

poumon



Cancer du poumon  
PARCOURS DE VIE



PATIENTS



Personnalisation de l'ACcompagnement  
du patient en ONCologie

**Pfizer** Oncologie

# INTRODUCTION



Retrouvez également plus d'infos  
et de conseils sur [PactOnco.fr](https://www.pactonco.fr)



*Dois-je accepter mon cancer ou au contraire m'y opposer et lutter contre ?  
Je me sens isolé(e), seul(e) avec ma maladie. Est-ce normal ? Vers qui me tourner ? Comment annoncer mon cancer à mes proches, à mon travail ?  
Dois-je en parler ?  
Vais-je perdre mon emploi ?  
De quelles aides puis-je bénéficier ?  
Puis-je encore faire des projets ou dois-je tout stopper ?*

Ces questions... comme toutes les autres sont légitimes et méritent les réponses les plus claires possible. L'équipe qui va vous suivre et qui va prendre en charge votre cancer est là pour vous répondre **en vous «traduisant» toutes les informations dont elle dispose au sujet de votre maladie.** Toutefois, l'expérience montre qu'un livret

informatif peut se révéler utile pour assimiler certaines notions parfois complexes, vous familiariser avec un vocabulaire nouveau et mieux comprendre ce qui vous arrive.

**Cette brochure a pour objectif de répondre à vos premières questions ainsi qu'à celles de votre entourage. Nous vous conseillons de la conserver et de la consulter autant de fois que nécessaire.**

D'autres brochures de la même collection sont disponibles et pourront vous être proposées aux moments-clés de votre prise en charge pour vous accompagner et vous permettre de vivre au mieux cette étape de votre vie.



Cette brochure est le fruit d'un groupe de travail composé de différents professionnels de santé impliqués dans la prise en charge de personnes présentant un cancer du poumon et de membres d'associations de patients avec le support de Pfizer Oncologie :

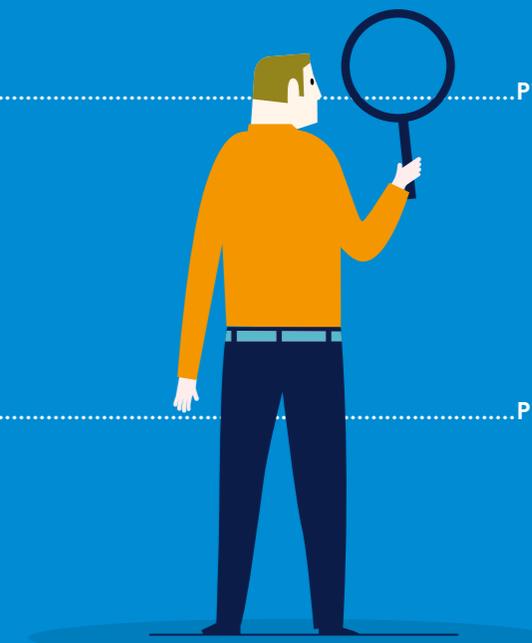
- **Dr Chantal Decroisette**, pneumologue - cancérologue au CH d'Annecy
- **Giacomo Di Falco**, psychologue au CHRU de Lille
- **Cathie Lavault**, infirmière coordinatrice au CHU de Rouen
- **Jérôme Sicard**, pharmacien à Châlons-en-Champagne
- **Laure Guéroult-Accolas et Leslie Jibaoui-Manot**, association Patients en réseau - Mon Réseau Cancer du Poumon
- **Janet Holdsworth et Suzy Sauvajon**, association De l'Air!

Croiser les points de vue des professionnels de santé et des patients concernés par le cancer du poumon permet de vous apporter une réponse éclairée au plus près de vos besoins et de votre vécu.



## SOMMAIRE

- ➔ **INTRODUCTION** ..... P03
- ➔ **VIVRE AVEC SON CANCER** ..... P06
  - Le diagnostic
  - Réagir face au diagnostic
- ➔ **SE FAIRE AIDER** ..... P10
  - Autour de vous
  - Les aides extérieures
  - L'hospitalisation à domicile
  - Quels congés pour les aidants ?
  - Les frais de santé
- ➔ **FAIRE DES PROJETS** ..... P16
  - Le diagnostic, le traitement, et après ?
  - Quelques projets concrets





# VIVRE AVEC SON CANCER



Comment vivre avec ma maladie ? Avec qui parler de ce que je traverse ?  
Qu'est-ce que je dois dire à mes amis, à mes collègues ?  
Qu'est-ce que je peux faire à part attendre ?

## ► Le diagnostic

### • Un moment-clé du parcours de soins

La phase du diagnostic est l'un des moments les plus difficiles du parcours de soins. C'est là que l'on rentre dans la maladie. Il s'agit d'une expérience souvent violente, traumatisante. On subit une série d'exams, dont l'objectif n'est pas toujours clair, on est soumis à une médicalisation intensive, avant même parfois d'avoir souffert des premiers symptômes. Renvoyé(e) d'un service à l'autre, d'une machine à une autre, d'un spécialiste à un autre, on progresse, plus ou moins passivement, jusqu'à ce que le diagnostic soit posé et annoncé.

### • Le dispositif d'annonce<sup>1,2</sup>

Pour améliorer, autant que possible, ce moment souvent décrit comme un « verdict », une « sanction », une « condamnation », un dispositif d'annonce a été mis en place depuis plus de 15 ans. Créé sous la pression des patients, il a pour objectif de **permettre des temps de discussion et d'explication** sur la maladie et les traitements entre l'équipe médicale et le patient afin de lui apporter **une information adaptée, progressive et respectueuse**. Il s'articule en 4 temps.

### • Le temps médical

Il suit plusieurs étapes, dont la première est **l'annonce du diagnostic**. Il s'agit d'un moment difficile pour lequel **vous pouvez vous faire accompagner par un proche ou un aidant**. Cette consultation, entièrement dédiée à l'annonce du diagnostic, est généralement menée par un médecin oncologue dont le rôle est d'expliquer, par des mots simples, le type de cancer identifié, puis de répondre à vos questions.



Les différentes options de traitement peuvent être abordées lors de cette consultation ou lors d'une suivante, selon votre rythme. Par la suite, les consultations peuvent s'enchaîner sur la proposition de stratégies thérapeutiques, le choix partagé des modalités de traitement retenues et l'établissement du Programme Personnalisé de Soins (PPS).

Si vous le souhaitez, vous pouvez demander un second avis médical.

### • Le temps d'accompagnement soignant

Le monde médical a ses codes, son vocabulaire, ses raccourcis, le plus souvent incompréhensibles de ceux qui n'y appartiennent pas. Pour vous permettre, et permettre à vos proches, de poser toutes les questions qui surgissent, **un soignant – le plus souvent un infirmier formé à cet effet – est à votre disposition** pour vous écouter, reformuler ce qui vous a été dit et répondre à vos questions. Il donne aussi des informations sur le déroulement des soins et peut vous orienter vers d'autres professionnels (assistant social, psychologue...).

### • Le temps de soutien

Vous pouvez rencontrer des professionnels de soins spécialisés dans les soins de support (soins visant à améliorer votre qualité de vie et votre confort pendant la maladie), selon vos besoins : **kinésithérapeute, nutritionniste, mais aussi psychologue, assistant social...** Ils sont là pour vous soutenir et vous guider dans vos démarches. Vous pouvez en faire la demande à n'importe quel moment de votre parcours, dès l'annonce.

### • Le temps du relais avec la médecine de ville (médecin traitant, pharmacien référent...)

Votre médecin traitant doit être associé à votre parcours de soins. Il est informé de votre diagnostic, de votre projet de traitement avec les effets secondaires prévisibles... Il reçoit donc les comptes rendus des consultations, des examens ainsi que votre Programme Personnalisé de Soins. **C'est à ce moment qu'il fait la demande pour votre prise en charge en Affection Longue Durée auprès de votre caisse d'assurance maladie** (ALD : prise en charge des traitements de votre cancer à 100 %), qu'il peut vous prescrire et renouveler, un arrêt de travail ou de mi-temps thérapeutique...

*Lors d'une prescription d'un mi-temps thérapeutique, deux autres interlocuteurs peuvent intervenir, qui sont le médecin de travail et le médecin de la Sécurité Sociale.*

Vous avez également la possibilité d'en discuter avec d'autres professionnels de santé en fonction de vos besoins comme lors des entretiens pharmaceutiques avec le pharmacien référent.

Quel soutien lors de l'annonce ?

## ► Réagir face au diagnostic<sup>3,4</sup>

Au-delà de ce suivi, si pédagogique et bienveillant soit-il, vous vous retrouvez face à cette annonce et aux épreuves à venir. Il s'agit d'un changement brutal dans votre vie auquel vous allez réagir.

On associe volontiers tout changement, et *a fortiori* à toute épreuve traumatisante, à un deuil : le deuil de ce qu'il y avait « avant ». Les réactions face à ce deuil ont été théorisées par le Dr Kubbler-Boss, psychiatre américaine, à la fin des années 60.

**Ces réactions suivent 5 étapes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et, enfin, l'acceptation.** Il est donc normal que vous refusiez éventuellement le diagnostic, ou que vous le trouviez peut-être injuste, que vous soyez prêt(e) à tout pour y échapper, et qu'il vous afflige au point de refuser de lutter avant de finalement l'accepter et y faire face. Ces étapes peuvent être plus ou moins longues et ne pas se présenter dans cet ordre, mais elles suivent un processus normal **qui ne doit, à aucun moment, vous faire culpabiliser.**

### La vie de couple<sup>5</sup>

*La maladie est une épreuve pour le couple. Elle remet en cause les projets, perturbe la vie affective et sexuelle. Ici, encore, plus qu'ailleurs, le dialogue est essentiel. La consultation d'un psychologue ou de psycho-sexologue peut être une aide précieuse.*

## • L'entourage<sup>4,5</sup>

Votre entourage le plus proche est lui aussi exposé à l'annonce du diagnostic. Il est possible de vouloir le protéger en ne révélant pas votre diagnostic ou en le minimisant dans un premier temps.

Vos proches peuvent, comme vous, suivre **le même cheminement en 5 étapes... mais parfois en décalé**, ce qui engendre des tensions. Ces tensions peuvent être amplifiées par la tentation de reporter le sentiment d'injustice vécu sur ceux qui vous entourent, cette réaction étant confortée par le sentiment d'être incompris(e). Mettre de la distance entre vous et votre entourage est une façon de vous mettre à distance de vous-même et donc de la maladie.

**C'est la raison pour laquelle, lorsque vous vous sentez prêt(e), il est conseillé de parler, de verbaliser ce que vous ressentez avec ceux qui vous sont le plus proches.** Ce partage est essentiel car il rassemble. Exprimez-vous. Echangez... Vos proches ont besoin de savoir où vous en êtes et comment vous être utiles, pour rester proches de vous. N'oubliez jamais que votre entourage a autant besoin de vous que vous avez besoin de lui. La maladie impose souvent une distance entre celui qui la subit et ceux qui l'entourent mais chacun en souffre à son niveau.

Pour le cercle plus ouvert - amis, famille - plutôt que d'édicter une règle ou une recommandation, mieux vaut vous laisser juger de l'opportunité de déclarer ou non votre maladie. Demandez-vous simplement si vous pouvez en tirer bénéfice ou s'il s'agira d'une charge de plus dans une situation où vous avez besoin de vous alléger. **Pensez à vous.**

## • Les enfants<sup>6</sup>

**Les enfants sont sensibles à vos émotions. Ils écoutent, élaborent, interprètent... parfois à tort. Il ne faut rien leur imposer, mais il est important de répondre à leurs questions et leurs angoisses.**

Selon leur âge et leur sensibilité, il est possible de leur expliquer, voire de les emmener à l'hôpital pour les rassurer. Il est important de leur éviter de culpabiliser, de comprendre leur colère, de comprendre leur frustration liée au fait que vous avez moins de temps, d'énergie pour eux. Il existe des documents adaptés aux différents âges. Il existe également des « maisons des patients et des proches » dans de nombreux centres. Renseignez-vous auprès de l'équipe médicale ou d'associations de patients. La consultation d'un psychologue peut être une aide précieuse.

## • Le milieu professionnel<sup>7,8</sup>

Vous n'avez absolument pas l'obligation d'informer votre employeur de votre maladie. Tout juste peut-il être au courant que votre état de santé justifie un arrêt de travail plus ou moins prolongé, un mi-temps thérapeutique, un aménagement de poste ; **tous ces arrangements devant être discutés avec votre médecin du travail.**

Concernant vos collègues les plus proches, là aussi à vous de voir : dévoiler votre maladie peut-il vous soulager et vous aider pour le quotidien ?

## • Le travail sur soi<sup>3</sup>

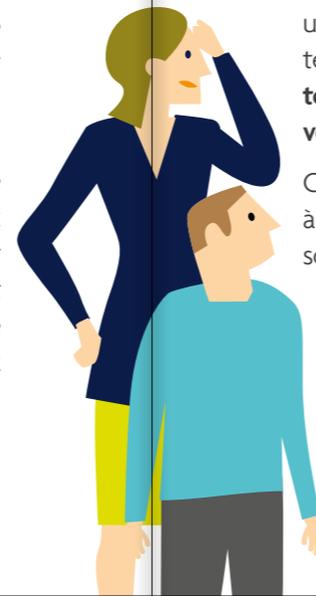
Ce long cheminement qui va de l'annonce, qui vous place devant une situation difficile, jusqu'au moment où vous déciderez qu'il est temps de relever le défi, représente un travail inédit sur vous.

Le premier coup, brutal, peut vous pousser à vous replier sur vous-même, à vous fermer pour vous protéger. Progressivement, en comprenant mieux ce dont vous souffrez et ce que l'on vous donne pour vous aider à lutter, vous vous rassemblez. Vous vous redressez. Vous vous réconciliez avec vous-même et acceptez de prendre soin de vous. Vous pouvez alors vous déployer, vous remettre en marche.

### Ce qu'il faut retenir



- Il existe un **dispositif destiné à vous aider lors de l'annonce** de votre diagnostic : pour vous écouter, répondre à vos questions, vous aider à résoudre vos problèmes du quotidien.
- L'acceptation du diagnostic est un travail à mener sur soi ; **prenez le temps nécessaire.**
- Des sentiments, parfois violents, peuvent vous traverser. Ils sont l'expression normale de votre souffrance. **Ne culpabilisez pas.**
- Votre entourage le plus proche a besoin de vous autant que vous avez besoin de lui. **Partagez, parlez, échangez.**
- Rien ne vous oblige à exposer votre situation autour de vous. **Pensez à vous, à vos besoins** avant tout.





## SE FAIRE AIDER



*A qui m'adresser pour me faire aider ? Qui saura m'écouter, me comprendre ? Mais qui saura aussi comprendre mon quotidien, tous ces petits problèmes auxquels je suis confronté(e) et que je finis par trouver insurmontables ? Qui va m'aider face à l'administration ? Est-ce que mon conjoint va pouvoir s'arrêter un peu de travailler pour m'aider ?*

### ► Autour de vous<sup>2</sup>

Encore une fois, vos proches sont les plus à même de répondre efficacement à vos besoins. Exprimez-les le plus clairement possible. N'ayez pas peur de dire ce dont vous avez envie, quand vous avez envie de contacts ou quand vous êtes fatigué(e) et préférez rester seul(e). **Ne vous encombrez pas d'obligations et de règles inutiles, mais restez entouré(e)** : la bienveillance de vos proches ne peut être que bénéfique.

### ► Les aides extérieures<sup>2</sup>

Vous pouvez faire appel à des structures spécialisées pour vous aider. Certaines vous sont proposées dans le cadre même des soins de support.

#### • Le soutien psychologique

Les soins de support vous permettent de bénéficier des services d'un psychologue, voire d'un **psycho-oncologue**. Travaillant en étroite collaboration avec le service médical où vous êtes pris en charge, c'est un spécialiste des questions et des problèmes qui émaillent désormais votre vie. Il saura vous écouter et vous accompagner.

Si vous en éprouvez le besoin ou sur les conseils de vos médecins, vous pouvez consulter un **psychiatre** dont l'aide peut être précieuse, notamment en cas d'angoisse et d'anxiété importantes, ou de la survenue d'une dépression, nécessitant un traitement médicamenteux. Il ne faut pas avoir de réticence à consulter un spécialiste qui saura répondre à votre mal-être.



#### • Les associations de patients

Elles offrent un soutien reconnu au travers de groupes de parole, de services d'écoute téléphonique, d'aides dans les démarches administratives. Certaines organisent des moments de convivialité, des activités sportives. D'autres s'engagent dans la défense des patients, en prenant part aux discussions avec les instances concernées. N'hésitez pas à les contacter et à les rencontrer. Leur dynamisme est souvent communicatif.

#### • Les groupes de parole

Vous pouvez vous rapprocher d'un groupe de parole organisé par le centre où vous êtes traité(e) ou à des associations ou en ligne. Ils sont généralement animés par des professionnels ou d'anciens patients investis dans la vie associative. Ils constituent **un bon moyen de rencontrer et d'échanger avec des personnes qui traversent les mêmes épreuves que vous**. Ces groupes peuvent être l'occasion de poser des questions ou d'aborder des sujets sur lesquels vous n'échangeriez pas avec vos proches ou avec l'équipe médicale.



#### • L'écoute

Certaines associations de patients proposent des services d'écoute anonyme par téléphone. Ils sont animés par des psychologues ou des membres d'associations de patients.

Vous pouvez également contacter l'INCa ou La Ligue contre le cancer. Une équipe constituée de spécialistes de l'information sur les cancers répond à toutes vos questions. Le premier niveau d'écoute est géré par l'INCa : il propose des informations générales d'ordre pratique, médical et social sur les cancers. Le second niveau, assuré par la Ligue contre le cancer, met à la disposition des appelants un service d'écoute psychologique plus personnalisé, ainsi qu'une permanence juridique.

- INCa : 0 805 123 124

- La ligue contre le cancer : 0 800 940 939

### Le rapport au temps

*Le rapport au temps change avec la maladie. Alors qu'il en faudrait pour comprendre l'épreuve à laquelle vous êtes exposé(e) et assimiler la masse d'informations que l'on vous délivre, «le temps manque tout le temps».*

*Une partie importante de vos journées sera consacrée à votre traitement, vos consultations et examens, alors n'hésitez pas à vous investir pleinement dans les moments dévolus à la détente, au plaisir et au partage. N'hésitez pas aussi à faire part aux médecins de vos projets, car il est important de veiller à ce que le traitement soit le plus possible compatible avec leur réalisation.*



### ► L'hospitalisation à domicile<sup>9</sup>

Selon votre état de santé et le traitement que vous suivez, il est aujourd'hui **possible d'être traité(e) chez vous**. Les thérapies ciblées, notamment, sont proposées sous une forme orale (comprimés, gélules) permettant de suivre très facilement votre traitement à domicile. D'autres soins peuvent être effectués par une infirmière libérale. Ce type de prise en charge s'appelle « **L'Hospitalisation À Domicile** » (HAD).

Elle est fréquemment demandée car elle vous permet de continuer à vivre dans votre environnement habituel, plus reposant, quand une hospitalisation est nécessaire. Votre médecin traitant assure votre suivi et une infirmière de coordination assure les relations entre les différents services de l'hôpital : consultations, traitements, etc. Tous les actes et frais sont pris en charge comme si vous étiez à l'hôpital.

L'inconvénient est qu'elle demande une **plus grande implication de votre entourage**. En outre, des visites fréquentes de personnels médicaux peuvent perturber le fonctionnement de votre foyer. Enfin, les services d'HAD ne sont **pas accessibles partout**. Ils se limitent souvent aux grandes villes et à leur périphérie.

### • Aides à domicile

De nombreux organismes proposent des services d'aide aux personnes à domicile : associations, centres communaux d'action sociale (CCAS), sociétés mutualistes, entreprises privées... Ces services peuvent comprendre le portage des repas, le ménage... Pour vous renseigner, adressez-vous aux assistants des services sociaux de l'hôpital ou de votre commune, à votre mutuelle.

### ► Quels congés pour les aidants ?<sup>10-12</sup>

Un proche peut demander un congé pour vous aider. Il existe différentes possibilités. Le plus simple est de prendre des **congés payés** ou des **récupérations de temps de travail**. A noter que, depuis 2018, le code du travail autorise le **don de jours de congé au profit d'un collègue** qui s'occupe d'un proche atteint «d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité» ou présentant un handicap. Dans ce cadre, il est possible de donner les jours de repos non pris excédant 24 jours ouvrables de congés payés.

Il est possible de prendre un **congé sans solde**, jusqu'à 1 an, ou un congé sabbatique, d'une durée de 6 à 11 mois. La décision est laissée à l'appréciation de l'employeur, qui peut s'y opposer.

Dans le cas où la maladie entraîne un handicap ou une incapacité permanente au moins égale à 80 %, il est possible de demander un **congé de proche aidant**. Ce congé, de 3 mois à 1 an, ne peut pas être refusé par l'employeur si le demandeur a au moins 1 an d'ancienneté. Il peut être fractionné. Il n'est pas rémunéré.

Enfin, il est possible de prendre un **congé de solidarité familiale pour accompagner un proche en fin de vie**. D'une durée de 3 mois, renouvelable 1 fois, il n'est pas rémunéré, mais il est possible de demander une **allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie**. Pour tout renseignement sur la mise en place de ces dispositifs, rapprochez-vous de l'assistant social travaillant avec votre centre de soins.

### ► Les frais de santé<sup>13</sup>

La Sécurité Sociale assure la prise en charge à 100 % des frais de santé liés à votre cancer car il fait partie des affections bénéficiant du dispositif **Affection de Longue Durée** (ALD). Votre médecin traitant doit établir, avec vous, le dossier médical à adresser à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie pour bénéficier de ce dispositif.

Une fois qu'ils ont été accordés, tous vos frais d'actes, de consultations, d'exams, de transports, de dispositifs médicaux, de médicaments sont remboursés à 100%, même ceux qui le sont habituellement à 15, 30 ou 60 %.

Attention, certains soins dits «de confort» tels que les frais de pédicurie, les vitamines et les compléments alimentaires pourront être en partie ou entièrement à votre charge (**restes à charge**).<sup>14</sup>



### • Vos revenus<sup>15,16</sup>

Vous pouvez bénéficier d'un arrêt de travail prescrit par votre médecin. Attention : **vous avez 48 heures pour transmettre l'avis d'arrêt de travail à votre caisse d'Assurance Maladie.**

Si vous êtes salarié(e), vous pouvez percevoir des **indemnités journalières de la part de la Sécurité Sociale** (50 % de votre salaire journalier de base lors des 3 derniers mois) **sous réserve de remplir les conditions d'ouverture des droits**, qui varient en fonction de la durée de votre arrêt de travail (moins ou plus de 6 mois) et de votre situation (durée de cotisation avant l'arrêt). Certaines conventions collectives prévoient le maintien de votre salaire intégral ou partiel pendant votre

arrêt de travail pour maladie par l'intermédiaire du **régime de prévoyance.**

Renseignez-vous auprès de votre employeur.

**Tous les régimes ne sont pas soumis à la même réglementation**, si vous êtes artisan, indépendant, ou fonctionnaire, renseignez-vous auprès de votre caisse de sécurité sociale.

Si vous êtes sans emploi, c'est votre **activité salariée antérieure qui détermine l'attribution et le calcul de vos indemnités journalières.** Si vous avez au moins 3 enfants à charge, l'indemnité est majorée.

Si vous êtes retraité(e), vous continuez à percevoir votre retraite.

À noter que la Ligue contre le cancer peut proposer, sous condition, des aides exceptionnelles.

Si vous avez des prêts en cours, pensez que certaines assurances peuvent prendre en charge tout ou partie de vos remboursements. **Sortez vos contrats et lisez-les attentivement.**

Surtout n'hésitez pas à faire appel à l'assistance sociale.



### Pour les patients de plus de 60 ans ou handicapés : la carte mobilité inclusion (CMI)<sup>17</sup>

La CMI permet de faciliter les déplacements des personnes âgées et des personnes handicapées en perte d'autonomie. Il existe trois CMI différentes : la CMI stationnement, pour vous autoriser à vous garer sur les places handicapés, la CMI priorité, pour un accès prioritaire aux places assises et la CMI invalidité, qui donne droit à des réductions et à des avantages fiscaux. Il est possible d'avoir jusqu'à 2 CMI.

En fonction de votre situation, vous faites la demande de CMI à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) ou auprès des services de votre département.



### Ce qu'il faut retenir



- **Il existe de nombreuses structures** destinées à vous apporter un soutien psychologique, matériel ou financier, et à vous permettre de rester à domicile pendant votre traitement.
- **Sous certaines conditions**, les personnes qui vous sont les plus proches peuvent arrêter de travailler pour vous aider.
- **Vos revenus** peuvent être maintenus, au moins partiellement, pendant votre arrêt de travail.
- **Relisez vos contrats d'assurance de prêts** pour vérifier s'il existe une clause en cas de maladie de longue durée.
- **La plupart de ces dispositifs requièrent la constitution d'un dossier pour en faire la demande.** N'hésitez pas à vous renseigner et à vous faire aider par l'**assistant social de votre centre de soins.** Les associations de patients peuvent aussi vous soutenir et vous aider dans vos démarches.



# RÉALISER SES PROJETS



Quel avenir lorsqu'on a un cancer ? Dois-je faire conserver du sperme/des ovocytes avant de commencer le traitement ? Pourrais-je un jour devenir propriétaire ? Et si je veux faire le tour du monde, je fais comment ?

## ► Le diagnostic, le traitement, et après ?

Depuis qu'on a suspecté le diagnostic de votre cancer, une spirale s'est enclenchée. Vous avez été entraîné(e) à un rythme souvent déstabilisant dans une suite d'exams, de consultations, de rendez-vous, de dossiers à remplir, etc. Puis est venu le temps du traitement, la fatigue, le doute parfois. Enfin, le temps passe. Vous domptez la maladie. Ce n'est plus elle qui impose son rythme. **Vous allez mieux. Vous avez des envies. Vous vous tournez vers demain. Qu'allez-vous en faire ?**

### • Envisager l'après<sup>3</sup>

Aujourd'hui vous avez dépassé les épreuves de la maladie ; c'est le moment d'aller de l'avant. Il est essentiel de se projeter vers l'avenir et de penser à quoi consacrer votre temps. Ce peut-être passer plus de moments avec ceux qui vous sont chers, voyager, reprendre un hobby trop longtemps abandonné...

#### Cet objectif doit vous permettre d'avancer.

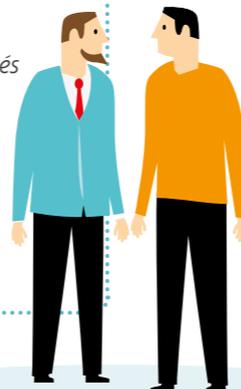
Prenez du temps pour vous. Rappelez-vous que vous vous étiez promis de suivre des cours de peinture, de vous mettre au yoga, de vous perfectionner en pâtisserie ou de vous perdre dans Londres. Peut-être était-ce plus ambitieux ? Vous souhaitez déménager, reprendre le travail ou en changer ? Consacrez du temps à ces projets. Soyez pleinement acteur de votre vie.

### Et le travail ?

*Grâce à l'amélioration de la qualité des soins, de plus en plus de personnes surmontent le cancer et aspirent à retrouver leur vie d'avant. Cela passe aussi par une reprise du travail.*

*Faites le bilan : vos désirs et leurs compatibilités avec votre métier, ce que vous êtes capable de proposer, la relation avec vos collègues...*

*Et ne culpabilisez pas ! Vos centres d'intérêt peuvent changer et vous pouvez vous projeter sur autre chose.*



## ► Quelques projets concrets

### • Voyager<sup>18,19</sup>

Il est souvent possible de partir en vacances quand vous suivez un traitement, et cela peut être bénéfique pour vous et votre famille. Ce type de projet demande simplement de l'organisation et un peu de travail pour lever les freins au départ.

#### Quelques conseils pour des vacances sereines

##### Avant le départ :

- Consultez votre médecin référent pour savoir si votre situation médicale vous permet de voyager.
- Prévenez l'Assurance Maladie, votre mutuelle et le médecin-conseil de votre départ afin d'éviter une rupture dans la prise en charge de vos soins et l'exposition à un contrôle de votre employeur si vous êtes en arrêt maladie (au moins 15 jours avant si vous séjournez en dehors de votre département).
- Vérifiez que vous êtes bien assuré(e) pour un voyage et un éventuel rapatriement (prestation souvent incluse dans votre carte bancaire).

##### Sur place :

- Emportez tous les documents qui pourront faciliter votre prise en charge : autorisation de transporter des médicaments, si vous partez à l'étranger, ordonnance en cours, coordonnées des services médicaux et paramédicaux sur place...
- Si vous devez prendre des médicaments à heure fixe, tenez compte du décalage horaire.

Certains centres peuvent vous accompagner avec des « consultations vacances », n'hésitez pas à vous renseigner. Ensuite, songez à l'essentiel : profiter !

### • Emprunter de l'argent<sup>20</sup>

Acheter une maison ou une voiture, ou encore créer une entreprise sont des projets que vous pouvez avoir envie de réaliser. Ces achats nécessitent souvent de recourir à un crédit auprès d'une banque. Votre crédit et votre assurance sont alors soumis à certaines conditions.

En fonction de votre situation, lorsque l'assurance n'est pas possible malgré le dispositif d'examen des demandes, **les banques ont pris l'engagement d'examiner si la mise en place de garanties alternatives** (caution, hypothèque du bien en acquisition ou déjà acquis, mobilisation d'un portefeuille de valeurs mobilières ou d'une assurance-vie) **peut permettre d'accorder un crédit**. N'hésitez pas à vous renseigner. Quelques numéros utiles :

**-AIDEA : 0 800 940 939** (service et appel gratuits)

(Accompagnement et Information pour le Droit à l'Emprunt et l'Assurabilité) service proposé par la Ligue contre le cancer,

**- Santé Info Droits : 01 53 62 40 30**

(Ligne associative d'information juridique et sociale de France Assos Santé pour toute question juridique ou sociale liée à la santé).

## • Faire un enfant<sup>21,22</sup>

La plupart des traitements anticancéreux ont des effets néfastes sur la fertilité, que ce soit chez l'homme ou la femme et, *a fortiori*, sur le fœtus. Les thérapies ciblées n'y échappent pas.

**Il n'est donc pas possible d'envisager de concevoir un enfant pendant le traitement, que ce soit pour un homme ou pour une femme. Une contraception efficace est d'ailleurs requise pendant le traitement.**

Si vous souhaitez avoir un enfant, il est recommandé d'envisager une **préservation de la fertilité avant d'initier le traitement**. Elle repose principalement sur le recueil et la conservation par congélation de cellules reproductrices (spermatozoïdes ou ovocytes ou tissus germinaux, c'est-à-dire tissu testiculaire ou ovarien) qui pourront par la suite être utilisées pour une insémination artificielle si le traitement a altéré votre fertilité naturelle.

**Sachant le caractère parfois définitif de l'infertilité, il est très important d'aborder ce sujet avant l'initiation du traitement.**

- Malgré le poids de la maladie et la place qu'elle occupe dans votre présent : **songez à l'après.**
- **Faites des projets.** Faites le nécessaire pour pouvoir réaliser ce qui vous tient réellement à cœur. Focalisez-vous sur ce qui est vraiment important : vous, vos proches, vos rêves.
- Si vous désirez un enfant, **abordez la question avec l'équipe médicale avant le début du traitement.**
- La maladie n'est pas forcément un frein au voyage. Elle vous oblige juste à être **un peu plus prévoyant.**

### Ce qu'il faut retenir



## DANS LA COLLECTION « CANCER DU POUMON » RETROUVEZ AUSSI



LES BASES



LES SOINS DE SUPPORT



LES TRAITEMENTS



DU DIAGNOSTIC À LA PRISE EN CHARGE



PARCOURS DE VIE



MIEUX TOLÉRER SON TRAITEMENT PAR THÉRAPIE CIBLÉE



... Disponibles en téléchargement sur [PactOnco.fr](https://www.pactonco.fr)



## BIBLIOGRAPHIE

1. Institut National du Cancer. Un temps fort du parcours de soins. Consulté le 28/11/2019.
2. La Ligue Contre le Cancer. Le dispositif d'annonce. Octobre 2009.
3. Fédération Nationale des Centres de Lutte Contre le Cancer. Vivre pendant et après un cancer. Guide d'information à l'usage des personnes malades et de leurs proches (2007).
4. Institut National du Cancer. Annonce du diagnostic. Consulté le 06/02/2020.
5. Institut National du Cancer. Relations de couple. Consulté le 06/02/2020.
6. Institut National du Cancer. Relation avec les enfants. Consulté le 06/02/2020.
7. Améli. Quelles formalités en cas de reprise du travail à temps partiel pour motif thérapeutique ? Consulté le 06/02/2020.
8. La Fondation Contre le Cancer. Cancer : en parler aux collègues. Consulté le 06/02/2020.
9. Institut National du Cancer. Hospitalisation à domicile. Consulté le 06/02/2020.
10. Institut National du Cancer. Congé sans solde. Consulté le 11/02/2020.
11. Institut National du Cancer. Congé sabbatique. Consulté le 11/02/2020.
12. Institut National du Cancer. Les congés d'accompagnement proposés aux proches d'un personne malade. Consulté le 11/02/2020.
13. Institut National du Cancer. Quelle prise en charge financière pour les soins? Consulté le 11/02/2020.
14. La Ligue contre le Cancer. Les restes à charge : entre incompréhension et acceptation. Consulté le 11/02/2020.
15. La Ligue contre le Cancer. Les indemnités journalières. Consulté le 11/02/2020.
16. Améli. Mon parcours d'assuré. Guide 2013.
17. Secrétariat d'état auprès du premier ministre chargé des personnes handicapées. La carte mobilité inclusion (CMI). Consulté le 11/02/2020.
18. La Ligue Contre le Cancer. Consultations vacances : prêts ? partez ! Consulté le 11/02/2020.
19. Améli. L'arrêt maladie. Les droit de l'assuré. Consulté le 20/02/2020.
20. Institut National du Cancer. DÉMARCHES SOCIALES et CANCER - Guide d'information répondant à toutes les situations. Janvier 2018.
21. Institut National du Cancer. Fertilité. Consulté le 11/02/2020.
22. Institut National du Cancer. Conséquences des traitements des cancers et préservation de la fertilité. Guide 2013.