

PRENDRE SOIN DE VOUS

PENDANT ET APRÈS

LE CANCER



CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER
**LEON
BERARD**

SOMMAIRE

LES SOINS DE SUPPORT

P.4 ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

P.5 ADDICTOLOGIE

P.6 KINÉSITHÉRAPIE

P.7 NUTRITION

P.8 PLAIES & CICATRISATION

P.9 PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

P.10 SOINS PALLIATIFS

P.11 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

MIEUX VIVRE LE CANCER

P.13 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

P.14 ASSOCIATIONS

P.15 BIEN-ÊTRE

P.16 ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

P.17 ESPACE RENCONTRES ET INFORMATION

P.18 SOPHROLOGIE & ART-THÉRAPIE

P.19 À SAVOIR

Ce livret a pour objectif de vous présenter l'ensemble des soins de support ou des dispositifs d'accompagnement mis à votre disposition pendant et après vos traitements au Centre Léon Bérard pour mieux vivre le cancer et votre quotidien.

LES SOINS DE SUPPORT

Les soins de support sont définis comme "*les soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie conjointement aux traitements oncologiques*". Ils permettent de mieux prendre en compte les symptômes physiques et les difficultés psychosociales rencontrés par les patients et leurs proches.



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Le Centre Léon Bérard dispose de deux services sociaux : le premier intégré au DISSPO (Département des soins de support du patient en oncologie) et le second au sein du Département de coordination des soins externes et interfaces (prise en charge à domicile).



L'équipe sociale du DISSPO peut vous recevoir à tout moment de votre parcours de soins au CLB. Vous, votre famille, un proche, l'équipe soignante, un médecin ou encore les services sociaux extérieurs, peuvent solliciter un rendez-vous auprès de l'équipe.

Les missions du service social :

- aider les patients et les familles qui connaissent des difficultés sociales en lien avec la maladie,
- proposer un accompagnement personnalisé,
- informer et orienter vers les dispositifs existants,
- orienter en soins de suite et réadaptation : sur prescription médicale.

Des exemples concrets : évaluation des possibilités d'aides à domicile, accès aux soins, régularisation des droits, démarches en lien avec la perte d'autonomie...

Votre cancer a peut-être une origine professionnelle ? Une consultation dédiée a été mise en place au Centre Léon Bérard.

Renseignements au 04 26 55 67 16.

Vos CONTACTS :

Le service social du DISSPO se situe au rez-de-chaussé du Hall 3 et vous accueille sur rendez-vous. Vous pouvez le joindre du lundi au vendredi, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30 au **04 78 78 26 27**.

Vous êtes pris en charge à domicile...

Dans le cadre de vos soins ou hospitalisation à domicile (HAD/SAD), un service social dédié vous accompagne.
Vous pouvez le joindre au **04 69 16 66 16**.

ADDICTOLOGIE

Pour vous accompagner dans la lutte contre le tabac, l'alcool ou encore les drogues, le Centre Léon Bérard propose un dispositif complet de prise en charge des addictologies, en hospitalisation ou sur rendez-vous individuel.



En hospitalisation, l'ELSA (équipe de liaison et de soins en addictologie)



Composée d'un médecin, d'une infirmière, d'une assistante sociale, d'un psychologue et d'une diététicienne, l'équipe se tient à votre disposition durant votre hospitalisation. N'hésitez pas à en faire la demande auprès de l'équipe soignante.

Une consultation de tabacologie

Un médecin tabacologue propose une consultation de tabacologie individuelle. Suite à une 1^{ère} consultation permettant notamment d'évaluer votre dépendance, un suivi personnalisé vous sera proposé.



Le saviez-vous ?

La poursuite du tabagisme chez les personnes atteintes d'un cancer a des conséquences tant sur la santé que sur les traitements proposés. Ainsi il a été montré que l'arrêt du tabac permettait de réduire le risque d'apparition d'un nouveau cancer (baisse de 50% à 80% du risque de développer un cancer du poumon) ou de limiter le risque de récurrence.

Le tabac a également un impact négatif sur l'ensemble des traitements anticancéreux en majorant leurs effets secondaires et les complications, voire en diminuant leur efficacité.

VOTRE CONTACT :

En hospitalisation ou en consultation individuelle :
Un secrétariat commun : 04 78 78 26 25

KINÉSITHÉRAPIE

L'unité de Kinésithérapie conduit des actions de prévention et de rééducation adaptées à la diversité des soins et des techniques utilisées dans le traitement des maladies cancéreuses.



Dans les services de chirurgie et de soins continus

Selon le type d'intervention, les kinés peuvent agir en amont de l'intervention chirurgicale pour mieux vous préparer, par exemple pour les chirurgies thoraciques.

En post-opératoire que ce soit en sénologie, en onco-orthopédie, en ORL, en chirurgie viscérale ou thoracique, il s'agira de donner des conseils selon le type d'intervention sur les possibilités de mouvements, de désencombrer, de favoriser la récupération fonctionnelle, de restaurer la locomotion et l'autonomie.

Dans les services de médecine

Les kinés interviennent également dans les services de médecine. Les prescriptions médicales portent alors sur la kiné respiratoire ou les ré-autonomisations, l'équipe se chargeant notamment de la mobilisation des patients longuement alités.



VOTRE CONTACT :

L'équipe des kinés se tient à votre disposition par email (kinesitherapie@lyon.unicancer.fr). Renseignez-vous également auprès de votre équipe soignante.

NUTRITION

Adaptation de l'alimentation pendant les traitements

Vous perdez du poids ou vous avez du mal à vous alimenter : l'équipe de diététiciens se tient à votre disposition pour vous conseiller et adapter votre alimentation en fonction de vos symptômes, de votre pathologie et de votre traitement. En cas de difficultés pour vous alimenter, les diététiciens évaluent les besoins en nutrition artificielle, adaptent la nutrition par sonde et conseillent sur la nutrition par voie veineuse. Ces consultations diététiques sont proposées en hospitalisation ou en ambulatoire, du lundi au vendredi.

Une consultation médicale est également possible, rapprochez-vous de l'équipe soignante.

VOTRE CONTACT :

L'équipe dédiée à la diététique se tient à votre disposition
au : 04 78 78 27 53



Prise de poids avant ou pendant les traitements

Vous prenez du poids, souffrez de surpoids, d'obésité ou de troubles métaboliques. La prise en charge du surpoids, de l'obésité ou d'une prise de poids avant ou pendant les traitements est essentielle et doit faire l'objet d'un suivi régulier. En effet, le maintien d'un poids stable durant toute la durée de votre prise en charge est primordial pour une meilleure tolérance des traitements et une diminution des risques de récives.



Un médecin nutritionniste vous propose une prise en charge concernant les troubles métaboliques, le surpoids et l'obésité. La diététicienne intervient pour le rééquilibrage alimentaire au travers de conseils et de prévention, et dans le surpoids.

VOS CONTACTS :

Le médecin nutritionniste et correction métabolique : 04 26 55 67 16

L'équipe de diététiciennes : 04 26 55 67 38

PLAIES & CICATRISATION

Le Centre Léon Bérard dispose d'une infirmière référente «plaies et cicatrisation» au sein du DISSPO.



L'infirmière intervient auprès des **patients porteurs de plaie complexe** (représentant un retard de cicatrisation), le plus souvent à la demande des équipes médicales ou paramédicales concernant une plaie complexe ou présentant un retard de cicatrisation.

Pour les patients hospitalisés, elle intervient en binôme avec l'infirmière en charge du patient, ce qui lui permet d'analyser la situation, de comprendre le contexte de la maladie, les traitements en cours et de rechercher des facteurs aggravants.

Elle peut également être contactée par les infirmiers libéraux, qui ont en charge des patients suivis au CLB et qui rencontrent des difficultés quant à la prise en charge de plaies complexes à domicile. Selon le besoin, l'infirmière peut solliciter l'équipe de dermatologie ou un chirurgien plasticien.

VOTRE CONTACT :

Vous pouvez contacter le secrétariat du Département des soins de supports du patient en oncologie (DISSPO) au 04 78 78 26 57
Du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h30

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

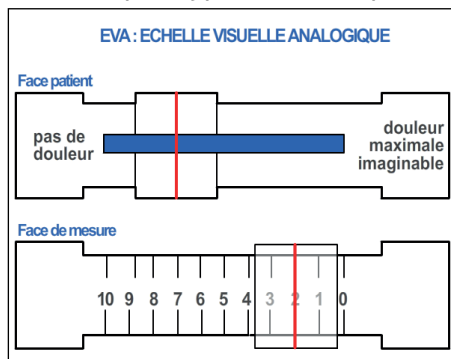
Au Centre Léon Bérard, nous nous engageons à prendre en charge votre douleur, pendant les examens mais aussi pendant et après vos traitements contre le cancer. Nous disposons aujourd'hui d'une équipe mobile, composée de médecins, d'infirmières et de psychologues, dédiée à ce symptôme au sein du DISSPO qui peut vous recevoir en consultation ou vous voir en hospitalisation. Elle est à votre disposition lorsque vos douleurs sont insuffisamment calmées par les traitements de premières intentions.

Chaque professionnel est attentif à votre douleur. Vous pouvez en parler avec votre médecin ou avec les infirmiers et les aides-soignants qui vous prennent en charge.

Dans ce cadre, le CLB s'engage à :

- vous écouter,
- vous apporter des explications,
- prévenir les douleurs provoquées par certains soins (piqûres, ponctions, pansements, biopsies) ou par la toilette, les mobilisations,...
- utiliser tous les moyens qu'ils soient médicamenteux (anti-inflammatoires, morphiniques, etc), techniques (anesthésie, radiothérapie, radiologie interventionnelle) ou non médicamenteux (kinésithérapie, hypnose, accompagnement psychologique, etc),
- évaluer régulièrement les résultats obtenus avec vous mais aussi en collaboration avec votre entourage.

Ci-joint, l'Echelle Visuelle Analogique (EVA) qui est utilisée par les professionnels de santé qui vous entourent.



VOTRE CONTACT :

Vous pouvez contacter l'équipe d'infirmières dédiée à la prise en charge de la douleur au : 04 78 78 29 21
Du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h30

SOINS PALLIATIFS

Accompagner, soutenir, vous soulager mais aussi épauler vos proches.

Une équipe mobile de soins palliatifs, composée de médecins, d'infirmières et de psychologues, est à votre disposition et à celle de votre entourage. Elle participe à l'évaluation et au soulagement des symptômes et vous aide à mettre en oeuvre le projet le mieux adapté à votre situation et à vos souhaits. Elle peut intervenir pour votre fin de vie mais également plus précocement, en parallèle de votre prise en charge oncologique. Vous pouvez aussi bénéficier de soins palliatifs dans le cadre de l'hospitalisation à domicile.

L'équipe peut intervenir en hospitalisation, en hôpital de jour ou en consultation sur votre demande ou sur celle de l'équipe médicale qui vous suit. L'équipe mobile de soins palliatifs est également en lien avec les autres structures de soins palliatifs de la région et peut aider à une hospitalisation plus près de votre domicile.

L'association des Bénévoles du Centre et l'association Jalmalv peuvent également être amenées à intervenir si vous le souhaitez. Votre entourage peut aussi les solliciter.



Bon à savoir

L'équipe mobile de soins palliatifs est à votre disposition pour vous donner des informations sur les récentes évolutions législatives ou pour vous aider dans la rédaction de vos directives anticipées.

VOTRE CONTACT :

Vous pouvez contacter le secrétariat du Département des soins de supports du patient en oncologie (DISSPO) au 04 78 78 26 57
Du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h30

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

« Notre objectif est d'aider les patients et les proches à appréhender le cancer dans tout ce qu'il peut induire comme questionnements et comme souffrance psychologique. Nous sommes là pour les encourager à regarder les choses de façon différente, à prendre du recul ou à esquisser des solutions face au cancer », un psychologue du CLB.

Dans le cadre de votre prise en charge globale, une équipe de psychologues est disponible pour ceux qui en ressentent le besoin et quelles qu'en soient les raisons.



Suivant votre situation, un psychologue ou un psychiatre vous proposera un entretien individuel ou familial. Une consultation avec de jeunes enfants peut aussi être organisée à votre demande.

Des techniques d'aide psychologiques ou psycho-corporelles (hypnose,...) sont intégrées aux soins.

Ces consultations sont possibles dans le cadre d'une hospitalisation, mais aussi en ambulatoire (sur rendez-vous).

VOTRE CONTACT :

Vous pouvez contacter le secrétariat du Département des soins de supports du patient en oncologie (DISSPO) au 04 78 78 26 57
Du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h30



MIEUX VIVRE

LE CANCER

Le Centre Léon Bérard vous propose d'autres activités complémentaires pour mieux vivre votre cancer au quotidien. Découvrez l'activité physique adaptée, la socio-esthétique ou encore notre Espace de Rencontres et d'Information (ERI).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Vous êtes actuellement traité(e) pour un cancer au Centre Léon Bérard. Vous souhaitez rester actif/active : le CLB vous propose gratuitement un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour maintenir ou retrouver un style de vie actif.

Quelles activités ?

Marche nordique, gymnastique, pilates, zumb'APA, circuit training, parcours de santé, plateau cardio, yoga, ...Ces activités ont lieu à l'Espace Pyramide du CLB et au Parc de Parilly.

Comment ?

Possibilité de 2 séances par semaine pendant 3 mois.
Plusieurs créneaux horaires en journée sont possibles.

Avec qui ?

Des petits groupes de 10 personnes maximum, encadrés par un professionnel qualifié en activité physique adaptée.



Le saviez-vous ?

Les bénéfices de l'APA sont nombreux :

- diminution de la sensation de fatigue,
- amélioration de la qualité de vie,
- réduction du risque de rechute,...

Modalités ?

Certificat obligatoire de non contre-indication à la pratique sportive délivré par votre médecin traitant ou votre médecin cancérologue. Les séances sont adaptées aux capacités de chacun(e).

Et aussi à l'Hôpital de Jour...

Des séances plus ponctuelles vous sont proposées pendant les temps d'attente à l'hôpital de jour les lundi, jeudi et vendredi (renforcement musculaire, relaxation/respiration, conseils, travail de l'équilibre et de la coordination,...). Renseignez-vous auprès de l'accueil de l'hôpital de jour ou de votre infirmière.



VOTRE CONTACT :

Renseignements et inscriptions auprès des enseignants
d'activité physique adaptée :
06 04 67 08 77 et 04 78 78 51 48 / apa@lyon.unicancer.fr

ASSOCIATIONS

Plusieurs associations de patients sont à votre écoute et peuvent vous soutenir lors de l'annonce de votre maladie et pendant vos traitements.

Elles interviennent lors de permanences, de rencontres individuelles en chambre ou d'évènements ponctuels comme Mars Bleu ou Octobre Rose : en consultations, dans les Halls d'accueil, à l'ERI ou dans les services d'hospitalisation (médecine, chirurgie et hôpital de jour).



Le saviez-vous ?

Plus de 50 associations soutiennent le Centre Léon Bérard et épaulent les patients à travers d'autres types d'actions. Certaines proposent des occupations durant les séjours hospitaliers (lecture, écoute, travaux manuels, arts, ateliers de maquillage...). D'autres financent des actions pour améliorer la qualité de vie des patients hospitalisés ou des programmes de recherche pour identifier de nouveaux traitements. D'autres, enfin, peuvent les accompagner dans un nouveau projet de vie.

Pour découvrir toutes les associations soutenant le CLB, rendez-vous sur :
bit.ly/associations-clb

VOTRE CONTACT :

Pour tous vos besoins concernant les associations,
vous pouvez contacter l'ERI :

04 78 78 28 64 / eri@lyon.unicancer.fr

BIEN-ÊTRE

Deux coiffeuses, deux socio-esthéticiennes et un podologue sont à votre disposition lors de votre séjour. L'ensemble des soins dispensés sont gratuits. Ils sont installés dans le hall d'accueil 1 de l'hôpital à l'espace bien-être. Pour les contacter : bienetre@lyon.unicancer.fr

Coiffure

Différents soins vous sont proposées dans le salon de coiffure ou directement dans votre chambre pendant votre hospitalisation : shampoing, coupe, brushing, soins des cheveux et du cuir chevelu, conseils pour les prothèses capillaires, accompagnement lors de la chute des cheveux et de la repousse.



VOS CONTACTS :

Deux coiffeuses vous accueillent du lundi au jeudi de 8h30 à 17h00 au 04 78 78 28 28 / poste 7247 depuis votre chambre.



Socio-esthétique

Des soins de bien-être et d'esthétique vous sont proposés dans votre chambre ou en cabine durant votre hospitalisation et à l'hôpital de jour : soins du visage, modelage relaxant, maquillage correcteur, manucure, beauté des pieds, prise en charge des cicatrices, conseils, prévention de la peau lors des traitements médicaux....

VOS CONTACTS :

Une socio-esthéticienne vous accueille du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30 au 04 78 78 28 28 / poste 7526 depuis votre chambre.

Une autre socio-esthéticienne intervient spécifiquement à l'hôpital de jour, renseignez-vous auprès de l'équipe soignante le jour de votre venue.

Santé des pieds

Des soins de pédicure-podologie vous sont proposés pour traiter ongles incarnés, mycoses, ongles épais ou abîmés.

VOTRE CONTACT :

Un podologue intervient les mercredis après-midi dans votre chambre uniquement, pour les patients en hospitalisation. Les prises de rendez-vous se font au 7526 depuis votre chambre.

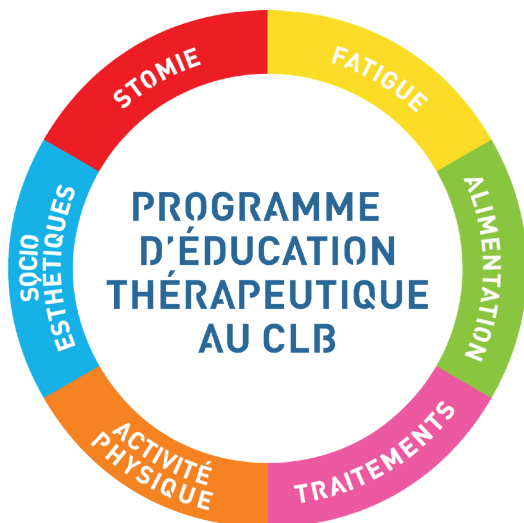
ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Le Centre Léon Bérard vous propose le programme « Avançons par ETAPP » (Education Thérapeutique aux Patients et aux Proches). C'est un programme qui vous est destiné ainsi qu'à vos proches.

Ce programme vous permet d'acquérir les connaissances utiles pour vous aider à mieux gérer votre vie avec votre maladie, les problèmes qui en découlent et maintenir ou améliorer votre qualité de vie. Plusieurs ateliers sont proposés sur différents thèmes :

Bon à savoir

L'éducation thérapeutique est une démarche volontaire et participative. Les ateliers sont ouverts à tous, à tout moment et quel que soit votre traitement.



VOTRE CONTACT :

L'équipe ETAPP vous renseigne au :
04 78 78 28 72 / etapp@lyon.unicancer.fr

ESPACE RENCONTRES ET INFORMATION

L'Espace de Rencontres et d'Information (ERI) du Centre Léon Bérard est installé dans le hall d'accueil 1. C'est un lieu ouvert et accessible à tous sans rendez-vous.

L'ERI : lieu d'information

Les documents mis à votre disposition ont l'objectif de vous aider à mieux comprendre le cancer et ses conséquences. Ils permettent aussi de répondre à vos interrogations et à vos inquiétudes. Chaque mois, l'ERI organise également une conférence grand public et gratuite sur des thèmes variés (diététique, la maladie, les traitements,...).



L'ERI : lieu de rencontres

Vous recevrez ici une écoute attentive et pourrez parler de votre expérience et échanger avec l'accompagnatrice en santé de l'espace ou avec d'autres personnes malades et proches.

Bon à savoir

Plusieurs sites internet sont à votre disposition pour trouver de l'information sur votre maladie, vérifiée par des professionnels certifiés :

Centre Léon Bérard - www.centreleonberard.fr

Département Prévention, Cancer et Environnement -
www.cancer-environnement.fr

Institut National du Cancer - www.e.cancer.fr

WWW



VOTRE CONTACT :

L'ERI vous accueille du mardi au jeudi, de 9h00 à 17h00.

04 78 78 28 64 / eri@lyon.unicancer.fr

SOPHROLOGIE

La sophrologie est fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

- Gestion du stress, de l'angoisse, de l'anxiété, des émotions, de la douleur
- Sommeil
- Fin de vie
- Préparation aux soins et aux traitements,
- Retour au quotidien post-traitements.

Pour les adolescents et jeunes adultes, Christel Fayard-Couturier intervient le mardi de 9h30 à 16h30, un mercredi matin sur deux de 9h30 à 12h30, le jeudi de 14 à 17 heures.

Pour les adultes, elle intervient en oncologie et hématologie lors de séances individuelles le mercredi de 13h30 à 17h30.

VOS CONTACTS :

Pour les adultes : renseignez-vous auprès du secrétariat du DISSPO, contacter le 04 78 78 26 57.

Pour les adolescents et jeunes adultes : renseignez-vous auprès des infirmières du DAJAC au 04 69 16 66 43.

ART-THÉRAPIE

Marie-Aude Christianne, art thérapeute, intervient auprès des patients hospitalisés dans l'unité 3 C les mardi et jeudi après-midi.

Elle propose des ateliers individuels à la demande des soignants du service pour les patients en ayant accepté le principe.

L'art-thérapeute propose aux patients un voyage artistique avec différents supports. L'atelier commence par un temps d'explications, plus ou moins long. Elle s'appuie sur un corpus de textes sur différents thèmes (la famille, l'enfance, l'amour, le sport, la poésie). C'est ensuite au patient d'exprimer ce qu'il ressent suite à la lecture.



VOTRE CONTACT :

Renseignez-vous auprès des soignants du service 3C.

À SAVOIR

Pour toutes autres informations utiles concernant les services proposés au Centre Léon Bérard (horaires de visite, myCLB, Relais H,...), vous pouvez vous référer à votre livret d'accueil, remis le jour de votre entrée. Il est également disponible sur notre site internet dans la rubrique « Espace patient - Préparer sa venue au Centre Léon Bérard ».



L'équipe de l'aumônerie chrétienne (catholique et protestante) est présente toute la semaine. Elle peut venir dans votre chambre ou est disponible au bureau de l'aumônerie pour échanger. Elle est composée de laïcs, d'une pasteure et de prêtres. Vous pouvez les joindre aux numéros de téléphone suivants :

- Aumônerie catholique : 06 07 50 72 04
- Aumônerie protestante : 06 77 02 19 21

Une messe est célébrée tous les dimanches à 10h30 dans la salle de culte, au niveau -1. Le lieu de culte est ouvert à tous en permanence.

L'aumônerie musulmane est au service des patients et des familles à leur demande au 04 78 76 00 23 (Grande mosquée de Lyon).

L'aumônerie israélite est présente lundi et mercredi, vous pouvez la joindre au 07 77 83 12 47.

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER À LYON ET EN RHÔNE-ALPES

28 rue Laennec • 69373 Lyon Cedex 08
04 78 78 28 28 • www.centreleonberard.fr

Retrouvez-nous sur :

