





#### Livret d'information

Informations, conseils et initiatives

Vidéos, tutoriels check-list



## En pratique

mes-soinsdesupport.com est une boîte à outils proposant des informations utiles, des conseils pratiques et des initiatives concrètes près de chez vous pour mieux vous accompagner dans le parcours de soins.

Navigation intuitive, ergonomie adaptée, arborescence déclinée sur six niveaux à partir du menu principal : tout est pensé pour un accès convivial et rapide à l'information, pour vous aider à en parler avec les soignants.

# POURQUOI ce dispositif web?

Les progrès des traitements contre le cancer font que les taux de guérison s'accroissent d'année en année.

Mais la lutte contre le cancer ne se limite pas aux traitements médicamenteux, à la radiothérapie ou à la chirurgie visant à détruire la tumeur. Les soins oncologiques de support offrent d'autres traitements et font partie d'un accompagnement global et individualisé des personnes atteintes de cancer car ils améliorent leur qualité de vie.

Vaincre cette maladie passe également par faire attention à son corps, à ses envies... Gérer sa fatigue, soulager ses douleurs, faire attention à son alimentation, s'exprimer par des mots ou par l'art...

Selon les besoins et les sensibilités de chacun, tous ces soins de support peuvent aider à traverser cette période, à accepter les traitements et à reprendre pleinement une vie personnelle et professionnelle aussi satisfaisante que possible.

Ce dispositif développé en collaboration avec l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS) et le laboratoire CHUGAI PHARMA France se veut être une véritable plateforme « ressources ». Livret d'information, tutoriels vidéos... tout y est! Nous vous souhaitons une bonne navigation!





## ÊTRE INFORMÉ pour mieux se soigner



#### Le livret d'information

Une jolie chemise cartonnée, des fiches thématiques, un petit chien en guise de fil conducteur, voici comment se compose ce livret d'information. Chaque fiche présente un axe des soins de support avec des conseils et une présentation des acteurs de soins. Au total plus 12 soins de support sont détaillés :

- Dialoguer avec l'équipe soignante
- · L'art-thérapie
- Recevoir un soutien psychologique
- Soulager la douleur
- Lutter contre la fatigue
- Bien manger
- La sexualité

- Médecines douces ou thérapies complémentaires
- · L'activité physique adaptée
- Se repérer dans les aides sociales
- Préserver son image corporelle
- · Mes proches et moi
- L'accompagnement de fin de vie

Ce livret a pour objectif de vous aider à en parler avec les soignants pour bénéficier des meilleurs conseils et supporter le mieux possible cette période difficile de la maladie ou ses éventuelles séquelles.





#### Où trouver ces livrets?

Ces livrets sont disponibles gratuitement sur demande à l'adresse suivante : sonia.bousbiat@comm-sante.com, ou RDV sur le site **mes-soinsdesupport.com**, rubrique « connaître les soins de support »

## POUR ÊTRE au plus proche de vous

#### Les vidéos, les tutoriels et les check-lists

En complément du livret d'information et pour rompre l'isolement de certains patients, des vidéos pédagogiques ont été réalisées avec l'expertise de professionnels du domaine et sont disponibles sur les sites Internet de Rose Magazine, l'AFSOS et du laboratoire CHUGAI PHARMA France.

Ces tutoriels permettent d'être au plus proche des patients où qu'ils soient. Ils délivrent des conseils pratiques, permettent de lever certains freins et de répondre à plusieurs questions telles que :

- À quoi servent les soins psychologiques?
- À quelle phase de la maladie est-il important de bénéficier d'un suivi diététique?
- Comment évaluer la douleur ?
- Pourquoi faire appel aux thérapies complémentaires ?
- · Qu'est-ce que l'oncofertilité ?
- Comment soutenir au mieux la personne malade ?

#### « Suivez le coach!»

En complément des tutoriels, « suivez le coach! » est une mise en pratique de soins de support en vidéo à travers des séquences originales.

RDV sur le site **mes-soinsdesupport.com**, rubrique « vidéos pratiques ».

Au programme:

- 2 séances de dessin
- 2 recettes de cuisine
- 2 leçons de maquillage



#### Préparez vos consultations!

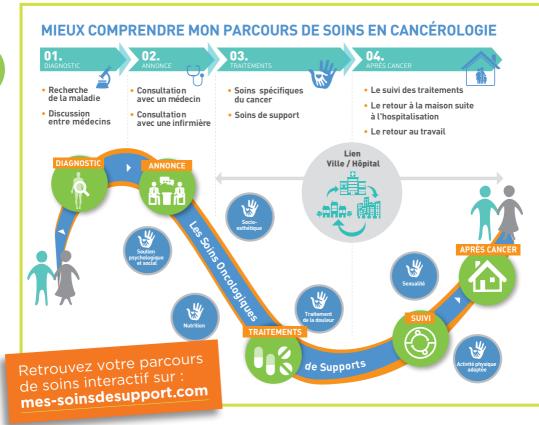
A l'annonce de la maladie ou au cours de son traitement et de sa prise en charge, il n'est pas toujours facile d'aborder les sujets qui vous préoccupent. Afin de préparer ses consultations avec un professionnel de santé des fiches mémo : « check-lists » ont été spécialement conçues pour vous faciliter la tâche, en ciblant les thématiques possibles à questionner.

## ÊTRE ACTEUR de son parcours de soins

Le Plan Cancer a pour objectif de garantir à chaque patient un parcours de soins personnalisé et efficace pendant et après la maladie :

- Mesure 18: Personnaliser la prise en charge des malades et renforcer le rôle du médecin traitant.
- Mesure 25: Développer une prise en charge sociale personnalisée et accompagner l'après cancer.

Parce qu'il est difficile d'appréhender toutes les informations qui surgissent au moment de l'annonce du cancer, une infographie interactive destinée à vous guider dans toutes les étapes de votre parcours est disponible sur le site **mes-soinsdesupport.com**, rubrique « parcours de soins ».



## Les soins de support À PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS



### Les initiatives du prix "Accès aux soins de support"

Pour aller plus loin, retrouvez les associations qui ont concouru au prix Accès aux Soins Oncologiques de Support organisé en partenariat avec CHUGAI PHARMA France, l'AFSOS et l'association ROSE.

Vous pouvez retrouver ces projets dans la rubrique dédiée du site, afin de vous mettre en relation avec les porteurs de ces initiatives.



Avec la caution scientifique de



www.afsos.org

et le soutien institutionnel du laboratoire



www.chugai.fr