



# PPAC

## Programme Personnalisé de l'Après Cancer



Document à insérer dans votre dossier de liaison

NOM Prénom.....

### → Lettre d'information

Madame, Monsieur,

Vous avez terminé votre traitement dans l'établissement de santé .....

Vous allez pouvoir retrouver votre cadre de vie, vos proches et vos collègues de travail peut-être, et vous engager dans de nouveaux projets. Nous tenons à vous exprimer tous nos vœux pour cette reprise. Dans les mois à venir, nous serons toujours à votre disposition pour garder un lien attentif à votre santé et à votre bien-être.

Votre médecin référent à .....  
le Docteur ....., vous a remis votre programme de suivi.

Véritable document de liaison entre la fin de vos traitements et le début de votre surveillance, il contient les éléments essentiels nécessaires à l'ensemble de votre suivi et, éventuellement, à la poursuite d'un traitement d'entretien à domicile. Il vous permettra de programmer vos activités en fonction de votre calendrier personnalisé de surveillance.

Ce programme est également adressé à votre médecin traitant, le Docteur .....  
à qui les éléments de votre traitement ont été communiqués régulièrement. Avant de débuter votre surveillance médicale, nous lui adressons la synthèse de vos traitements avec des éléments lui permettant de garantir la meilleure surveillance de votre santé, en collaboration avec votre médecin référent de .....

N'hésitez pas à les solliciter, si vous en ressentez le besoin ou pour évoquer toute question que vous pourriez-vous poser.

Au-delà de la surveillance médicale et en fonction de vos besoins, vous pourrez aussi avoir accès à l'hôpital ou près de chez vous, à d'autres consultations notamment sur le plan psychologique et social et ce afin de vous permettre de vous réapproprier vos nouveaux repères.

Très sincèrement,

L'équipe médicale du/de .....



# VOLET QUALITÉ DE VIE ET ACCÈS AUX SOINS DE SUPPORT

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : / /

Date : .....

Réalisé par (NOM) : .....

Fonction : .....

Post traitement

## → Recueil de données (niveau 1)

Si une case «OUI» est cochée, veuillez remplir la fiche de niveau 2 correspondante téléchargeable sur le site

### DOULEUR

Douleur oui  non   
Si oui : Perturbe-t-elle le sommeil ? oui  non   
Perturbe-t-elle les activités habituelles ? oui  non   
Échelle Numérique (0 à 10) cette dernière semaine : Min : ..... Moy : ..... Max : .....

Traitement .....

Patient orienté vers :  Médecin traitant  
 Oncologue  
 Autre (coordonnées) .....

### NUTRITION

Avez-vous perdu du poids depuis 6 mois ? oui  non   
Présentez-vous une anorexie, des nausées, vomissements ? oui  non   
Avez-vous des troubles de la déglutition ou mastication ? oui  non   
Prenez-vous des compléments alimentaires ? oui  non

Patient orienté vers :  Médecin traitant  
 Nutritionniste (coordonnées) .....

Diététicienne (coordonnées) .....

Autre (coordonnées) .....

### PSYCHOLOGIE

Avez-vous des antécédents de dépression ? oui  non   
Avez-vous déjà bénéficié d'une prise en charge psychologique ? oui  non   
Êtes-vous demandeur d'un soutien psychologique ? oui  non   
Soutien psychologique proposé : oui  non   
Le patient : refuse  accepte  en attente

Patient orienté vers : (coordonnées) .....

# VOLET QUALITÉ DE VIE ET ACCÈS AUX SOINS DE SUPPORT

## RÉÉDUCATION ET RÉADAPTATION FONCTIONNELLE

Vous sentez-vous fatigué ? **oui**  **non**

Avez-vous des difficultés à maintenir votre activité physique habituelle ? **oui**  **non**

Avez-vous perdu une ou des capacités ? (ex : voir, parler, marcher, avaler, entendre...) **oui**  **non**

Avez-vous eu un curage ganglionnaire ? **oui**  **non**

Localisation .....

Patient orienté vers :  Médecin traitant  
 Autre (coordonnées).....

## SOCIAL ET PROFESSIONNEL

Vivez-vous seul ? **oui**  **non**

Votre logement est-il inadapté ? **oui**  **non**

Avez-vous des difficultés dans les activités quotidiennes ? **oui**  **non**

Êtes-vous sans profession ? **oui**  **non**

Si non, laquelle ? .....

Pensez-vous parler de votre pathologie avec votre médecin du travail ? **oui**  **non**

Avez-vous des difficultés sur le plan professionnel, financier, familial ? **oui**  **non**

Patient orienté vers :  Médecin traitant  
 Assistante sociale  
 Autre (coordonnées).....

## HABITUDES DE VIE

Consommation tabac	Aucune <input type="checkbox"/>	Occasionnelle <input type="checkbox"/>	Journalière <input type="checkbox"/>
Consommation alcool	Aucune <input type="checkbox"/>	Occasionnelle <input type="checkbox"/>	Journalière <input type="checkbox"/>
Activité physique	Aucune <input type="checkbox"/>	Occasionnelle <input type="checkbox"/>	Journalière <input type="checkbox"/>

## AUTRE

Patient orienté vers : .....

## VOTRE ACCOMPAGNEMENT SOCIO-PROFESSIONNEL

Une prise en charge adaptée peut vous aider à reprendre plus rapidement une vie sociale et professionnelle le cas échéant. Nous vous proposons une liste de contacts dans votre département pour vous aider.

### Le service social est à votre disposition

#### → Dans quelles circonstances ?

Vous avez besoin d'une information,  
Vous rencontrez des difficultés,  
Vous avez besoin d'un avis, d'un conseil

#### → Domaines d'actions

Dans votre vie professionnelle  
Dans votre vie personnelle  
Dans votre vie familiale

#### → Vos contacts

##### → Vous êtes du Régime Général

Service social CARSAT Normandie  
137, rue Cazault  
61012 Alençon cedex  
Tél. : 02.33.82.20.65

##### → Vous êtes du Régime Agricole

MSA Mayenne – Orne – Sarthe  
52, Bd, du 1er Chasseurs  
61011 Alençon Cedex  
Tél. : 02.33.31.40.00

##### → Vous êtes fonctionnaire d'Etat

Nous vous conseillons de vous adresser à votre administration

##### → Vous êtes commerçant, artisan, profession libérale...

RSI de Basse-Normandie  
Programme ActICan : « Accompagner le travailleur indépendant touché par le cancer »  
1, rue Ferdinand Buisson  
CS90001  
14280 Saint-Contest  
Tel. : 02.31.38.35.48  
Mail : actican@bassenormandie.rsi.fr

# LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL



Vos problèmes de santé vous inquiètent et vous vous demandez si vous allez pouvoir reprendre votre emploi comme avant. Mettez toutes les chances de votre côté, n'attendez pas la fin de votre arrêt de travail, prenez contact avec le médecin du travail pour passer une visite de pré-reprise.

## → Dans l'Orne

### → Service de Santé au Travail

SIST – BTP 61  
23, Av. de Basingstoke  
BP 46  
61002 Alençon Cedex  
Tél. : 02.33.29.01.60

### → Service de Santé au Travail

C.I.S.T. 61  
40, rue du Puits au Verrier  
BP 29  
61001 Alençon Cedex  
Tél. : 02.33.28.19.19

### → Service de Santé au Travail

ASTIF  
Place Pierre Semard  
61100 Flers  
Tél. : 02.33.65.26.87

### → Service de Santé au Travail

MSA Mayenne – Orne – Sarthe  
52, Bd, du 1er Chasseurs  
61011 Alençon Cedex  
Tél. : 02.33.31.40.00  
[www.bienautravailbiendansmavie.fr](http://www.bienautravailbiendansmavie.fr)

Pour la Basse-Normandie :

Une consultation pluridisciplinaire d'aide au retour au travail (associant un médecin spécialisé en pathologie professionnelle, une assistante sociale et une psychologue) a lieu au CHU de Caen (cf plaquette jointe). Cette consultation est entièrement gratuite.

→ Contact : (du lundi au vendredi de 8 heures 30 à 15 heures 30)

Professeur Bénédicte CLIN-GODARD

Consultation de pathologie professionnelle

Niveau 1, porte 01-524-02,  
Avenue de la Côte de Nacre

CS 30001

14033 CAEN Cedex

## CONSULTATION PLURIDISCIPLINAIRE D'AIDE AU RETOUR AU TRAVAIL APRES UN CANCER

Le centre de consultation de pathologie professionnelle du CHU de Caen propose à tout patient atteint d'une pathologie cancéreuse, une consultation pluridisciplinaire, médico-sociale et psychologique, ayant pour but de l'aider à préparer son retour au travail.

Cette consultation est assurée par :

- un médecin spécialisé en pathologie professionnelle, qui évaluera les répercussions physiques et psychologiques de votre maladie et pourra, avec votre accord, entrer en contact avec votre médecin du travail afin d'anticiper votre reprise, dans les meilleures conditions possibles ;
- une psychologue, qui pourra vous conseiller et vous proposer un soutien psychologique en cas de besoin ;
- une assistante sociale qui vous informera et vous guidera dans vos démarches et qui servira de relais entre les différents partenaires agissant en faveur du maintien dans l'emploi.

### A qui s'adresse cette consultation ?

A tout patient qui souhaite préparer son retour au travail, hospitalisé ou non, pris en charge pour une pathologie cancéreuse :

- quel que soit le stade de sa maladie,
- que sa pathologie soit d'origine professionnelle ou non.

Cette consultation est coordonnée par le Professeur Bénédicte CLIN-GODARD, Responsable du Service de Santé au travail et Pathologie professionnelle du CHU de Caen.

### Horaires de consultation :

Le mardi : de 9 heures à 12 heures 30  
et de 14 heures à 16 heures 30

### Contact :

#### CHU de CAEN

Consultation de pathologie professionnelle  
niveau 1, porte 01-524-02,  
Avenue de la Côte de Nacre  
CS 30001

14033 CAEN Cedex

courriel : [clin-b@chu-caen.fr](mailto:clin-b@chu-caen.fr)

Tel : 02 31 06 45 49  
du lundi au vendredi  
de 8 heures 30 à 15 heures 30

## CHUCaen

Service de santé au travail et pathologie professionnelle  
Pôle Médecine de Spécialités et SSR

en partenariat avec

Fédération de Cancérologie  
du CHU de Caen

Carsat  
Normandie

## INFORMATIONS SUR LA QUALITÉ DE VIE « BOUGER ET MANGER »

La prise en charge nutritionnelle pendant et après un cancer fait partie des soins de support qui contribuent à une prise en charge globale et continue des patients.

Une nutrition satisfaisante et une activité physique adaptée (APA) sont des facteurs de protection de santé. Ils entraînent des effets positifs sur le bien-être de la personne, sur sa qualité de vie et son fonctionnement psychosocial. Cela permet également de maintenir un poids normal (IMC entre 18,5 et 25).

Afin de vous accompagner dans cette nouvelle période de prise en charge, le Programme National Nutrition Santé et l'Institut National du Cancer ont émis des recommandations applicables pour la population générale et valables également pour les personnes ayant déjà eu un cancer :

### → Manger

- Consommer viandes, volailles, produits de la pêche et œufs 1 à 2 fois par jour,
- Consommer en fonction de votre tolérance chaque jour au moins 5 fruits et légumes variés (crus, cuits, frais, en conserve ou surgelés) pour atteindre au minimum 400 g par jour,
- Consommer des féculents à chaque repas (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre et légumes secs),
- Consommer des produits laitiers à chaque repas (lait, yaourts, fromage),
- Limiter la consommation de produits sucrés,
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles d'olive, de colza...),
- Limiter les apports en sel en réduisant la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries) et l'ajout de sel pendant la cuisson et dans l'assiette,
- Limiter autant que possible l'alcool ; l'eau est la seule boisson nécessaire à l'organisme,
- Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de  $\beta$ -carotène,



- [www.oncobassenormandie.fr](http://www.oncobassenormandie.fr)  
Soins oncologiques de support  
Référentiels La prise en charge nutritionnelle  
et La fatigue et activité physique

### → Bouger

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée par jour. L'APA ne se réduit pas à la seule pratique sportive mais inclut l'ensemble des activités de la vie quotidienne associées aux tâches domestiques, au travail, aux transports et aux loisirs. La pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer le niveau de fatigue de 25 à 30%, quel que soit le moment de la prise en charge et le taux de récurrence.
- A titre d'exemple, la dépense énergétique produite lors de la marche est 2 à 3 fois supérieure à celle

Activité	Equivalent station assise
Station assise	1
Cuisiner	2
Faire le ménage	2 à 4
Bricoler	3 à 5
Marcher	2 à 3
Jardiner	3 à 6
Aquagym	4
Yoga	2,5 à 3,5
Course 11km/h	>9
Vélo	4 à 10

produite lors d'une station assise.



- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)
- [www.oncobassenormandie.fr](http://www.oncobassenormandie.fr),  
Soins oncologiques de support / Annuaire

## Sur les Départements 14, 50 et 61 : il existe un programme adapté : IMAPAC

### Initier et Maintenir une Activité Physique Avec un Cancer

L'objectif est de favoriser l'accès à l'activité physique adaptée en accompagnant les patients atteints de cancer à des séances d'APA proche du domicile, pendant 6 semaines, par des éducateurs sportifs formés.

Pilotage du programme par le réseau régional de cancérologie

Partenaires institutionnels :



#### Quels sont les professionnels impliqués?

- Les oncologues et les médecins généralistes qui proposent et prescrivent les séances d'APA
- Les éducateurs sportifs qui encadrent les patients (retrouvez leur coordonnées sur le site [IMAPAC.fr](http://IMAPAC.fr))
- L'assurance maladie et les mutuelles de santé, qui informent les assurés sur les bienfaits de l'APA
- L'université, en partenariat avec le réseau régional de cancérologie, qui informe les éducateurs sportifs

#### Comment participer au programme?

Contactez les relais d'informations ci-dessous ou directement les structures d'APA indiquées sur le site internet [www.imapac.fr](http://www.imapac.fr)



Le Réseau Régional de Cancérologie (Site Caen) :  
09 81 77 98 82 / [reseau@oncobn.fr](mailto:reseau@oncobn.fr)



L'espace rencontres et d'information  
du centre François Baclesse :  
02 31 45 50 64 / [eri@baclesse.fr](mailto:eri@baclesse.fr)



La ligue contre le cancer du Calvados :  
02 31 86 45 85 / [cd14@ligue-cancer.net](mailto:cd14@ligue-cancer.net)  
La ligue contre le cancer de l'Orne :  
02 33 27 89 22 / [cd61@ligue-cancer.net](mailto:cd61@ligue-cancer.net)  
La ligue contre le cancer de la Manche :  
02 33 05 60 48 / [cd50@ligue-cancer.net](mailto:cd50@ligue-cancer.net)



L'espace Ligue du CHU de Caen :  
02 31 06 46 99 / [espace-ligue@chu-caen.fr](mailto:espace-ligue@chu-caen.fr)  
Permanences hebdomadaires :  
[www.ligue-cancer.net/cd14/journal](http://www.ligue-cancer.net/cd14/journal)  
à l'espace Ligue de la Polyclinique du Parc

Vous pouvez aussi en  
parler à votre médecin,  
pharmacien ou infirmier !