

## Vos rendez-vous

Pour participer aux ateliers, rendez-vous sur le plateau de soins de support au niveau 1, au-dessus de l'accueil général.

Séance	Date	Heure
Entretien individuel		
Activité Physique Adaptée		
Alimentation		
Le tabac et moi		
Douleur		
Vie intime et sexualité		
Ma peau, mes rayons		
Hormono-thérapie		
Vers une reprise du travail ...		
Bilan individuel		

Un entretien individuel vous sera proposé en fin de programme, afin d'évaluer l'apport de ces différents ateliers dans votre parcours de soin.

Si nécessaire, un suivi plus personnalisé pourra vous être proposé à l'Institut de Cancérologie de l'Ouest ou auprès d'un réseau de partenaires extérieurs.

### Contact

Pour toute information complémentaire ou pour prendre RDV merci de contacter :

- Le secrétariat des soins de support du lundi au vendredi de 9h à 16h :

**02 40 67 99 36**



unicancer PAYS DE LA LOIRE

[www.institut-cancerologie-ouest.com](http://www.institut-cancerologie-ouest.com)

Boulevard Jacques Monod 44805 Saint-Herblain cedex  
02 40 67 99 00

ENG681 version 1



## CANCER DU SEIN : DEVENIR ACTEUR DE MON PARCOURS DE SOIN

à l'Institut de Cancérologie de l'Ouest



unicancer PAYS DE LA LOIRE

## Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ?

C'est une démarche d'apprentissage dont le but est de maintenir ou d'acquérir des compétences dont vous avez besoin, pour gérer au mieux votre vie avec la maladie, tout au long de votre parcours de soin.

## À qui s'adresse cette démarche ?

Aux patientes traitées pour un cancer du sein.

## Comment s'organise l'ETP ?

Dans le cadre de ce programme, 8 séances collectives de 2 heures vous sont proposées. Chaque séance aborde une thématique différente et vous serez libre de choisir les ateliers auxquels vous souhaitez participer.

Ces séances sont animées par une équipe multidisciplinaire : médecin oncologue, médecin gynécologue, assistante sociale, infirmière, éducateur sportif, diététicienne.

Votre médecin traitant sera informé de votre participation au programme par courrier.

## Comment y participer ?

**Ce programme est gratuit, pour y participer vous devez vous inscrire auprès du secrétariat de soins de support et un rendez-vous individuel sera organisé.**

## Le programme

**Entretien individuel :** évoquer ensemble vos attentes, vos questions, vos difficultés et définir vos priorités

### Activité Physique Adaptée (APA)

- Découvrir et mettre en pratique ensemble une activité physique qui améliorera votre quotidien

### L'alimentation

- Adapter ses habitudes alimentaires
- Echanger autour des recommandations nutritionnelles

### Le tabac et moi

- Réfléchir ensemble sur sa dépendance tabagique et comprendre les bienfaits d'un sevrage en cours de traitement
- Construire ensemble une stratégie de sevrage tabagique

### Douleur et gestion des traitements

- Identifier les différents types de douleurs et connaître les traitements adaptés.

### Vie intime et sexualité

- Comprendre la physiologie de l'organe génital féminin
- Agir sur les douleurs
- Améliorer l'impact du traitement sur sa vie affective

### Ma peau, mes rayons

- Apprendre à utiliser des cosmétiques pendant la radiothérapie.

### L'hormonothérapie

- Comprendre l'intérêt de l'hormonothérapie et les mécanismes
- Reconnaître les effets secondaires et identifier les conduites à tenir
- Repérer les interactions avec d'autres traitements

### Vers une reprise du travail, comment et qui peut m'aider ?

- Vous aider et vous orienter vers une reprise du travail avec plus de sérénité

