

ELAN-REV

ELAN-REV

**Etudes Locales d'Actions de progrès Novatrices
de Santé par la Réadaptation à l'Effort Volontaire**

5 Rue Félix Poulat – 38000 GRENOBLE
Tél. : 04 38 02 28 47
www.elan-rev.fr



**Avec le soutien
de la Fondation ARCAD**

Aide et Recherche en
Cancérologie Digestive

www.fondationarcad.org

En parallèle
et après un
cancer digestif



ELAN-REV

En parallèle et après un cancer digestif



Intérêts d'un accompagnement en dehors du cadre de la maladie

- ▶ Préserver au mieux ses capacités d'action
- ▶ Préparer son projet de reprise du cours de la vie
- ▶ Reprendre sa vie en main

Des difficultés...

Faire face aux répercussions de la maladie
et de ses traitements

Des possibles...

Anticiper les difficultés à venir et reprendre
le cours de la vie

Activité physique adaptée et hygiène alimentaire

Se ré-entraîner
progressivement à l'effort

Reprendre
de l'assurance
en s'appuyant sur ses capacités

Trouver un équilibre
entre les efforts et le repos pour s'occuper
durablement de ses activités quotidiennes

S'aider
de la dynamique et la convivialité
du groupe

Réguler le transit intestinal

- ▶ Lutte contre l'inactivité, l'anxiété et la dépression
- ▶ Réduction des besoins en anti-douleur à base de morphine

Stimuler les défenses personnelles

- ▶ Amélioration de la résistance de l'organisme aux effets secondaires des traitements
- ▶ Meilleure immunité

Réduire les périodes de fatigues

- ▶ Lutte contre l'asthénie, la lassitude, le manque d'énergie, ...
- ▶ Prévention d'un syndrome de fatigue chronique

Favoriser l'élimination des substances toxiques

- ▶ Aide à normaliser le fonctionnement cellulaire,
- ▶ Diminution des sensations de malaise, de douleur musculaire, maux de tête.

Réguler le poids

- ▶ Régulation des pertes de poids qui modifient le métabolisme
- ▶ Prévention d'une prise de poids anormale suite à l'inactivité

Stimuler les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire

- ▶ Réduction du risque de désentraînement majeur à l'effort
- ▶ Réduction de l'impact de la cardio-toxicité de certains produits de chimiothérapie
- ▶ Prévention de l'apparition d'oedèmes, aide à la réparation des tissus
- ▶ Limitation des sensations de difficulté à respirer et des troubles cardiaques liés à l'anxiété

Soutien psychologique en complément de l'Activité Physique Adaptée

Réentraînement
cardio-respiratoire

Gymnastique
adaptée et relaxation

Adaptation de l'alimentation
et amélioration de l'hygiène de vie

Entretien d'écoute
individuel ponctuel ou régulier

Un accompagnement,
un soutien psychologique pour les patients
en demande

Quelque soit le moment
de la maladie et de leur histoire personnelle

Se préparer physiquement...

- ▶ Ré-entraîner son corps à l'effort (endurance, force, résistance, gestion de la fatigue, connaissance de ses capacités...)
- ▶ Réapprendre le quotidien, reprendre le cours de la vie
- ▶ Recréer du lien social, favoriser la rencontre avec des personnes ayant des problématiques différentes, se renforcer dans la dynamique de groupe

... et se préparer psychologiquement

- ▶ Se réinsérer dans la vie "normale"
- ▶ Se redessiner un cadre professionnel
- ▶ Se recréer une dynamique de travail
- ▶ Se réinscrire dans des projets

Préparer le retour au travail : la clé du retour en douceur

Comment reprendre
confiance en soi et en ses capacités?

Comment informer
les collègues de travail, appréhender
leur regard, retrouver leur confiance?

Comment préparer
son retour au travail?

Comment reprendre
le rythme de travail, se “réapproprier” son
poste, retrouver une dynamique de travail?

En parallèle,
comment ne pas se sentir exclus, puis
comment reprendre une évolution de carrière?

Garder le lien : conserver/créer un environnement favorable et facilitant

- ▶ Avec son équipe, ses collègues de travail
- ▶ Avec sa hiérarchie, son employeur, son DRH
- ▶ Avec son médecin du travail

Anticiper la visite de préreprise : explorer/envisager tous les possibles

- ▶ S'appuyer sur le médecin traitant pour le quotidien
- ▶ S'appuyer sur le médecin du travail pour le retour
- ▶ La Cellule de Maintien dans l'Emploi (CDME) locale, un axe central d'échanges

Pendant et après la reprise : faire le point régulièrement

- ▶ Avec son entourage professionnel
- ▶ Avec son médecin traitant et son médecin du travail
- ▶ Parler de ses difficultés
- ▶ Alerter suffisamment tôt en cas de problème

Etre aidé dans la maladie

Faciliter votre passage de l'hôpital à la ville

- ▶ Accueil, information, orientation
- ▶ Coordinations (parcours de soin, chimiothérapie à domicile)
- ▶ Soutien social, aides financières

ONCO 38

Réseau de Cancérologie en Isère

Maison des Réseaux Sud Isère
16 rue du Tour de l'Eau - Parc Héliopolis Porte E
38400 Saint Martin d'Hères
Tél : 04 76 24 90 35 - Mail : onco38@orange.fr

Faciliter votre rencontre avec d'autres malades

- ▶ Information
- ▶ Accueil, rencontre
- ▶ Aide à l'obtention de soutiens financiers

ASSOCIATIONS DE MALADES

(Liste en Isère)

Maison des Associations
6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble
Tél : 04 76 47 36 35

Reprendre le cours de la vie

Faciliter votre reprise du cours de la vie et vous accompagner de façon globale, au quotidien

- ▶ Activités physiques adaptées
- ▶ Hygiène de vie (alimentation, tabac, stress...)
- ▶ Soutien psychologique, psychothérapie

A'MANILIA

Centre de Réadaptation et de Prévention Santé

5 rue Félix Poulat - 38000 Grenoble
Tél : 04 38 02 28 43
Mail : contact@manilia.fr - Site : www.manilia.fr

Faciliter votre maintien ou retour dans la vie professionnelle

- ▶ Bilan de situation professionnelle
- ▶ Accompagnement au maintien dans l'emploi
- ▶ Mobilisation d'aides techniques, administratives et financières permettant des adaptations du poste de travail

CDME SAMETH 38

Cellule de Maintien dans l'Emploi

M.T.2.I - 15 rue des Bergeronnettes
BP 2613 - 38036 Grenoble Cedex
Tél : 04 76 23 02 19 - Mail : cdmeisere@orange.fr