Ma note d' AVENTURE

La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !

STÉPHANIE COUTOUX

Sophrologue
Architecte d'idées
créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr
06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

SPECIAL OCTOBRE ROSE

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

CANCER du SEIN... Aller mieux de jour en jour!

L'annonce du cancer est un véritable ouragan dans la vie... Mais comment gérer la suite lorsque informations et émotions se bousculent ? Quelques conseils et perspectives pour vous aider dans ces moments si délicats...

© 2021 - Stéphanie COUTOUX - https://www.arbredevies.fr

Cancer du sein... Aller mieux de jour en jour ...

Avec 54 000 nouveaux cas chaque année, c'est le cancer le plus fréquent chez les femmes. Même si, pour 64 % des personnes interrogées par l'Observatoire Cancer-Institut Curie, le cancer du sein est une maladie qui se vit de mieux en mieux, il est nécessaire d'être accompagnée AVANT, PENDANT et APRES les traitements.

L'ANNONCE : Quand la nouvelle tombe, les questions se bousculent. Enchainer les examens, passer ou non par l'étape chirurgicale avant ou après la chimiothérapie ou/et la radiothérapie... Il faut mettre en place le parcours de soins ! Le vécu n'est pas le même en fonction du lieu où le diagnostic est posé, en ville ou à l'hôpital. On s'organise comme on peut au cas par cas !
Le premier rendez-vous, le médecin référent, les réseaux et les bons tuyaux... Certaines associations disposent de services d'écoute. La ligue contre le cancer permet ainsi d'échanger gratuitement avec un psychologue par exemple et d'autres associations le proposent également.
Dans tous les cas, si on est tentée de surfer sur internet, c'est avec prudence et en privilégiant les sites référents comme celui du service CANCER INFO, E-CANCER.FR où les données sont fiables et à jour.
Parallèlement, il faut gérer l'aspect pratique. Les centres hospitaliers disposent d'un service d'assistance sociale, et il est bon de s'en rapprocher, même sans besoin déterminé. S'ajoutent à ce dispositif, des associations de patients qui proposent aussi des réseaux qui apportent une aide administrative, financière pour la garde des enfants par exemple, ou tout autre besoin...

GAGNER DU TEMPS : Certaines reçoivent l'annonce comme un compte à rebours et veulent faire vite. Une rencontre est prévue avec "l'infirmière d'annonce" qui fait le tour des soins appelés "SOINS de SUPPORT" qui peuvent être proposés pour le confort des malades : onco-psychologie, nutrition, socio-esthétisme... pour être orientée vers les centres compétents, vous pouvez vous renseigner auprès de la LIGUE contre le cancer et d'autres associations locales qui proposent une prise en charge individuelle ou collective.

Cancer du sein... Aller mieux de jour en jour ...

LES TRAITEMENTS : Même s'ils ne cessent de progresser, les soins entrainent encore des effets secondaires comme la fatigue, la douleur, les gonflements, les douleurs articulaires... Heureusement, on peut limiter les effets !
Alors, **OUI aux soins de support** ! Hypnose, sophrologie, relaxation, acupuncture, activité physique adaptée... il est maintenant évident que les médecines dites alternatives ou complémentaires sont devenues indispensables pour rendre plus supportable l'intervention chirurgicale, la chimiothérapie, la radiothérapie ou encore l'hormonothérapie. D'ailleurs 63 % des Français, les jugent importantes, selon une enquête réalisée par l'Institut Curie. Ces disciplines sont regroupées dans les services de soins de support. Et en centres hospitaliers, d'autres services sont proposés comme l'Education Thérapeutique du Patient... dans tous les cas, l'oncologue est en réseau avec des professionnels et des associations qui savent prendre en charge les femmes atteintes d'un cancer féminin. Il vous guidera vers ce qui vous conviendra le mieux.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT : c'est un programme pour aider tous patients ayant un cancer à acquérir de nouvelles ressources en lien avec sa maladie. Ainsi il vise à améliorer la qualité de vie du patient avec la maladie et renforcer son autonomie.... et comment ? Sous la forme d'ateliers animés par des professionnels formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Les services sont très souvent présents, pour vous permettre d'intégrer ce genre de programme et accéder aux Soins de Support. Renseignez-vous auprès de votre oncologue ou médecin référent. Il saura vous guider...

A méditer

Restons toutes unies à la
même couleur,
celle d'OCTOBRE ROSE