

CENTRE NUMÉRIQUE ONCOLOGIE

Ressources et accompagnement en oncologie
sur le territoire de la Vallée de l'Ubaye



CENTRE DE RESSOURCES NUMÉRIQUE ONCOLOGIE

I. PREVENTION GENERALE	1
II. J'AI UN CANCER QUELLES SONT MES RESSOURCES SUR LE TERRITOIRE ?	4
A. Association Ligue contre le cancer 04.....	5
B. Association Ligue contre le cancer 05.....	5
C. Centre ressource Aix	6
D. CAIRE 04	7
E. Association CPTS Ubaye	7
F. Recherche de publications et données fiables.....	8
G. Les professionnels de santé spécifiques du territoire	8
1. Pharmacie.....	8
2. Podologie.....	9
3. Kinésithérapie.....	10
H. Les ressources esthétiques.....	11
4. Accompagnement & solutions capillaires	11
5. Dermographie.....	12
I. Aide "logistique"	12
6. ADMR	12
7. CESU.....	12
J. Accompagnement des aidants	13
K. Pratiques de soins complémentaires	13
L. Les ressources (financières) d'aide globale	13
M. Préservation de la fertilité	14
III. LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS AU CANCER	15
N. Nausée/vomissement :	16
O. Le chute des cheveux ou Alopécie.....	16
P. La diarrhée :	17
Q. La constipation.....	17
R. Les mycoses	17
S. Stress, angoisses.....	18
IV. ET APRÈS	18
T. La reprise du travail	19
U. Prêts et assurances	19
V. La fatigue	19

I. PREVENTION GENERALE

Quels sont les principaux facteurs de prévention :

FACTEURS DE PRÉVENTION CONTRE LE CANCER

Chacun peut agir, **au quotidien**.

Pour réduire les risques de développer des cancers et améliorer sa santé.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Bouger chaque jour réduit le risque de nombreux cancers



Pour un adulte :
30 min minimum d'activité physique **par jour**, 5 fois par semaine



ALIMENTATION



Privilégier les fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et fruits à coque



Limitier les sucres, viandes rouges et aliments transformés.



TABAC et ALCOOL



L'eau est la seule boisson recommandée



Le tabac est à proscrire, c'est le premier facteur de risque des cancers.



ENVIRONNEMENT



Pour se protéger du soleil : éviter de s'exposer entre 12 et 16h, et porter des protections complémentaires (crème, chapeau, etc)



Aérer son logement chaque jour pour limiter la pollution de son intérieur

PRENDRE SON DEPISTAGE EN MAIN



Pour le col de l'utérus, pour les femmes de 25 à 65 ans, tous les 3 puis 5 ans.



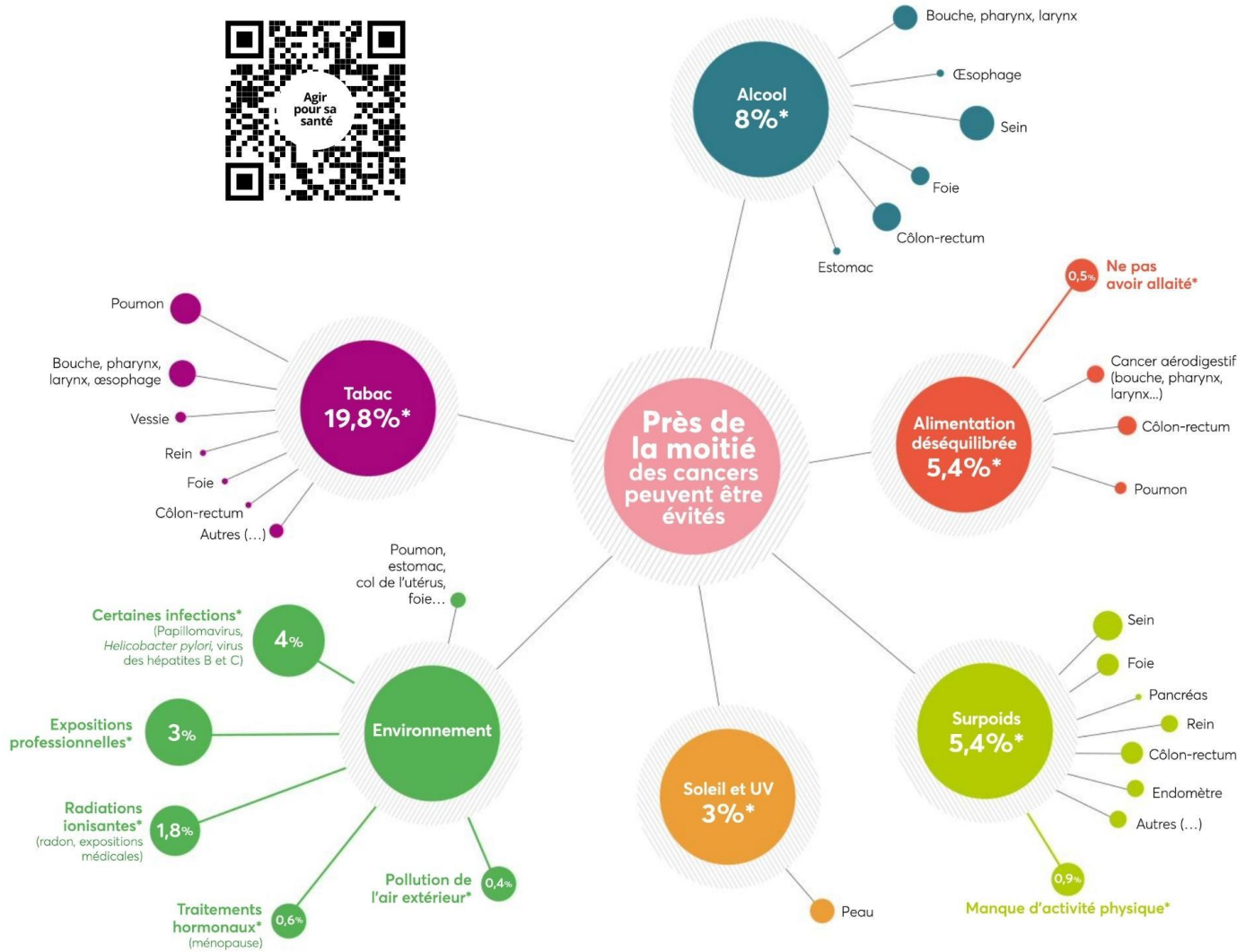
Pour la cancer colorectal, pour tous et tous les 2 ans de 50 à 74 ans.



Pour le cancer du sein, pour les femmes tous les 2 ans de 50 à 74ans.

“La moitié des cancers pourrait être prévenu en évitant ou limitant l'impact des facteurs de risque externes dans nos vies.”

Quelles sont les grandes causes sur lesquelles agir pour éviter un cancer ?



II. J'AI UN CANCER QUELLES SONT MES RESSOURCES SUR LE TERRITOIRE ?

Si vous venez d'apprendre que vous avez un cancer, ou si vous êtes en cours de traitement...

Sur le plan médical et paramédical, une équipe pluri professionnelle s'occupe de vous.

Pour un accompagnement supplémentaire :

- Des soins de supports peuvent vous être proposés directement par votre établissement de soins oncologiques (CHICAS de Gap, IPC, etc), ou par certaines associations. Les soins de supports améliorent la qualité de vie pendant, et après le cancer.
- Des associations sont présentes sur le territoire, elles proposent différents types d'accompagnement.

A. Association Ligue contre le cancer 04

La Ligue contre le cancer (Comité des Alpes de Haute Provence) accompagne gratuitement les personnes touchées par le cancer tout au long de leur parcours (diagnostique, traitements et après arrêt des traitements).

Le comité propose de nombreuses activités et soins de support (activité physique adaptée, soutien psychologique, soins de bien-être, accompagnement social...), mène des actions de prévention et de promotion des dépistages, soutient la recherche et peut apporter une aide financière aux personnes en difficulté.

Acteur de proximité, la Ligue 04 travaille en lien avec les professionnels de santé pour favoriser un accompagnement global des patients.

De plus, la Ligue 04 est ouverte à accueillir les personnes du 05 « limitrophes » au 04 pour certaines activités et soins de confort proposés.

Contact:

<https://www.ligue-cancer.net/04-alpes-de-hauteprovence>

04 88 24 00 46

cd04@ligue-cancer.net

Adresse: Chemin des Alpilles - Les Sièyes 04000 DIGNE-LES-BAINS

B. Association Ligue contre le cancer 05

La Ligue contre le cancer (Comité des Hautes-Alpes 05) accompagne gratuitement les personnes touchées par le cancer et leurs proches tout au long de leur parcours.

Le comité propose plus de 25 activités et soins de support (activité physique adaptée, soutien psychologique, soins de bien-être, accompagnement social...), mène des

actions de prévention et de promotion des dépistages, soutient la recherche et peut apporter une aide financière aux personnes en difficulté. Acteur de proximité, la Ligue 05 travaille en lien avec les professionnels de santé pour favoriser un accompagnement global des patients.

De plus, la Ligue 05 est ouverte à accueillir les personnes du 04 « limitrophes » au 05 pour certaines activités et soins de confort proposés.

Mis à part le suivi psychologique, l'activité physique adaptée et la danse (qui sont financées par la Ligue 05), un accueil est possible pour les personnes qui le souhaitent, dans la mesure des places disponibles et de la demande des bénéficiaires du 05.

Contact:

<https://www.ligue-cancer.net/05-hautesalpes>

04 92 53 71 44

cd05@ligue-cancer.net

Adresse: 72 Avenue Jean Jaurès 05000 GAP

C. Centre ressource Aix

Le Centre Ressource est un centre pionnier de l'**oncologie intégrative**, qui accompagne les personnes touchées par le cancer en complément des traitements conventionnels.

C'est une approche globale et complémentaire à la médecine conventionnelle qui est proposé. Elle prend en compte les dimensions physiques, psychologiques, sociales et émotionnelles de la personne avec plus de 120 bénévoles et 7000 activités à l'année.

Le Centre Ressource s'appuie sur 4 grandes missions :

- Soutenir les patients pendant et après les traitements
- Accompagner les aidants et les proches
- Développer la prévention santé pour tous
- Former à la Santé Intégrative

Contact:

Adresse: 1140 rue André Ampère , Actimart 2 , 13851 AIX EN PROVENCE

04 42 22 54 81

association-ressource.org

D. CAIRE 04

Caire 04 (Cancer-Aide-Info-Réseau-Entrepreneurs) est une association qui assure une prise en charge gratuite et personnalisée des chefs d'entreprises, agriculteurs, artisans, commerçants, libéraux, travailleurs indépendants, atteints d'un cancer, ou plus généralement d'une maladie longue invalidante, pendant leur parcours de soin et lors de la reprise du travail.

Les services de CAIRE reposent véritablement sur un « réseau solidaire » de bénévoles, qui se met en place autour de la personne en difficulté. Les services proposés par les bénévoles : administratif, sanitaire et social, assurance, droit, banque, comptabilité et gestion et médecine du travail.

Contact:

Adresse: 94 rue de l'Industrie, 04100 MANOSQUE

06 22 06 97 82

contact@caire04.org

E. Association CPTS Ubaye

Notre parcours Onco a pour vocation d'accompagner les patients par des soins de supports effectués au plus proche d'eux, sur le territoire de l'Ubaye.

Contact:

Adresse: 15 rue Jules Béraud 04400 Barcelonnette

Téléphone: 06 71 02 86 67 (Mathilde Dupont)

Mail: onco@cptsubaye.fr

Site internet: <https://www.cptsubaye.fr/>

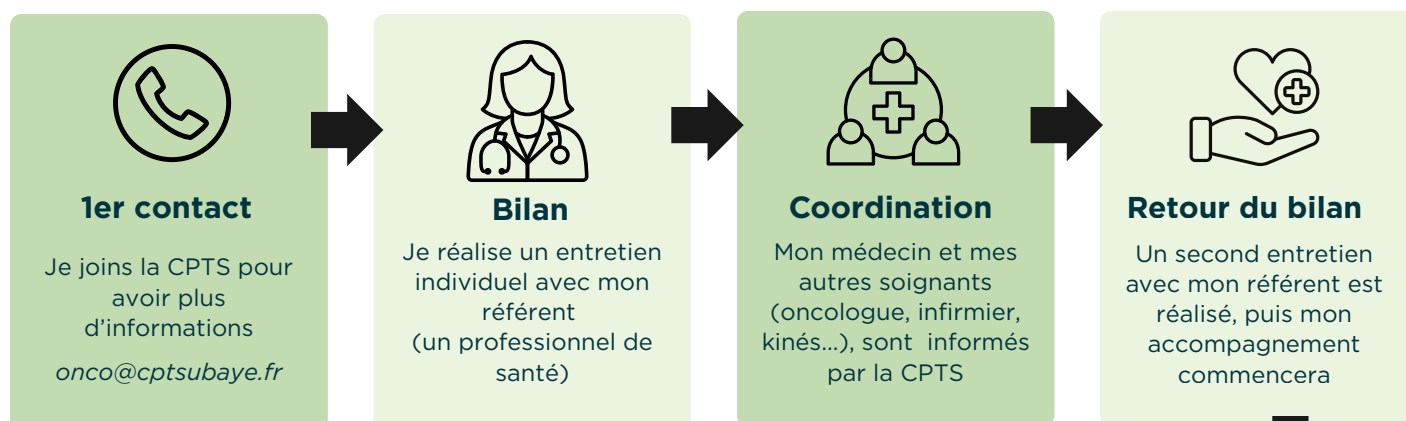


PARCOURS ONCOLOGIE

Pour chaque patient résident en Ubaye

Qui a, ou, qui a eu un cancer

Et qui souhaite bénéficier d'un **accompagnement complémentaire local**



PERSONNALISÉ et GRATUIT

Accompagnement proposé = Soins de supports

Les soins de supports :

- **Améliorent la qualité de vie** pendant et après le cancer,
- sont conjoints aux traitements spécifiques du cancer,
- se déroulent sous forme d'**ateliers de groupe**, itinérant pour se rapprocher de la population.

Groupe de parole

Activité Physique Adaptée

Diététique

Accompagnement
des effets secondaires

Arthérapie



Contact

onco@cptsuubaye.fr

06 71 02 86 67

15 rue Jules Béraud,
04400 Barcelonnette

Si vous hésitez, contactez
nous, votre participation
restera anonyme et sans
engagement !



PRÉVENTION
SANTÉ

COORDINATION DE SOINS

contact@cptsuubaye.fr

F. Recherche de publications et données fiables

Pour toute recherche internet lié au cancer, nous recommandons les données issues de :

- INCA - Institut National du Cancer https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications?publications_catalog%5Bfilters%5D%5Bsearch_text%5D=&publications_catalog%5Bfilters%5D%5Bcollection%5D%5B%5D=93&search=
- OncoPacaCorse <https://www.oncopacacorse.org/>

G. Les professionnels de santé spécifiques du territoire

1. Pharmacie

Toutes les pharmacies peuvent proposer un accompagnement en lien avec les anticancéreux oraux.

Cependant, certaines officines sont particulièrement formées à l'oncologie.

La pharmacie du barrage de Serre-Ponçon, 05190 **ESPINASSES** - 04 92 54 40 54
Prothèses mammaires, lingerie adaptée, manchon pour lymphoedème et conseils dermocosmétiques

La pharmacie de Tokoro, 05000 **GAP** - 04 92 56 10 10
Prothèses mammaires, lingerie adaptée (Anita®), manchon pour lymphoedème (Thuasne®) et prothèses capillaires (Les franjynes®).

2. Podologie

Sur prescription médicale, l'Assurance Maladie rembourse à 100% 2 séances chez le pédicure-podologue, dans le contexte du syndrome main-pied.

PRISE EN CHARGE SOINS DE PÉDICURIE ET CANCER



QU'EST CE QUE LE SYNDROME MAIN-PIEDS ?

Le syndrome main-pied est un **effet secondaire induit par certains traitements** contre le cancer. La réaction inflammatoire due au traitement **fragilise les micros vaisseaux sanguins** des mains et des pieds.

LES SYMPTÔMES ?

- Rougeur, gonflement, sécheresse
- Callosités, petites cloques
- Picotement, sensation de brûlure, douleur
- Atteinte des ongles, décollement

En cas de symptômes, parlez-en à votre oncologue ou votre médecin traitant.

Sur prescription médicale, **2 séances de soins de pédicurie sont prises en charge à 100% par l'assurance maldie**, auprès d'un Pédicure-podologue.

Ces séances peuvent être réalisées **en prévention** de votre traitement **ou bien en cours de traitement**.

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION



- **Masser vos pieds 1 à 2 fois par jour avec du baume** pour pieds secs, ne pas mettre de crème entre les orteils (risque de macération et mycose).
- Porter des **chaussures larges et confortables**.
- Appliquer en prévention du **vernis à ongles enrichi en silicium et antioxydants** (coloré ou incolore - demander conseil à votre pharmacien).

Si vous souhaitez plus
d'informations sur le sujet,
rendez-vous sur notre site :
cptsubaye.fr



PRÉVENTION
SANTÉ
COORDINATION DE SOINS

3. Kinésithérapie

Sur prescription médicale, les masseur-kinésithérapeutes interviennent à toutes les étapes du cancer.

Avant, pendant et après les traitements, ils ont plusieurs axes de travail :

- Amélioration de la cicatrisation.
- Lutte contre les douleurs, raideurs articulaires et gênes fonctionnelles.
- Préservation de la force physique et diminution de la fatigue.
- Retour progressif du patient vers les activités quotidiennes et l'activité physique.

Les actes des masseur-kinésithérapeutes pour les patients en ALD sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Certaines prises en charge restent particulières et font appels à kinésithérapeute spécifiquement formés :

- Le **Réseau Kiné Sein** (RKS) est une association regroupant les kinésithérapeutes spécialement formés en sénologie (prise en charge du cancer du sein).

Vous retrouvez un professionnel proche de vous sur cet annuaire :

<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/annuaire-kine/?location=04400%20Barcelonnette,%20France&radius=25>

Les kinés du RKS accompagnent les patientes, avant et après la chirurgie, et tout au long de leur parcours :

- Travail cicatriciel et tissulaire.
- Récupération de la mobilité de l'épaule et du thorax.
- Prise en charge des adhérences, cordes lymphatiques, œdèmes ou lymphocèles.
- Travail postural et accompagnement vers la reprise de l'activité physique adaptée.

- La prise en charge des **cancers touchant la sphère urologique** peut être réalisée par des kinésithérapeutes ayant une formation spécifique.

Plusieurs axes de travail seront possibles :

- Information et éducation
- Évaluation du plancher pelvien et des risques d'incontinence urinaire et/ou fécale avant intervention sur la prostate. Conscience et maîtrise du périnée
- Evaluation des complications après opération et rééducation

Actuellement, Mme Cacaault-Boulin Céline (à Jausiers) et Mme Gorzelanczyk Manon (à Barcelonnette) sont formées.

H. Les ressources esthétiques

4. Accompagnement & solutions capillaires

Les prothèses capillaires de classe 1, 2, 3 et 4 sont remboursées sur une base de 350€ par la sécurité sociale. Selon le contrat, la complémentaire santé peut également rembourser une certaine somme.

Plus d'infos ici →

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/remboursement-perruques>

Sur le territoire de l'Ubaye, Mme Emmanuelle BERTHAUX intervient à domicile.

06 24 48 65 03

ascemmanuelle@gmail.com

emmanuelle-solutions-capillaires.com

5. Dermographie

Une prise en charge financière par l'Assurance Maladie est possible pour les tatouages uniquement réalisés par un professionnel de santé.

Cette prise en charge financière concerne uniquement les patients affectés dans le cadre d'affections de longue durée, à hauteur de 125 euros par séance. Liste de ces professionnels ici. <https://reseau-dermopigmentation-areole-sante.fr/annuaire/>

Sur le territoire de l'Ubaye, il existe 2 ressources (non affiliées à l'Assurance Maladie) :

L'or du commun (Laura) - Tatouage

9 place Fernand Gilly, 04400 Les Thuiles - 04 92 64 04 66

Institut Grain de Beauté (Joanna Isaia) - Maquillage semi-permanent

1 rue Cardinalis, 04400 Barcelonnette - 06 10 67 08 37

I. Aide "logistique"

6. ADMR

L'ADMR propose plusieurs services pouvant vous aider : ménage/repassage, petit bricolage et jardinage, soutien aux familles, transport accompagné, ...

Le coût varie en fonction des situations professionnelles et financières de chacun, aide de la CAF, de la caisse de retraite, de l'APA, etc...

Ils s'occupent de créer les dossiers de prise en charge financière.

ADMR de la Vallée de l'Ubaye (depuis Ubaye Serre-Ponçon jusqu'à Jausiers)

Adresse: 48 rue Manuel, 04400 Barcelonnette

Tel: 04 92 35 21 03

Mail: admr.barcelo@orange.fr

ADMR Haute Vallée de l'Ubaye (de Jausiers jusqu'à Val d'Oronaye)

Adresse: La mairie, 04850 JAUSIERS

Tel: 06 70 66 12 80

Mail: admrhauteubaye@hotmail.fr

7. CESU

Le CESU permet de bénéficier d'une plus grande souplesse dans le choix de l'intervenant ainsi que dans la définition des jours et horaires d'intervention, directement convenus entre le particulier et le professionnel.

Il implique toutefois davantage de démarches administratives, puisque le particulier devient alors l'employeur de l'intervenant.

Les professionnels indépendants peuvent vous accompagner et vous guider dans les démarches nécessaires à la mise en place du CESU.

<https://www.cesu.urssaf.fr/info/accueil/s-informer-sur-le-cesu/tout-savoir/c-est-quoi-pour-qui.html>

J. Accompagnement des aidants

Espoir'aidants est une association qui s'adresse aux proches aidant tout type de personnes.

Une antenne est présente sur Barcelonnette, elle propose actuellement des groupes de parole ainsi que l'arthérapie.

Association Espoir Aidants :

04 65 10 04 54

06 31 88 81 52

espoiraidants@espoir04.fr

K. Pratiques de soins complémentaires

Les pratiques complémentaires de soins peuvent vous être bénéfique.

Un annuaire sera prochainement disponible sur l'offre existante en Ubaye ici:

<https://www.cptsubaye.fr/documents>

L. Les ressources (financières) d'aide globale

Les situations exceptionnelles existent, et des aides peuvent exister à certains moments de votre vie.

En cas de besoin d'accompagnement financier et/ou social, le plus simple est certainement de demander un rendez- vous avec une assistante sociale. Elles sont présentes sur tout notre territoire.

N'hésitez pas à nous contacter afin que nous vous mettions en relation avec les personnes les plus adaptées à votre situation.

En attendant, voici quelques organismes de prise en charge financières à destination des patients

- L'Assurance Maladie ainsi que certaines mutuelles.
<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/aides-financieres-individuelles>
- Les caisses de retraite complémentaires.
- La CAF.
- La MDPH en cas d'handicap séquellaire.

Pour les aidants, quelques aides existent également :

- **Congé solidarité famille** : congé de 3 semaines, renouvelable 1 fois. Allocation versée par l'Assurance Maladie, sous certaines conditions : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/pensions-allocations-rentes/allocation-journaliere-accompagnement>
- **Proche aidant** : Il peut suspendre ou réduire son activité professionnelle pendant 3 mois maximum, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière pro, sous condition d'avertissement de son employeur <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R46971>.
- **L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)** de la CAF couvre une partie de la perte du salaire pendant 66 jours maximum, sous certaines conditions. <https://caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/handicap/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa>

M. Préservation de la fertilité

Localement ce n'est pas possible.

Mais, une **ligne téléphonique** permet d'adresser en consultation spécialisée les patients concernés, dans les centres des 2 CHU de Paca (Marseille et Nice).

Vous trouverez également sur ce site des informations fiables sur les centres existants (le plus proche étant à Aix en Provence) :

<https://www.oncopacacorse.org/parcours-en-cancerologie/prises-en-charges-specifiques/fertilite-et-cancer/>



Et pour avoir plus d'informations générales à ce propos, ce catalogue est une référence : <https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/fiche-preservation-de-la-fertilite-et-cancers>

III. LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS AU CANCER

Chimiothérapie, thérapie ciblée, radiothérapie, hormonothérapie, chirurgie, etc
Les traitements visant à lutter contre le cancer sont nombreux. Ils peuvent être accompagnés d'effets indésirables variables.

N. Nausée/vomissement :

Les symptômes peuvent survenir pendant l'administration de la chimiothérapie et persister quelques heures, voire quelques jours suivant la perfusion.
L'anxiété et la peur peuvent les majorer.

En pratique

Il existe des médicaments antiémétiques (anti-vomitifs ou anti-nauséeux) très efficaces qui permettent de limiter considérablement voire de supprimer cet effet secondaire. Ils vous seront prescrits par l'oncologue.

Vous n'avez pas besoin de faire un régime particulier, mangez ce qui vous fait envie, en sachant que la chimiothérapie modifie souvent le goût et l'odorat.

Les conseils des soignants :

- Évitez les odeurs fortes (tabac, parfum).
- Mangez tiède plutôt que trop chaud.
- Les boissons gazeuses fraîches sont mieux tolérées.
- Mangez lentement en mastiquant bien (pour éviter les troubles de la digestion).
- Favorisez les aliments qui vous font envie.
- Prenez des repas légers, fractionnés
- Tisanes digestives conseillées : rapé de gingembre, feuilles de menthe poivrée, et citron.

Il est déconseillé de manger : les plats en sauce, les fritures et les repas copieux.

O. Le chute des cheveux ou Alopécie

Elle est temporaire et la repousse des cheveux aura toujours lieu.
L'alopécie survient 2 à 3 semaines après le début du traitement.

Les conseils des soignants

Coupez vos cheveux plus courts que d'habitude.

Utilisez des shampoings doux, évitez tout ce qui peut aggraver vos cheveux comme les permanentes, les colorations et le sèche-cheveux.

[Voir partie sur les solutions capillaires](#)

P. La diarrhée :

Si la diarrhée est modérée, seul un régime alimentaire est suffisant. Si la diarrhée est plus importante, il est important de le signaler rapidement au médecin qui vous donnera un traitement adapté.

Les conseils des soignants

Les aliments conseillés : riz, carottes cuites, purée, pomme de terre, pâtes, bananes, coing, chocolat ;

Les aliments déconseillés : les fruits, les céréales, les légumes verts, les laitages, les jus de fruit, les boissons glacées, le café, le thé, l'alcool, le pain complet ;

Q. La constipation

Elle peut être due aux médicaments prescrits par l'oncologue (antiémétiques et anti-douleurs). Votre oncologue a pu vous prescrire un traitement laxatif doux associé aux antiémétiques ou aux morphiniques : pensez à le prendre.

Les conseils des soignants :

- Surveillance du transit.
- Boire abondamment, jus de fruits, eaux HEPAR, eaux minérales, varier avec des boissons chaudes (salées comme les potages ou sucrées comme les thés ou tisanes) et des boissons froides (salées comme des gaspachos ou sucrées).
- Les aliments conseillés : alimentation riche en fibres, légumes et fruits cuits et crus, céréales, pain complet, fruits secs (pruneaux, noix, noisettes, amandes, dattes, abricots, raisins secs), laitages.
- Pensez à rajouter des matières grasses pour leurs effets lubrifiants comme l'huile d'olive, la crème fraîche, le beurre et la margarine.
- Les aliments déconseillés : le chocolat et le riz.
- Reprendre si possible une activité physique régulière.
- Des massages doux de l'abdomen.

R. Les mycoses

Les traitements de chimiothérapie par injection et certaines chimiothérapies orales peuvent entraîner des mycoses buccales.

De manière générale, la prévention passe par la surveillance et l'hygiène corporelle. En cas d'apparitions douteuses corporelles, consultez votre médecin.

Les conseils des soignants :

- Surveillance et soins buccos dentaires.
- En préventif, bains de bouche d'1 cuillère à café d'huile de coco, 2 fois par jour.
- En fonction des lésions, bains de bouche avec un mélange bicarbonate/eau, jusqu'à 3 fois par jour.

S. Stress, angoisses

Le cancer est une maladie qui bouleverse, choque et interroge, qui s'accompagne de son lot de peurs (de la maladie, des traitements, de leurs effets...) et d'anticipations (changement du corps, regard de l'autre...).

La maladie, par ce qu'elle représente, par les contraintes qu'elle impose, par l'inconnu qui s'ouvre, le courage et l'engagement qu'elle demande vient impacter le malade, ses proches, l'entourage.

Il est normal de traverser toute une palette d'émotions au gré de son parcours de soins et de ses expériences.

En pratique

Pour être guidé, aidé, accompagné, écouté et soutenu, il est possible de s'appuyer sur des consultations individuelles ponctuelles ou de suivi ainsi que sur des groupes de parole.

Des thérapeutes sont souvent proposés dans votre centre de soin, mais il en existe aussi près de chez vous.

La prise en charge de la santé mentale fait partie intégrante du parcours d'oncologie, c'est une des bases essentielles de l'accompagnement.

Sérénité et cancer peuvent cohabiter.

Les conseils des soignants

- La difficulté est de se dire que nous avons peut être besoin d'aide, de savoir prioriser et poser ses limites.
- La demande d'aide est un grand pas vers l'aller mieux. Parler, et être écouté fait du bien.

Vous retrouverez sur cette page un annuaire dédié aux professionnels de la santé mentale en Ubaye : <https://www.cptsubaye.fr/documents>.

IV. ET APRÈS ...

T. La reprise du travail

C'est un élément majeur vers la guérison. Plusieurs ressources d'informations et d'aides existent :

- Webinaire à destination des patientes sur la reprise du travail après un cancer du sein : www.reseaudeskinesdusein.fr/vos-webinaires-patient-es/ / sur youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=XNIsKf-N4lY>
- Les assistantes sociales sont là pour vous aider dans toutes vos démarches : contactez la CPTS et nous vous orienterons vers les bonnes personnes.
- En cas de discrimination :
 - Sur Barcelonnette, une permanence du conseil départemental de l'accès aux droits existe (<https://www.cdad04.fr/la-carte-interactive/>), il existe également à la Maison France Service une permanence 1 fois / mois d'un juriste en droit du travail et du Défenseur des Droits.
 - Des juristes peuvent trouvé ici (ligue-cancer.net) et ici (www.jurissante.fr)
- MDPH : un dossier est à remplir par le médecin traitant pour la Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé (RQTH) en cas de séquelles invalidantes, ouvrant à Prestation de Compensation du Handicap (PCH), Allocation Adulte Handicapé.e (AAH), etc.
- En cas d'impossibilité de reprendre le travail, les pensions d'invalidités existent :
Ameli.fr : <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/invalidite-handicap/invalidite/pension-invalidite-definition-conditions>

U. Prêts et assurances

Pour les prêts et assurances, le droit à l'oubli est effectif 5 ans après la fin des traitements. Plus d'informations ici : <https://www.cancer.fr/personnes-malades/droits-et-demarches/emprunter-apres-un-cancer>)

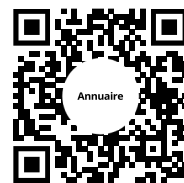
V. La fatigue

1 personne sur 2 ressent de la fatigue après 5 ans. 1 individu sur 4, 10 ans après ...

Pour avoir plus d'informations, ces 2 sources sont fiables :

- <https://www.fondation-arc.org/sinformer-sur-le-cancer/mieux-vivre-avec-et-apres-un-cancer/vaincre-la-fatigue/>
- <https://www.ligue-cancer.net/nos-actualites/fatigue-epuisement-apres-la-maladie>

**Vous pouvez retrouver l'annuaire
oncologie du territoire ici :**



**Pour retrouver ce document
Voir le centre numérique onco sur notre site**



Pour plus d'infos



Association CPTS Ubaye:

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé.

Plus d'informations sur notre site internet:
cptsubaye.fr

Contact: contact@cptsubaye.fr