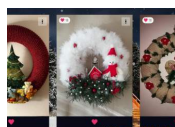




ADAPTER SON
QUOTIDIEN



PARTICIPEZ À NOTRE
PROJET



CONCOURS DE NOEL



ACTIVITÉS ET
COVID



LES POCNETTES ASSO

LES PASSEURS



*Joyeux
Noël*



Crédit Romain Bouchard

*Bonne
Année
et
Meilleurs
Voeux*

« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer,
échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Adapter son quotidien

Il est parfois difficile pendant, mais aussi après la maladie et ses traitements, de vivre comme avant. Pour faire face à la fatigue et rendre les tâches indispensables plus faciles, il faut parfois envisager de planifier autrement sa vie quotidienne.

Quelques conseils pour la vie quotidienne

- Fixer des priorités journalières et hebdomadaires.
- Garder l'énergie pour ce qui tient à cœur.
- Faire la part des choses entre ce qui est accessoire et ce qui est nécessaire.
- Donner la priorité aux activités qui font plaisir.
- Tenir compte de son rythme personnel et des moments de la journée où l'énergie ou la fatigue sont les plus présentes.
- Prévoir des moments de repos dans la journée ou dans la semaine.
- Anticiper les moments de fatigue et prévoir des moments de repos après.
- Déléguer certaines tâches (cuisine, courses, ménage, etc.) à l'entourage ou aux professionnels d'aide à domicile.
- Organiser la garde des enfants.
- Faire une liste la veille au soir pour le lendemain de ce qui doit être fait.

Se reposer

"Après mon opération du poumon, je me sentais bien, sauf que je dormais quatorze heures par jour. Puis c'est passé à douze heures ! Deux mois plus tard, je dors encore dix heures par nuit et il m'arrive de faire la sieste. Je suis un peu décalée par rapport à mon entourage, mais il me semble que c'est ainsi que mon corps se guérit !" Le repos permet de faire face à la fatigue, mais l'activité physique peut également y participer. Les personnes malades remarquent que même en se reposant plus, elles restent souvent fatiguées.

En effet, la fatigue n'est pas toujours atténuée par le repos. Au contraire, un repos trop important dans la journée peut parfois perturber le sommeil nocturne et provoquer ainsi une fatigue supplémentaire qui ne cède pas au repos.

La durée du repos varie en fonction de chacun. Elle peut être déterminée par le temps que prend chacun pour récupérer. Il est important de doser la durée du repos pour continuer à bien dormir la nuit. Ce peut être se coucher et se lever à heures fixes par exemple. Il faut également s'autoriser à être fatigué et à prendre du repos au moment où l'on en a besoin. Dans la mesure du possible, les siestes doivent être courtes. Se reposer dans un fauteuil en position allongée ou assise permet de limiter la durée du sommeil. Cela diminue le risque de perturber le cycle veille-sommeil de l'organisme.

Un lit confortable et une température ambiante correcte (environ 20°C) procurent également un sommeil de qualité. Quand les troubles du sommeil deviennent importants, ils perturbent la récupération attendue. Le patient ne doit pas hésiter à en parler avec son médecin. Celui-ci peut lui proposer des médicaments spécifiques adaptés à sa situation, comme des somnifères.

Les malades appréhendent généralement de prendre ce type de médicaments, sans oser le dire. Des patients témoignent qu'il s'agit souvent d'un traitement de courte durée très efficace et précieux pour l'aide qu'il apporte.

Pratiquer une activité physique

Alterner activité physique et repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue car l'activité physique permet à l'organisme de se recharger. Trop de repos ou un manque d'activité peuvent modifier la capacité d'oxygénation des tissus musculaires, provoquer une fonte des muscles et entraîner une fatigue supplémentaire.

Quand cela est possible, des exercices modérés, mais réguliers et quotidiens (une demi-heure par jour), comme la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique diminuent le stress et la fatigue. Ils stimulent également l'appétit. La plupart du temps, il n'existe pas de contre-indication majeure à pratiquer une activité physique.

Dans un premier temps, il n'est pas toujours possible ou envisageable de conserver ou de reprendre une activité physique. Certains patients sont si fatigués que tout effort est momentanément impossible. Le patient ne doit pas se sentir coupable de ne pas être tout de suite capable de fournir un effort. Ne rien faire et se reposer peut d'abord être une priorité.

L'activité physique a un effet positif sur le moral.

La pratique d'une activité physique doit être adaptée aux capacités de chacun. Ce doit être avant tout une source de plaisir et de bien-être.

La pratique d'une activité sportive aide à se sentir mieux dans son corps et à retrouver la confiance en soi. En favorisant les relations avec les autres, une activité sportive peut contribuer à une vie familiale, sociale et professionnelle harmonieuse. Elle permet également de maîtriser son stress.

La natation est recommandée pour son aspect paisible et ses effets relaxants. Si la pratique d'un sport n'est pas possible, d'autres activités apportent bien-être, plaisir et intérêt : peinture, musique, activités manuelles, lecture, jardinage...

Il est nécessaire de discuter avec l'équipe soignante de la reprise d'une activité sportive, afin de vérifier que le sport envisagé est compatible avec la maladie et ses traitements, notamment pour le tennis, le golf et les sports de combat.

"Moins fatigante que le jardinage, il y a aussi la cuisine. Couper quelques légumes, cela peut se faire assis. Ensuite, la soupe cuit pendant des heures, ça sent bon ! Contempler les bouillons, suffit à mon besoin d'activité quand je suis vraiment fatigué."

"Aller au spectacle, au restaurant et s'autoriser un bon verre de vin, c'est aussi un bon moyen pour se changer les idées."

Se sentir mieux dans son corps

Le cancer est une maladie qui peut entraîner des transformations physiques importantes. Les patients, déjà sous le choc de la maladie et des traitements, voient leur rapport au corps bouleversé : objet de souffrance, disgracieux parfois, malhabile, voire invalide, le corps ne répond plus à la « normalité ».

"À quoi bon se battre si c'est pour rester comme ça ?"

"Je suis une loque."

"Je ne peux plus rien faire."

"Je suis une loque."

"Je ne peux plus rien faire." Les personnes malades touchées par ces transformations physiques expriment des sentiments de découragement et de lassitude. Ces sentiments agissent souvent sur l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

Retrouver des sensations agréables, redécouvrir une harmonie de son corps et de ses mouvements, retrouver le plaisir de se déplacer seul par exemple. Toutes ces actions, en concertation avec l'équipe soignante, tentent de rendre et d'aider le patient à refaire corps avec lui-même. Ce biais peut ainsi briser le cercle maladie-découragement-fatigue-abandon.

Se sentir mieux dans son corps

Le cancer est une maladie qui peut entraîner des transformations physiques importantes. Les patients, déjà sous le choc de la maladie et des traitements, voient leur rapport au corps bouleversé : objet de souffrance, disgracieux parfois, malhabile, voire invalide, le corps ne répond plus à la « normalité ».

"À quoi bon se battre si c'est pour rester comme ça ?"

"Je suis une loque."

"Je ne peux plus rien faire."

Les personnes malades touchées par ces transformations physiques expriment des sentiments de découragement et de lassitude. Ces sentiments agissent souvent sur l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

Retrouver des sensations agréables, redécouvrir une harmonie de son corps et de ses mouvements, retrouver le plaisir de se déplacer seul par exemple.

Toutes ces actions, en concertation avec l'équipe soignante, tentent de rendre et d'aider le patient à refaire corps avec lui-même. Ce biais peut ainsi briser le cercle maladie-découragement-fatigue-abandon.



Cette année, pour la 4eme année , nous avons organisé notre concours de couronnes de Noel. Malgré la période un peu exceptionnelle, nous avons récupéré 86 merveilleuses couronnes , alors merci à tous pour votre participation.

Et voici les 3 gagnants



Toutes vos belles couronnes



Retrouver sur notre site des séances de sophrologie, proposées par la psychologue et sophrologue du service, à écouter partout!



Tous les ateliers d' ASSO sont gratuits, tout comme l' adhésion, et ouverts à tous les patients, où qu'ils soient suivis

Cette année la vente a exceptionnellement eu lieu dans la galerie du Géant Casino à Mandelieu



Face à toutes ces manifestations annulées, nous avons du trouver d' autres moyens pour récolter des fonds et continuer nos activités, même réduites, et les petites pochettes ASSO pour les soignants, ça cartonne !!

Rédaction du journal « Les Passeurs »:

Ce journal a pour but d' échanger, de communiquer, de vous informer, de vous distraire. Pour continuer de vivre, nous avons besoin de votre aide ! Vous avez aimé un article que vous avez lu quelques part, vous avez aimé un livre, vous faites de la photo, vous souhaitez vous exprimer, passer une annonce... Envoyez nous vos propositions à asso.cannes@gmail.com, ou faites le savoir à un soignant.

Aidez-nous pour notre projet « Un autre regard », nous avons besoin de vos témoignages, contactez-nous !



Activités et COVID:

Nous avons enfin trouvé des salles à l' extérieur de l' hôpital pour nos activités mais, reconfinement oblige, ça n' est que partie remise !! Peut être pourrons nous nous retrouver en janvier pour nos séances de peinture, yoga, sophrologie. En attendant on continue en Visio, et nous proposons l' esthétique et la réflexologie aux patients hospitalisés. Nous vous tiendrons informés



Infos et renseignements: asso.cannes@gmail.com
Ou 0493697567



Les Passeurs n°22
dec-janv. 2021 – Bimestriel
Directeur de publication: L.Berg
Rédactrice en chef/ conception graphique: Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients du service



ASSO y participe cette année encore, alors n' hésitez pas à nous faire parvenir les vôtres ! Même séparés on peut aider !