

VOTRE FARDE *d'accompagnement*



 **Vivalia**
Votre santé, notre quotidien

Avec le soutien de





La farde d'accompagnement **a pour objectif** de vous aider dans la gestion de votre maladie, de vos traitements ainsi que de vos rendez-vous.

Celle-ci contient les informations pertinentes et personnalisées **utiles** tout au long de votre parcours de soins.

Vous pouvez également inclure dans cette farde, tous les documents qui vous semblent importants et opportuns dans le cadre de votre prise en charge.

Il est important que cette farde vous accompagne à chaque traitement.

Cette farde appartient à :

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

TÉLÉPHONE :



Sommaire

1 *Mes contacts*

2 *Mon calendrier*

3 *Mon traitement*

4 *Service social*

5 *Service diététique*

6 *Aide et conseils*

7 *Kinésithérapie*

8 *Nos partenaires*

9 *Questions*

4 | *Service social*

Aide administrative et sociale





Notre service social

L'assistante sociale est présente pour **vous accompagner** et **vous apporter les renseignements nécessaires** afin d'optimiser votre qualité de vie pendant le traitement médical.

Elle peut être contactée par téléphone et par mail mais peut également **venir à votre rencontre**, lors d'un traitement, d'une hospitalisation ou d'un rendez-vous convenu.



*Notre service
social est là
pour vous aider*

Mme Maureen Fraselle

Tel. 031/233.007 / Fax 031/233.007

Mail. maureen.fraselle@vivalia.be

Elle peut **vous informer et vous aider** concernant :

- 1.** Vos avantages à activer via votre mutuelle et/ou votre assurance privée.
- 2.** Les remboursements auxquels vous avez droit.
- 3.** Les transports nécessaires pour le traitement (information et organisation).
- 4.** Les aides à domicile (proposer et mettre en place).
- 5.** Les court-séjours, les séjours de convalescence (si la situation devient trop difficile à domicile ou si vous avez besoin de repos pendant un moment).
- 6.** Les possibilités d'aide financière.

Si vous avez des questions mais que vous ne savez pas à qui vous adresser, elle peut également vous orienter vers la bonne personne.

*Les avantages
liés à votre
mutuelle et/ou
à votre assurance
privée*



- **Dossier maladie grave**

Le cancer peut être reconnu comme étant une maladie grave et couteuse, auprès de votre mutuelle et/ou assurance privée.

Cela peut vous permettre d'obtenir un avantage financier ou des droits supplémentaires.

Dans certaines mutuelles/assurances, c'est un droit automatique, il suffit de remplir le formulaire adéquat pour l'activer. Dans d'autres, il faut avoir souscrit à un contrat spécifique.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle et/ou votre service d'assurance pour connaître leur procédure.

- **Reconnaissance de handicap**

Si vous présentez une perte d'autonomie, il peut être intéressant de contacter l'assistante sociale de votre mutuelle afin que celle-ci estime si vous rentrez dans les conditions pour obtenir une reconnaissance de handicap. Cela peut vous apporter des droits supplémentaires et sous certaines conditions, une intervention financière.



*Remboursements
auxquels vous avez
droit*

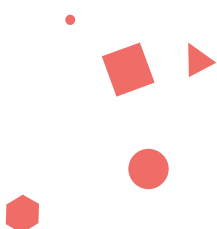
- **Prothèse capillaire**

L'INAMI octroie un remboursement de maximum 180 euros pour l'achat d'une prothèse capillaire. Pour obtenir ce remboursement, il faut renvoyer une prescription rédigée par le médecin, ainsi que la facture de la prothèse à votre mutuelle.

Certaines mutuelles, via leur assurance complémentaire et/ou hospitalière, octroient des remboursements supplémentaires.

- **Prothèse mammaire**

Votre chirurgien doit faire la demande au médecin conseil de l'INAMI. Le remboursement varie en fonction du type de prothèse utilisé.





• Transports

L'INAMI octroie un remboursement de 0,25 €/km pour tout déplacement effectué dans le cadre d'un suivi oncologique (consultations, traitement en hôpital de jour, rayons, etc).

Pour obtenir ce remboursement, un document (arrêté ministériel du 06/07/1989) est fourni en début de traitement à l'hôpital de jour. Vous pouvez le compléter vous-même ou le faire remplir par le secrétariat et ensuite le faire signer par le médecin avant de le renvoyer. Pour les personnes qui suivent un traitement de radiothérapie, un deuxième document vous sera remis en fin de traitement, par le secrétariat du service de radiothérapie.

Certaines mutuelles, via leur assurance complémentaire ou hospitalière, octroient des remboursements supplémentaires, lorsque le patient est véhiculé par une société de transport. Le remboursement s'obtient en joignant la facture de la société de transport, avec l'arrêté ministériel.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier d'un remboursement supplémentaire, prenez contact avec votre mutuelle.



*Les transports
pour personnes valides
et personnes à
mobilité réduite*

Vous trouverez ici une liste de services de transports présents dans toute la province. Cette liste n'est pas exhaustive.

Certaines communes proposent des « taxi-sociaux », qui pratiquent des tarifs avantageux. Il existe également d'autres services privés qui desservent des zones géographiques précises.

Pour plus d'informations, adressez-vous à l'assistante sociale ou directement au CPAS de votre commune.

• Transports pour personnes à mobilité réduite

Il existe les véhicules sanitaires légers de la Croix-Rouge ainsi que les sociétés d'ambulance.

Si vous éprouvez de grosses difficultés pour vous mobiliser et que vous avez besoin d'être véhiculé en ambulance, contactez l'assistante sociale pour qu'elle vous guide vers des services conventionnés avec votre mutuelle !



• Transports pour personnes valides

**Sociétés privées
qui proposent des
chauffeurs bénévoles
avec leur propres
véhicules**

Assistance et Transport
02/733.82.12
0486/926.012
0,3573 €/km, calculé
au départ du domicile
du bénévole.

Sulumob asbl
081/391.198
0,3640€/km + cotisation
annuelle de 30€
(répartie sur 10 transports).
Calculé au départ du
domicile du bénévole.

Les véhicules sanitaires
léger des Croix-Rouge

**Sociétés propres
à certaines
mutuelles**

CSD - Mutualité Socialiste
061/613.150
0,34 € / km + 2,48 € de
prise en charge,
par transport. Calculé au
départ de votre domicile.

Altéo - Mutualité Chrétienne
063/211.743
(Province du Luxembourg)
081/244.816
(Prov. Namur)
0,34 €/km + 10 euros
d'inscription/semestre.
Calculé au départ
de votre domicile.

**Les tarifs ont été
actualisés en 2020.**



Les aides et soins à à domicile



• Infirmiers

Si vous avez besoin d'une aide pour vos soins d'hygiène, de soins infirmiers spécifiques (injections, pansements,...) ou d'aide à la préparation de vos médicaments, un passage d'infirmier à domicile peut être demandé.

Certaines mutuelles proposent leur équipe ou vous pouvez faire appel à des indépendantes. Les remboursements des passages dépendent du type de soins effectués.

• Matériel médical

Votre mutuelle, des bandagisteries ou les maisons Croix-Rouge peuvent vendre ou louer du matériel médical (lit médicalisé, tribune, chaise percée, etc.)

N'hésitez pas à contacter l'assistante sociale pour connaître les endroits où vous adresser.



• Aide-ménagère/aide-familiale

En fonction des tâches du quotidien pour lesquelles vous souhaitez de l'aide (repassage, ménage, préparation des repas, courses, etc), différents services sont à votre disposition :

- Titre-service : 9 euros/heure dont 0,90 euros déductible fiscalement, en région Wallonne.
- Aide familiale et aide-ménagère sociale : tarif plafonné à 8,19 euros/heure mais peut être réduit en fonction de vos revenus et d'éventuelles reconnaissances (handicap, statut BIM).
- Certaines communes et/ou CPAS proposent également leurs propres services.

• Les repas

Il existe différents services qui proposent la livraison de repas à domicile (CPAS, maison de repos, CSD, etc).

Adressez-vous à l'assistante sociale pour connaître ceux qui en distribuent dans votre commune.



*Situation compliquée
à domicile ?
Vous avez besoin
de repos ?*

• Court-séjour

Il s'agit d'un séjour temporaire (max. 3 mois/an) en maison de repos dont la durée est fixée de commun accord entre le gestionnaire de l'établissement et la personne souhaitant effectuer ce séjour.

Certaines mutuelles interviennent dans le coût de votre séjour. Le montant du remboursement varie d'une mutuelle à l'autre, n'hésitez pas à prendre contact avec celle-ci.

• Convalescence

Il s'agit d'un séjour temporaire dans un centre agréé par votre mutuelle. Ce séjour doit être de minimum 14 jours et peut aller jusqu'à 60 ou 90 jours maximum (en fonction de certains critères).

Le coût de ce séjour varie d'une mutuelle à l'autre, n'hésitez pas à les contacter. Il n'y a malheureusement pas de centre de convalescence en province du Luxembourg mais il est tout à fait possible de séjourner hors de la province.

**Aide
financière
(cpas, fondation
contre le cancer)**



- **CPAS**

Si vous éprouvez des difficultés financières, il est toujours possible de faire une demande d'aide via le CPAS. Il analysera votre situation financière (revenus/dépenses) et il peut également demander à analyser la situation financière de vos enfants et/ou parents car ceux-ci sont débiteurs alimentaires (si les finances du débiteur alimentaire le permettent, il a le devoir d'aider financièrement ou en nature, son proche, pour qu'il puisse subvenir à ses besoins essentiels : nourriture, vêtements, logement et frais médicaux ou pharmaceutiques).

Si cela est difficile pour vous, l'assistante sociale peut vous accompagner dans cette démarche.

- **Fondation contre le cancer**

La fondation peut octroyer une aide financière de maximum 1000 euros / an. Cette aide est calculée sur base des revenus du ménage, d'un forfait pour les frais fixes et des frais médicaux relatifs à la maladie, sur une période de soins déterminée.

Pour introduire la demande, l'assistante sociale aura besoin de réunir différents documents :

- Preuve de revenu ;
- Preuve de charges courantes (eau, électricité, mazout/gaz, etc) ;
- Contrat de bail ou prêt immobilier ;
- Factures hospitalières ;
- Factures pharmacie ;
- Factures d'aide à domicile (infirmier, matériel, repas, etc) ;
- Factures de transport.

L'aide financière ne peut être demandée qu'une seule fois par an et étant calculée par rapport aux dépenses effectuées, il est conseillé d'attendre d'avoir reçu un certain nombre de facture avant de l'introduire.

La procédure ayant été informatisée, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital ou à celle de votre mutuelle.

5 | *Service diététique*

Comment se remettre en forme



Votre état nutritionnel est un paramètre important à prendre en compte



L'équilibre alimentaire d'une personne atteinte de cancer peut se trouver modifié pendant le traitement. Pour des raisons variées, cette alimentation peut être impactée par divers facteurs tels que la fatigue, la perte d'appétit, les nausées et vomissements, les aversions, les changements de goût et de l'odorat, ... Elle peut également être source de questionnement. Une alimentation adaptée vous aidera à supporter au mieux les traitements.

Pour ces raisons, **une diététicienne** se présentera à vous en cours de traitement et vous aidera, si vous le souhaitez à :

- Maintenir (ou restaurer) votre état nutritionnel ;
- Pallier aux éventuels effets secondaires des traitements ayant une influence sur votre alimentation ;
- Éclaircir toutes les informations véhiculées autour de l'alimentation.

Il est important de pouvoir garder un poids stable.



*Un poids stable
+ une activité
physique régulière
= maintien de la
masse musculaire
et de la forme*





*Manger de tout,
manger varié et
s'hydrater en suffisance*

- Il n'y a pas d'aliment interdit* pendant votre traitement tant que les règles d'hygiène de base sont respectées.
** À noter que cette règle se modifie en cas de neutropénie (voir fiche effets secondaires).*
- 1,5 à 2l d'hydratation sont nécessaires à une bonne élimination des produits.

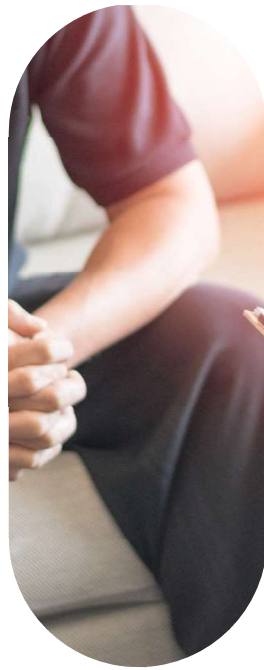


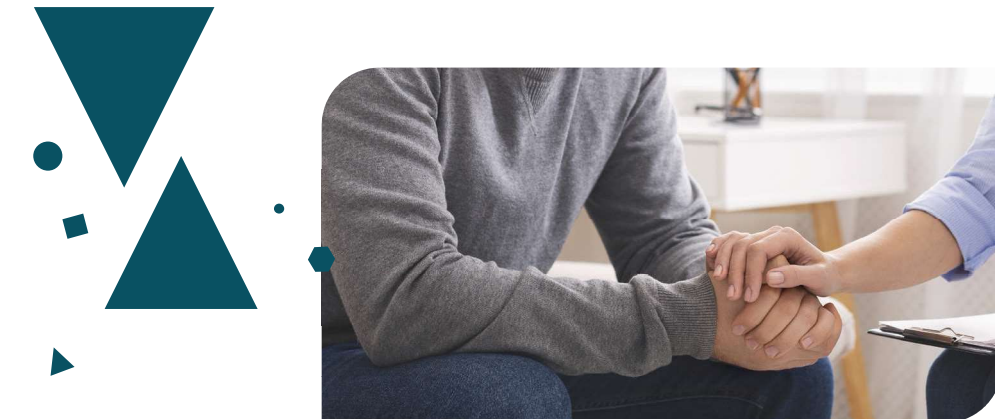
Comment les contacter ?

Une diététicienne est présente dans l'unité de soins, vous pouvez demander son passage. Vous pouvez également la contacter par téléphone au **04 75 55 55 55**.

6 | Aides et conseils

Psychologues





LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les conséquences du cancer et de tous ses traitements ont **un impact psychologique** non négligeable influençant votre qualité de vie tant au niveau personnel, familial et social.

Parler de ses sentiments avec ses proches est parfois compliqué. **Le soutien psychologique est une alternative intéressante** pour exprimer ses ressentis, ses inquiétudes, ses souffrances face à la maladie.

Le rôle du psychologue est de **vous offrir un espace de parole et d'échanges** qui permet à chacun de s'exprimer à son rythme. La nécessité d'y inclure votre famille, en particulier votre conjoint et/ou vos enfants est également possible. Le psychologue peut vous aider à mobiliser vos ressources pour faire face au cancer. Il vous aide également à **prendre du recul face à la maladie** et de trouver ensemble des pistes de réflexion pour mieux la gérer ainsi que pour communiquer avec vos proches.



*Le psychologue
vous offre
un espace de
parole et
d'échanges
qui permet
à chacun de
s'exprimer à
son rythme*





Vivez plus sereinement les bouleversements liés à la maladie

Pour qui ? / Pour tous les patients atteints d'un cancer et/ou leur entourage proche.

Quand ? / À tout moment de la maladie : annonce, traitements, fin de traitement, récurrence.

Pourquoi ? / Pour vivre plus sereinement les bouleversements liés à la maladie et aux traitements ;
Pour parler de soi (de ce qu'il est difficile de dire à son entourage), de ses craintes et ses angoisses ;
Pour être aidé à communiquer avec son entourage.



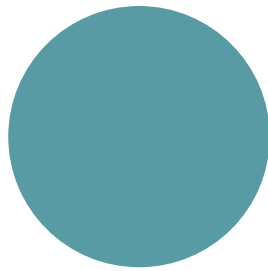
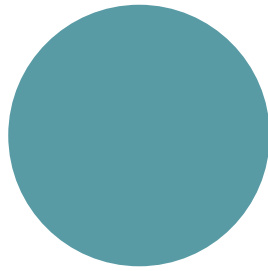
Comment les contacter ?

Mme Pauline Gueibe - 061/622.777
Mme Laurence Rossignol - 061/296.667

Pour les contacter, vous pouvez également faire appel au personnel soignant ou aux infirmières coordinatrices.

7 | Kinésithérapie

Suivi et maintien de la forme



LE RÔLE DU KINÉSITHÉRAPEUTE

Le rôle du kinésithérapeute en oncologie sera de vous accompagner et de maintenir une activité physique régulière.

Tout au long de la maladie et de ses traitements, l'organisme dépense beaucoup d'énergie et le stress émotionnel est fort. La fatigue intense est l'un des symptômes les plus fréquemment ressentis par les patients atteints de cancer.

Cette fatigue trouve son origine dans plusieurs facteurs. Elle peut provenir de la maladie elle-même, du stress qu'elle engendre, des déplacements hospitaliers réguliers. Elle peut également avoir des causes médicales, les nausées et vomissements qui génèrent une diminution de l'appétit et une perte de poids, un syndrome douloureux prolongé ou encore une anémie.

Le maintien d'une activité physique régulière est favorable à l'entretien musculaire, au bon fonctionnement du retour veineux, à la stimulation de l'appétit et du transit intestinal.



Pratiquez au moins

30 minutes

d'activités

dynamiques par jour



Leur but est **d'augmenter l'efficacité des traitements** et la qualité de vie en **diminuant les effets secondaires** de la maladie et du traitement (fatigue, fonte musculaire, douleurs articulaires, ...).

Au cours des séances de chimiothérapie, il vous sera proposé des activités en fonction de vos besoins et de vos envies :

- **Le « Fietslabyrinth »** vous aurez l'opportunité de pédaler sur un vélo d'appartement avec visite touristique virtuelle des plus belles cités du monde.
 - Mise en place d'objectifs hebdomadaires d'activité physique à réaliser (marche, vélo d'appartement, etc);
 - Suivi personnalisé de l'activité physique réalisée depuis la séance précédente grâce à une montre podomètre;
 - Orientation vers des activités physiques adaptées aux patients en oncologie proposées en intra-hospitalier, en extrahospitalier ou réalisées de façon autonome.

Le service de kinésithérapie propose également 3 activités intrahospitalières :

- **HOPE (Health Oncology Program Exercise)** : activité physique adaptée en oncologie.
 - Exercices cardio-vasculaires (marche nordique, vélo, tapis roulant); Exercices de renforcement musculaire global (ateliers, step, fitness, exercices abdominaux, ...);
 - Étirements.

Le lundi et vendredi de 16h00 à 17h00
- **Little HOPE** (idem que HOPE mais à intensité plus légère) : activité physique adaptée en oncologie.
 - 15 min vélo + 15 min tapis roulant + étirements

Le mardi de 15h00 à 16h00
- **Aqua HOPE** : aquagym adaptée en oncologie.

Le mardi et le vendredi de 15h00 à 16h00

Comment les contacter ?

Via notre permanence :

Kinésithérapeute : 061/256466 - 061/622519

Secrétariat : 061/622519

9 | Questions

Carnets de notes



LEXIQUE

LES TRAITEMENTS ANTI-CANCÉREUX

Les traitements en oncologie sont multiples et agissent tous à leur façon pour **détruire les cellules cancéreuses, les freiner ou réduire le risque de récurrences**. Votre programme de soin dépend du type de cancer, de son stade, de votre âge et tant que possible, de vos préférences personnelles. Lors d'une concertation multidisciplinaire, divers spécialistes définissent l'association de traitement **la plus adaptée pour vous**.

La chirurgie / La chirurgie a pour but d'examiner et/ou d'enlever la tumeur dans sa totalité. Elle peut également servir à enlever ou à analyser des ganglions.

La radiothérapie / La radiothérapie consiste à administrer des rayons d'énergie intense sur les cellules cancéreuses ou leur ancienne localisation. Même si la zone irradiée est bien délimitée, les cellules saines avoisinantes peuvent être endommagées (voir Dr Meyns/Dr Nickers).

La chimiothérapie / La chimiothérapie regroupe les médicaments administrés principalement par le réseau veineux ou en comprimés qui détruisent les cellules lorsqu'elles se reproduisent. Ils touchent donc les cellules cancéreuses qui se reproduisent vite mais aussi des cellules saines et causent ainsi certains effets secondaires.

L'hormonothérapie / Parfois, les cellules cancéreuses utilisent les hormones pour se reproduire. L'hormonothérapie a pour but de bloquer la production naturelle d'hormones par le corps ou d'empêcher la cellule cancéreuse de les utiliser.

Les thérapies ciblées / La thérapie ciblée regroupe des médicaments administrés par le réseau veineux, en sous-cutané ou en comprimés qui ciblent des anomalies ou besoins spécifiques du cancer participant à la croissance des cellules cancéreuses. Ces particularités sont déterminées au moyen d'analyses très poussées des cellules cancéreuses. Leur action ciblée donne moins d'effets secondaires que les autres traitements.

L'immunothérapie / L'immunothérapie est un traitement qui permet d'activer les cellules du système immunitaire, afin qu'elles attaquent les cellules cancéreuses. Les effets secondaires sont, en général, limités.

Mes notes



A series of 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a template for writing notes.

Avec le soutien de

