

Vous pouvez noter ici ce que vous ressentez entre les rendez-vous et consultations, ainsi que vos questions à poser ou les points qui vous préoccupent afin de ne pas les oublier.

Notez également ce qui peut impacter votre quotidien, vos besoins en soins de support...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.chcreteil.fr



www.hopitaux-confluence.fr

