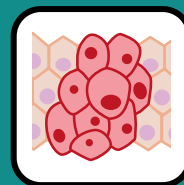
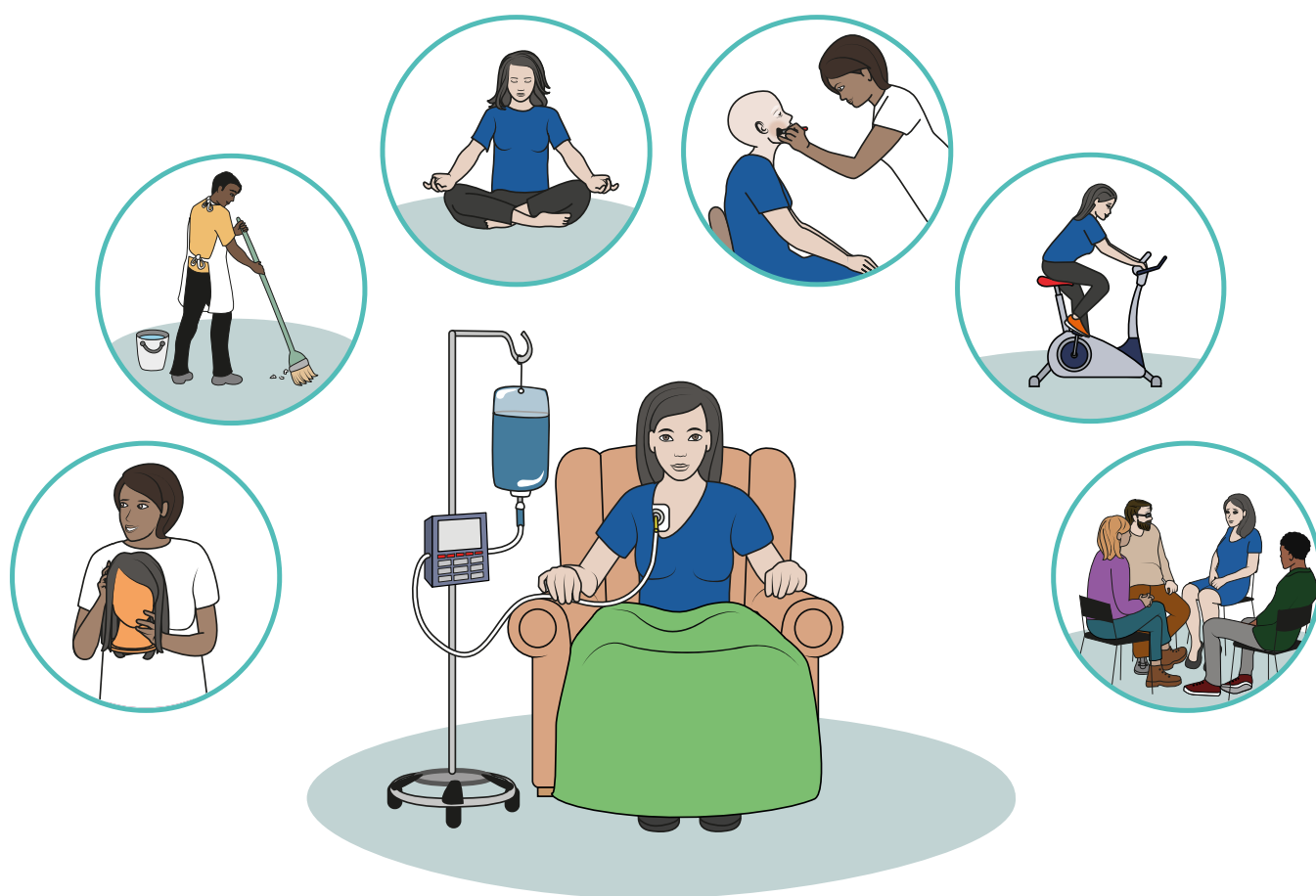


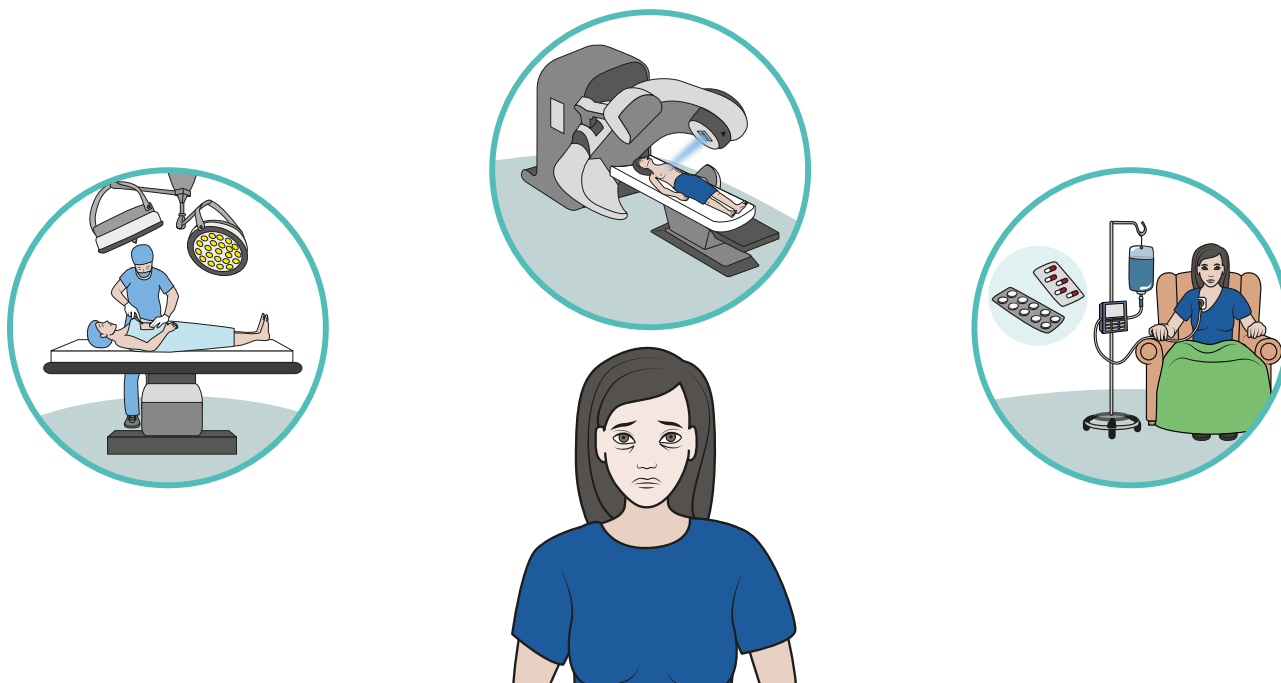
Cancer



Mieux vivre pendant mes traitements



Les traitements contre le cancer peuvent être difficiles à supporter



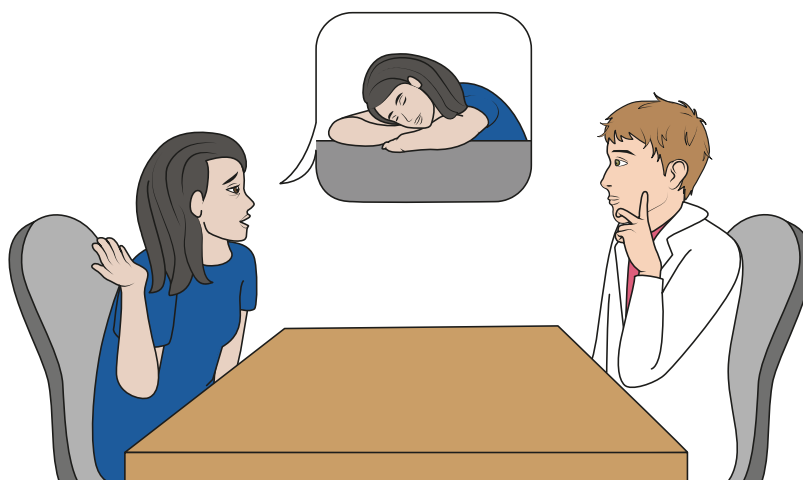
Je peux ressentir,

par exemple :

de la fatigue, des envies de vomir, des douleurs, une baisse de moral.



C'est très important de parler de mes difficultés aux soignants.



Je peux être aidée.

● Il y a des aides pour mieux vivre la maladie.

Ces aides s'appellent les soins de support.

Par exemple :

les groupes de parole,



les rendez-vous
avec un psychologue,



l'activité physique adaptée,



l'alimentation adaptée.



Ces aides sont proposées par les professionnels.

Par exemple :

● une diététicienne,



● un kiné,



● un psychologue,



● une assistante sociale.



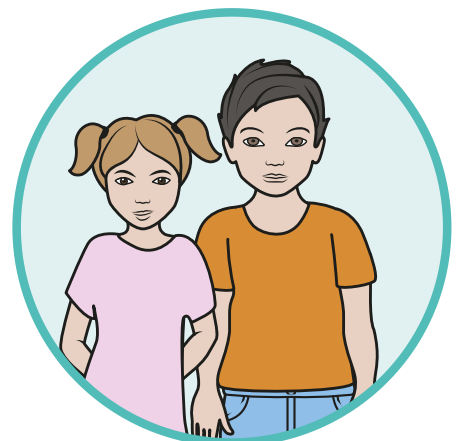
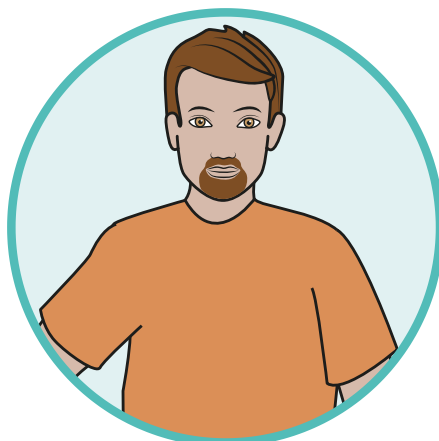
Ma famille peut aussi être aidée.

Par exemple,

● ma compagne,

● mon compagnon,

● mes enfants.

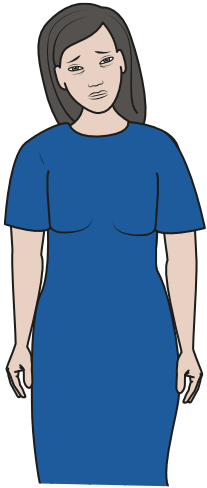




Si je suis très fatiguée

Même si je suis très fatiguée, j'essaie de garder une activité physique.

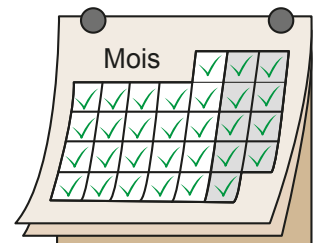
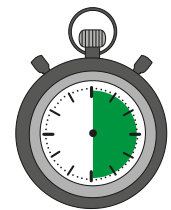
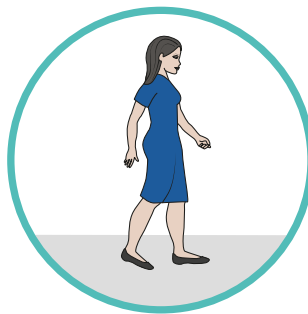
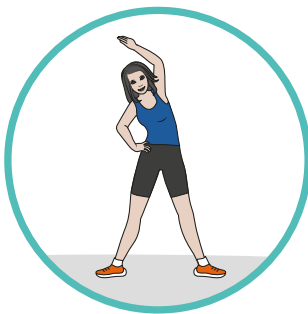
- L'activité physique m'aide à garder de la force dans mes jambes et dans mes bras.



- J'essaie de bouger au moins 30 minutes tous les jours.

Par exemple, je peux faire :

de la gym, de la marche ou du vélo.



Voir la BD Bien bouger :



- **Le médecin peut me faire une ordonnance pour une activité physique adaptée.**

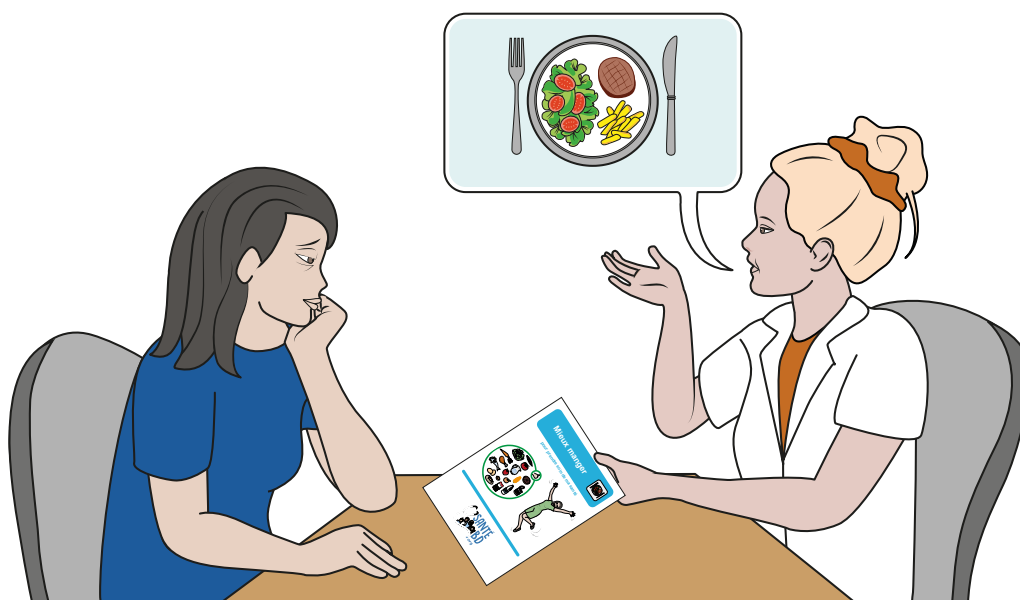


Pour en savoir plus sur l'activité physique adaptée, voir la BD :

C'est important d'avoir une bonne alimentation pour être moins fatiguée.

- **Je peux être aidée par une diététicienne.**

La diététicienne me donne des conseils pour mieux manger.

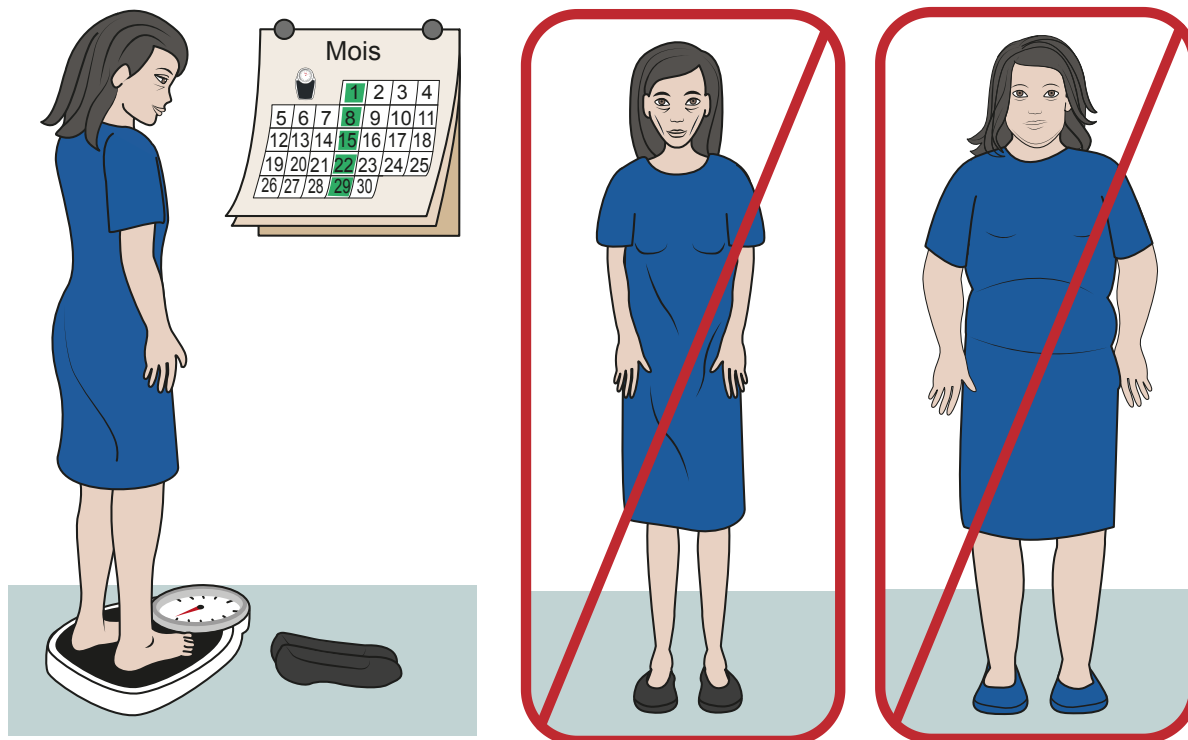


Voir la BD Mieux manger :



- **C'est important de surveiller mon poids toutes les semaines.**

Je ne dois pas trop maigrir ni trop grossir.



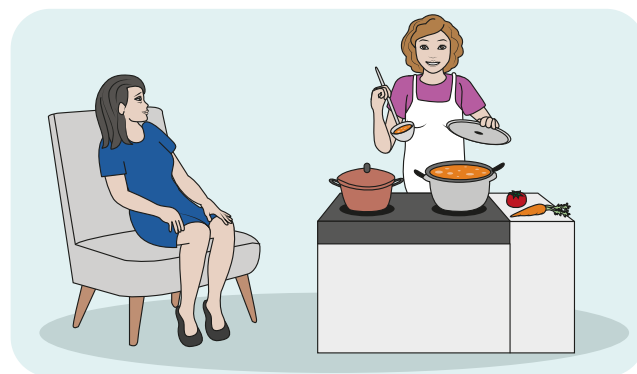
Si je suis trop fatiguée, je peux avoir de l'aide à la maison.

Par exemple :

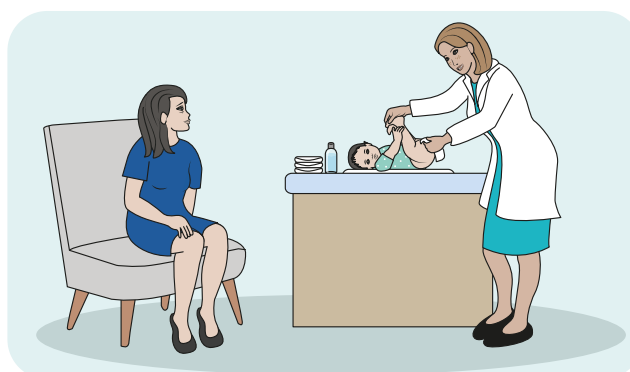
- **pour le ménage,**



- **pour préparer les repas,**



- **pour m'aider à m'occuper des enfants.**

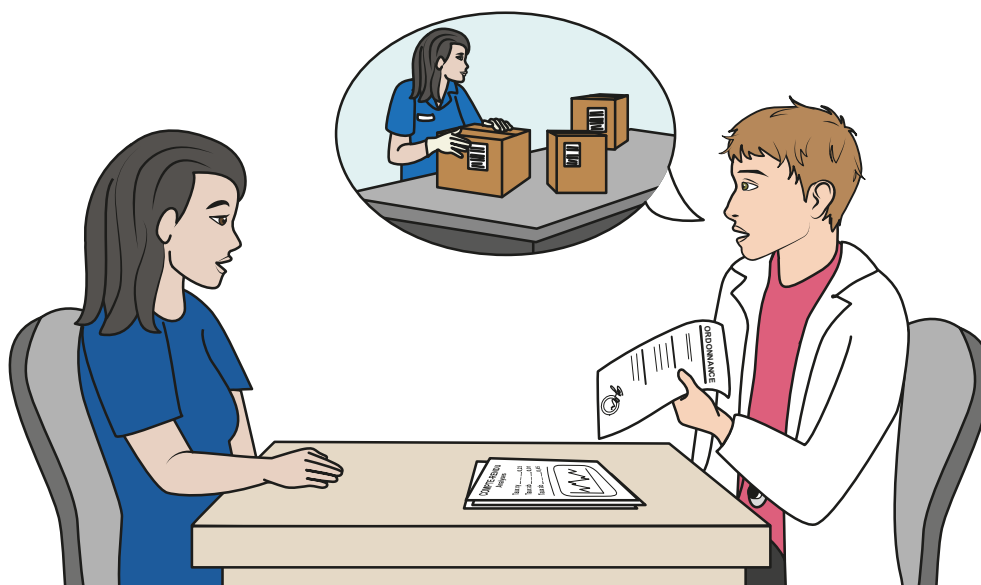


- L'assistante sociale peut m'aider pour avoir ces aides.



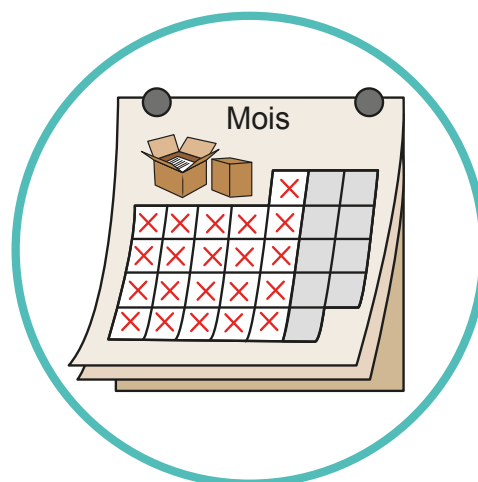
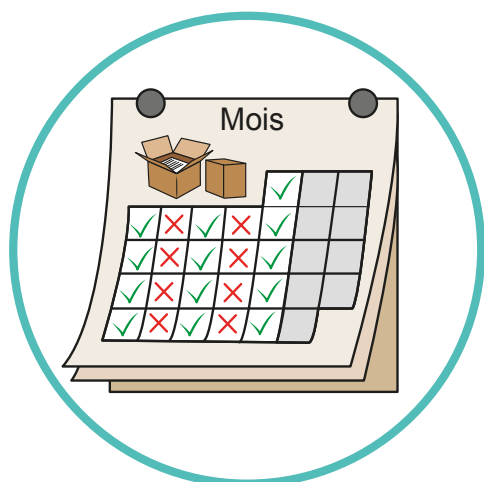
Je peux demander à changer mon temps de travail.

- Je vais voir mon médecin, il peut me proposer :



de diminuer mon temps de travail,

de me faire un arrêt de travail.





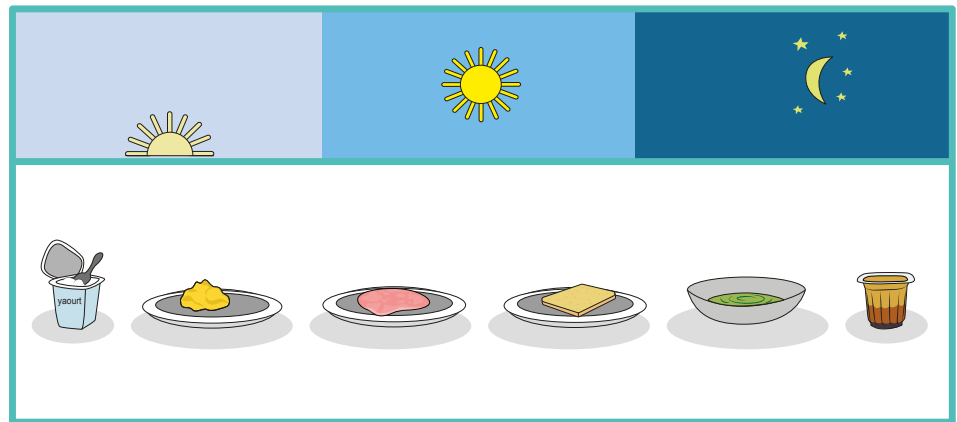
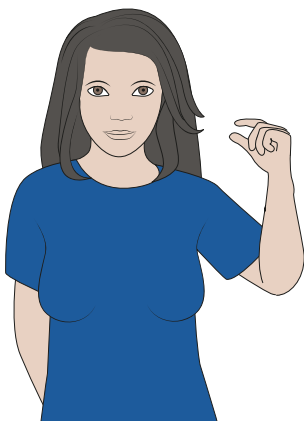
Si j'ai envie de vomir ou si je vomis

Je peux prendre des médicaments qui diminuent l'envie de vomir.

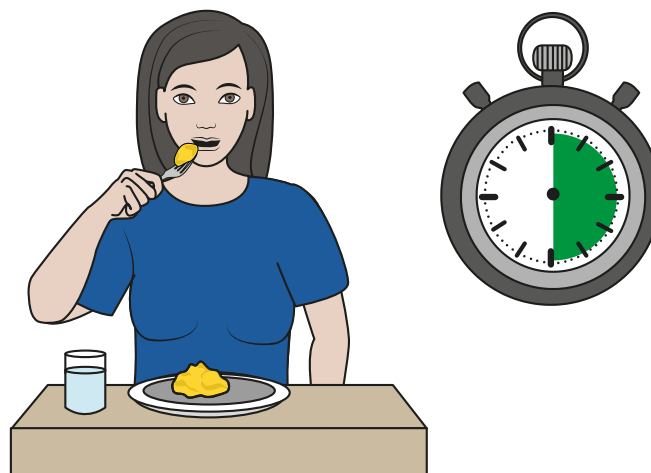


Je peux aussi changer mon alimentation.

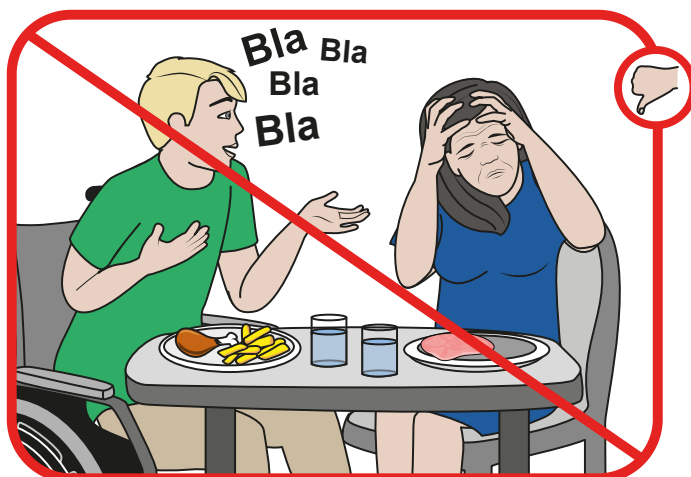
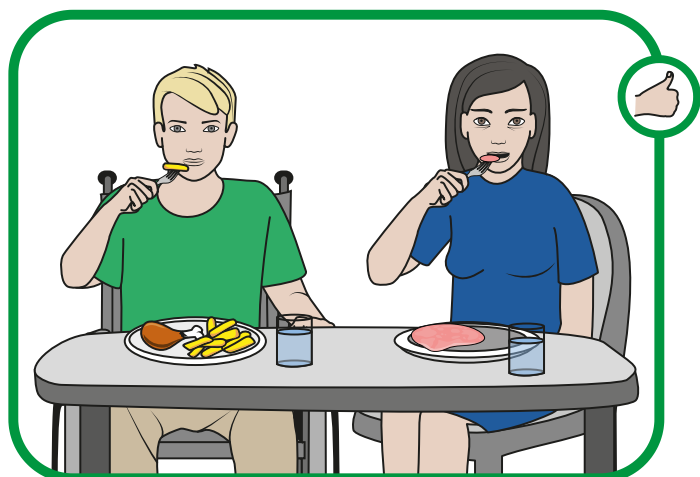
- Je mange des petites quantités plus souvent dans la journée.



- Je mange lentement.

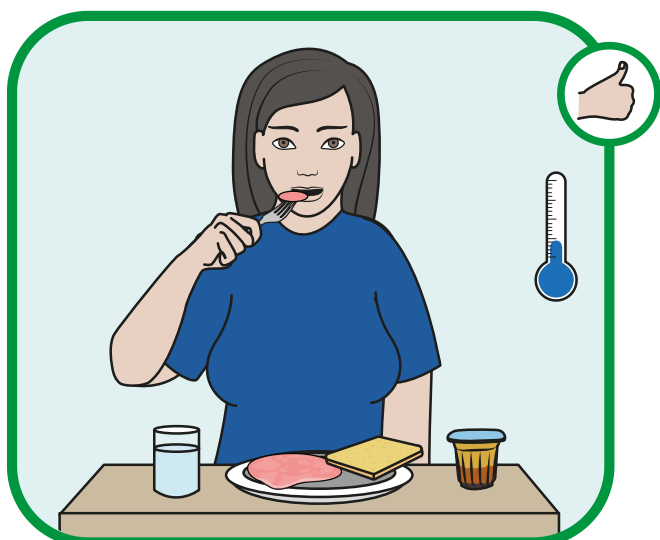


- C'est mieux de manger dans le calme.



- Je mange des aliments froids plutôt que chauds.

L'odeur des aliments chauds peut me donner envie de vomir.



- Après le repas c'est mieux de rester assise.

Je reste assise pendant 20 minutes.

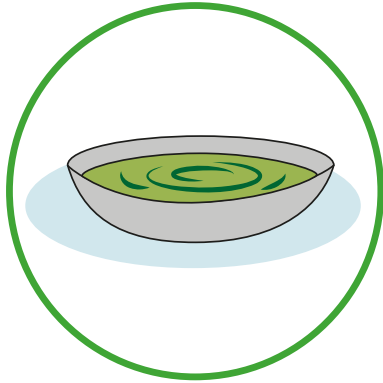




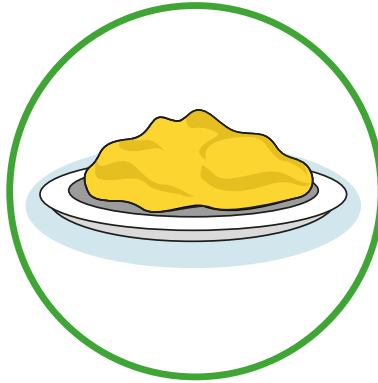
● **Je mange des aliments faciles à avaler.**

Par exemple :

des soupes épaisses,



des purées,



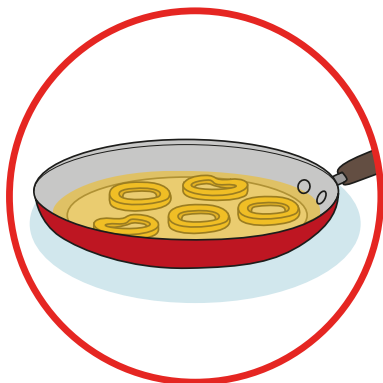
des flans.



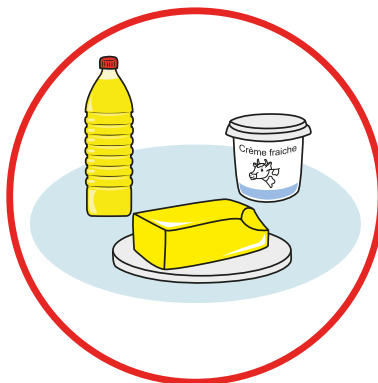
● **J'évite les aliments difficiles à digérer.**

Par exemple :

les aliments frits,



les aliments gras,



les aliments épicés.



● **J'évite les aliments acides.**

Par exemple :

les fruits acides,



la vinaigrette.

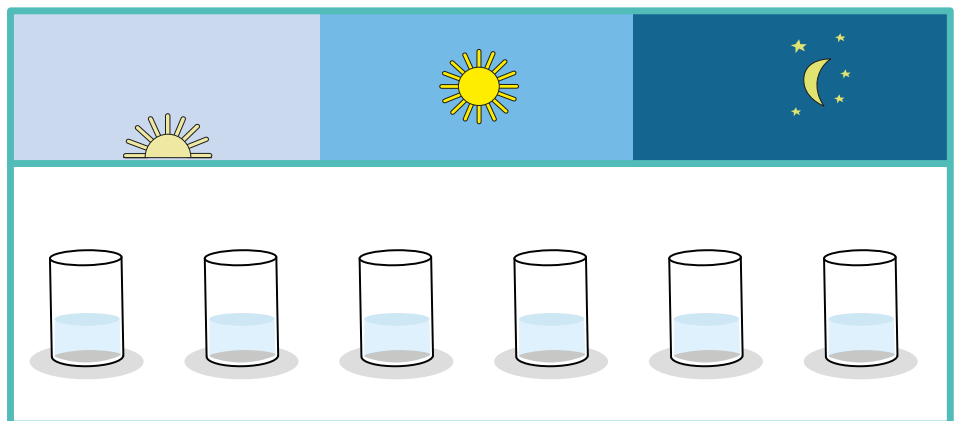
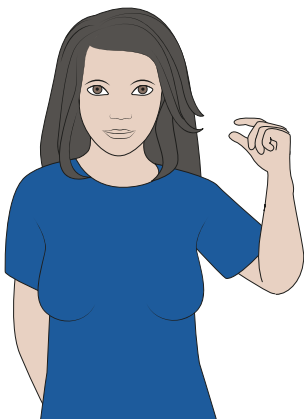


C'est important de boire toute la journée.

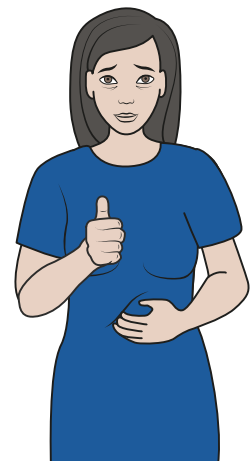
- Je bois 1,5 litre par jour.



- Je bois par petites quantités.



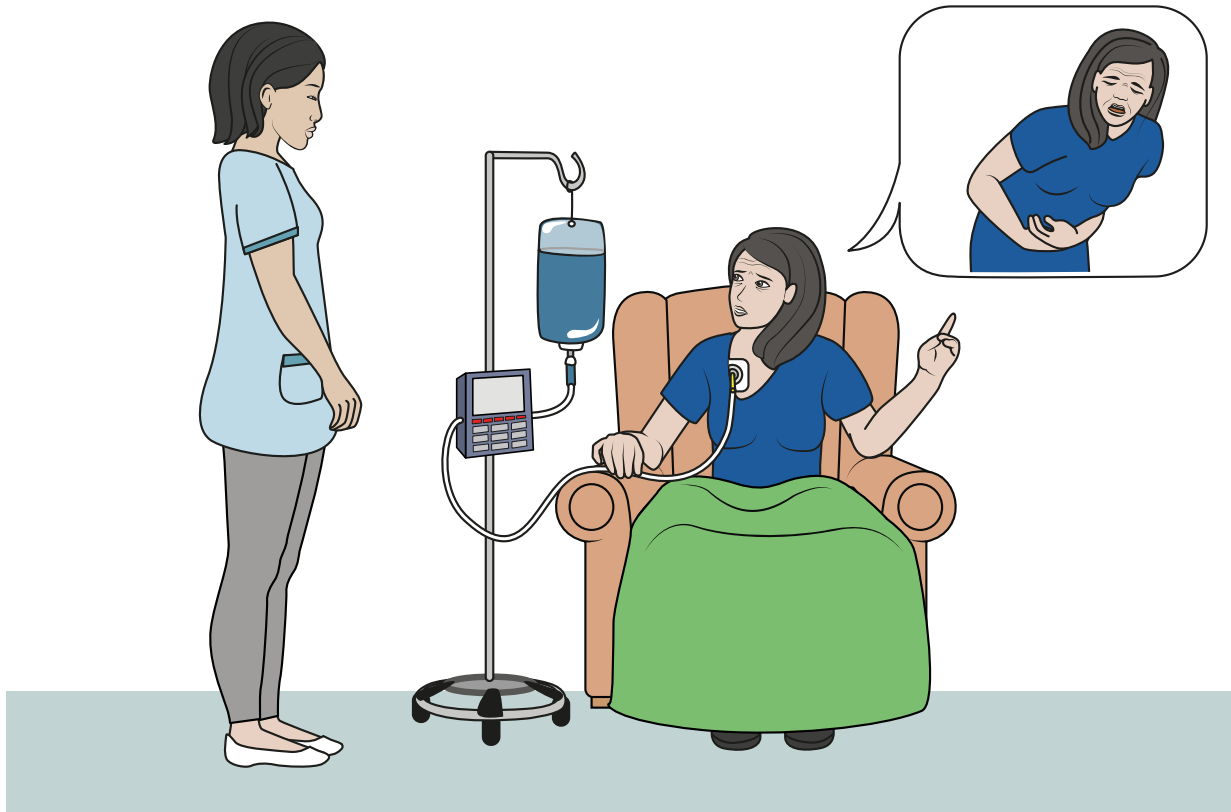
L'activité physique m'aide à avoir moins envie de vomir.





Si j'ai des douleurs

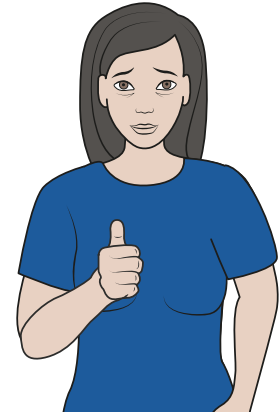
C'est très important de dire si j'ai mal.



Voir la BD La douleur :



Il y a des médicaments pour avoir moins mal.

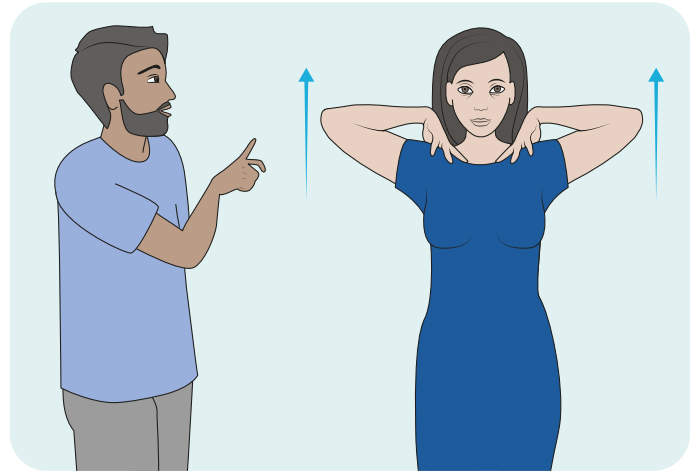


Le kinésithérapeute peut m'aider à avoir moins mal.

Par exemple :

● avec des massages,

● avec des mouvements.



Il y d'autres méthodes pour m'aider à me sentir mieux.

Par exemple :

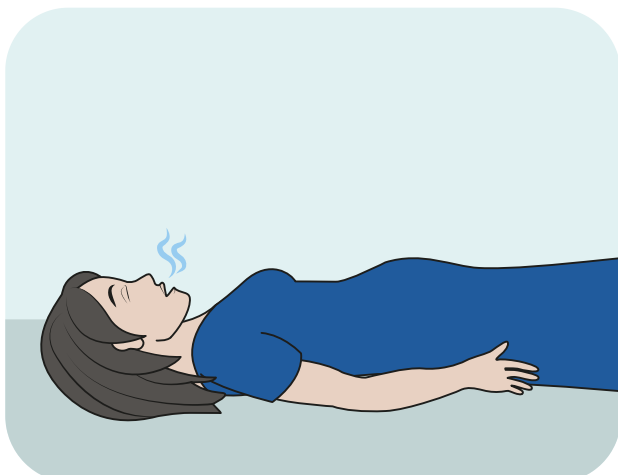
● la relaxation,

● le yoga,



● la sophrologie.

● l'hypnose,





Si je n'ai pas le moral

C'est important de ne pas rester seule.

Par exemple, je peux parler :

● avec ma famille,



● avec des amis,



● avec un psychologue,



● avec d'autres personnes qui ont eu un cancer.



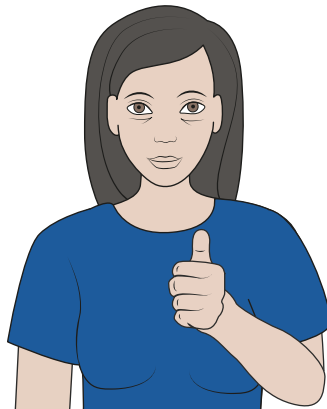
C'est important de continuer mes activités pour me détendre.

Par exemple :

● je vais au cinéma,



● je marche,



● je fais de la peinture,

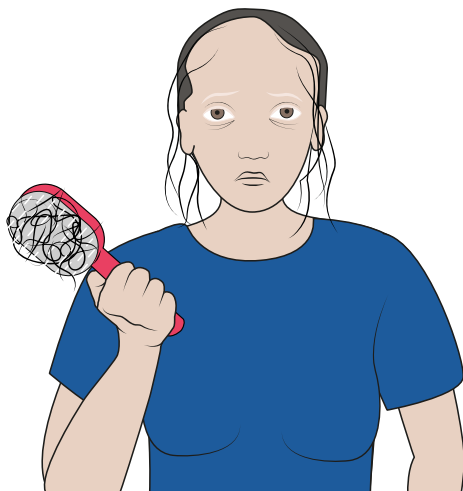


● je lis.

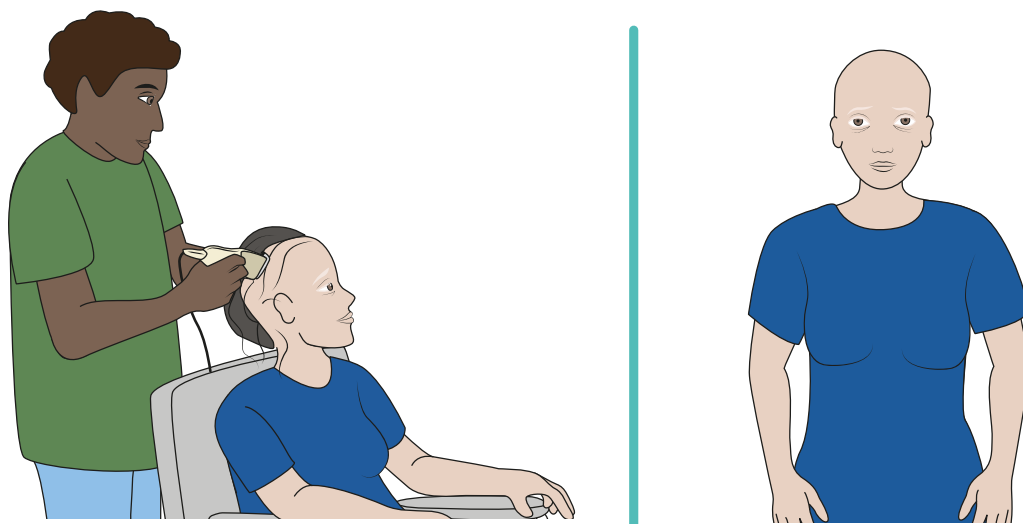


Si mon physique change

Je peux perdre mes cheveux, mes sourcils et mes cils.



- Quand mes cheveux commencent à tomber, je peux décider de les raser.



- Je peux mettre :

un bonnet,

un foulard,

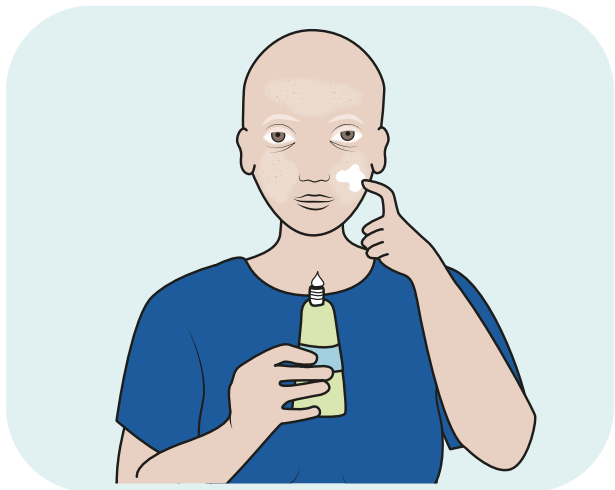
ou une perruque.



Ma peau peut devenir très sèche.

- C'est important de mettre de la crème sur ma peau.

Sur mon visage.



Sur mon corps.



Pour mieux accepter ces changements, je peux voir une socio-esthéticienne.

- La socio-esthéticienne peut m'aider à me maquiller.

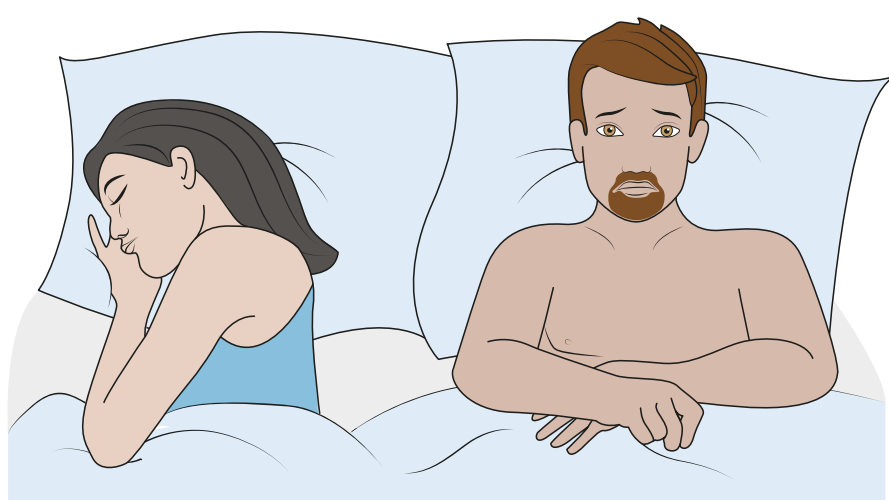


- La socio-esthéticienne peut m'aider à choisir une perruque.



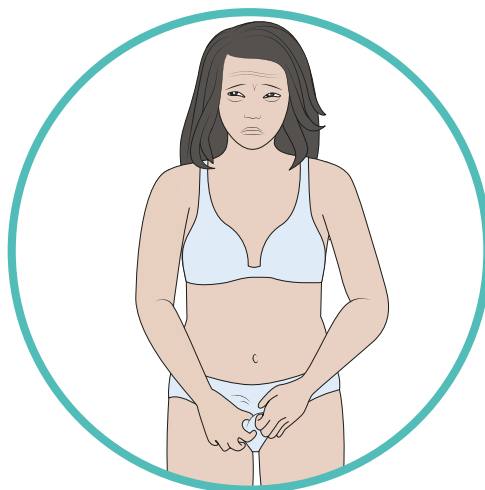
Si ma vie sexuelle change

La fatigue ou la baisse de moral diminuent l'envie de faire l'amour.



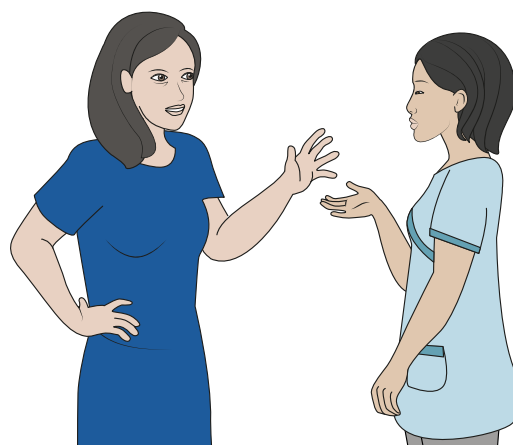
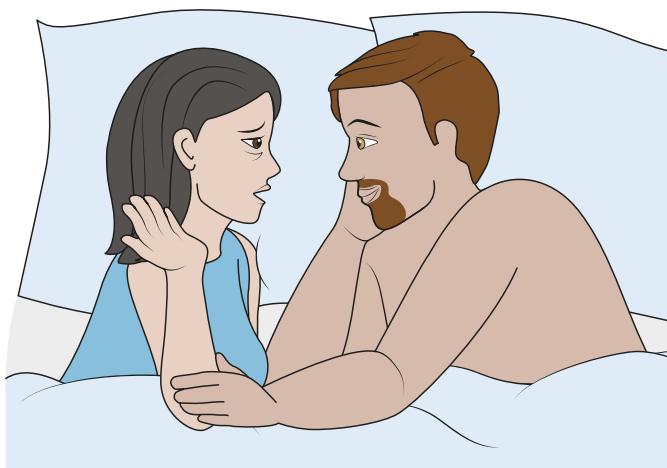
Les relations sexuelles peuvent être difficiles.

- Par exemple, mon sexe est très sec.

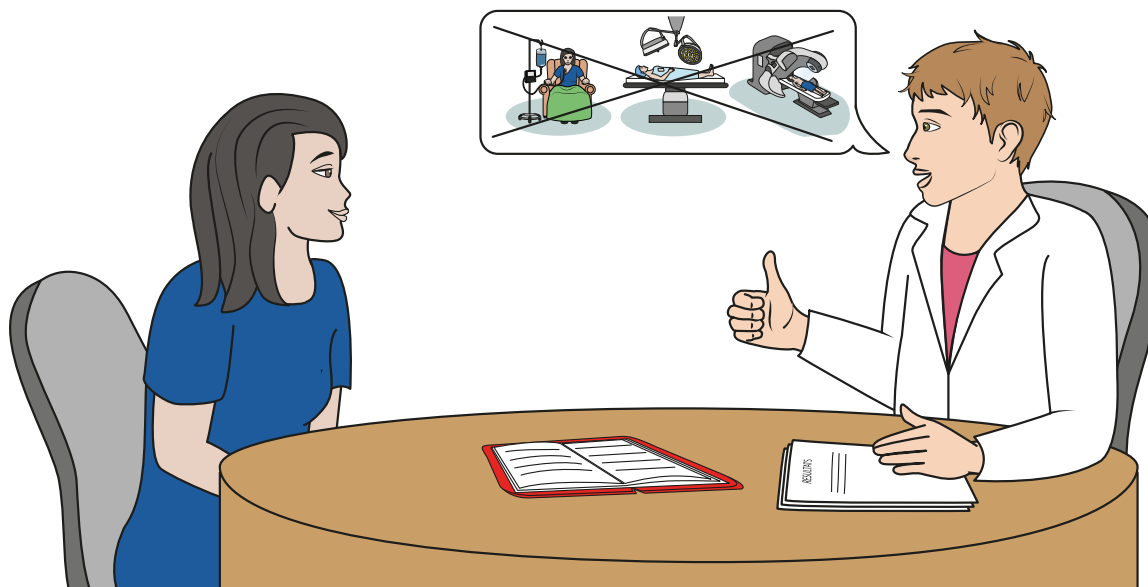


C'est important de parler de ces difficultés avec :

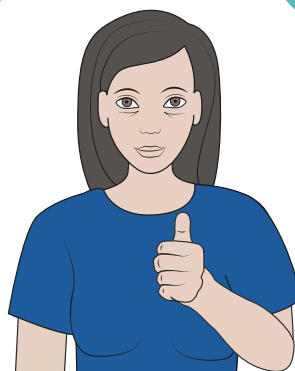
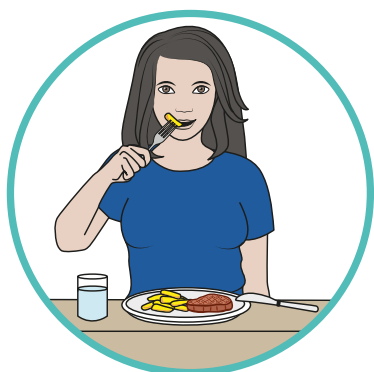
- ma compagne ou mon compagnon,
- les soignants.



À la fin des traitements



Je reprends doucement une vie normale.



**Ce support a été conçu avec des experts
du parcours de soins en cancérologie :**

**L'Institut national du cancer,
l'Institut de Cancérologie de Lorraine,
le Dispositif Spécifique Régional du Cancer Grand Est - NEON,
Mme Caroline COHEN, patiente partenaire à la Clinique St Jean de Dieu-Paris.**



Ce support a été relu par le bureau FALC de l'ESAT de Castelnau le Lez



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet www.santebd.org

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read