H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES

ACADEMISCH ZIEKENHUIS BRUSSEL

INSTITUT JULES BORDET INSTITUUT

Hôpital Erasme ULB

Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola

Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola

Carnet de suivi à long terme du patient en hématologie

TABLE DES MATIÈRES

La vie après le cancer	3
Parcours de soins après le traitement de votre cancer	5
Alimentation saine	8
Activité physique	14
Sevrage tabagique	18
Prévention soleil	19
Dépistage des cancers	20
Sexualité et fertilité	22
Retour au travail	23
Troubles du sommeil	24
Relevé d'automesure tensionnelle	25
Quelques contacts utiles	26

Ce carnet a été conçu pour informer, conseiller les patients. Il est en cours d'élaboration. Si vous avez des corrections ou commentaires, n'hésitez pas à nous les faire parvenir au secrétariat d'Hématologie via l'adresse mail suivante : ***secretariat.hematologie@hubruxelles.be***
Vous pouvez toujours poser vos questions à un médecin ou une infirmière si elles ne sont pas abordées dans cette brochure. Vous pouvez aussi trouver des informations sur www.cancer.be

LA VIE APRÈS LE CANCER

Les personnes atteintes de cancer vivent plus longtemps que par le passé. Leurs besoins changent et leurs soins comprennent à la fois le rétablissement du cancer mais aussi la promotion de la santé au sens large.

Lorsque vous êtes guéri de votre cancer, vous êtes considéré comme « survivant du cancer ». Ce terme a été proposé dans les années 1980. L'intention de ce terme n'est pas de donner une étiquette mais d'avoir un terme commun pour sensibiliser les soignants et le grand public à l'évolution des besoins des patients ayant un antécédent de cancer.

En effet, l'expérience du retour au bien-être n'est pas forcément évidente pour tout le monde et le retour à la **vie souhaitée** semble parfois semé d'embûches.

Pour faire face à toutes les problématiques qui touchent les patients ayant fini leur traitement, nous avons mis en place **une consultation dédiée aux survivants du cancer** : la Clinique du suivi à long terme.

Ces consultations, ouvertes à tous les patients ayant eu un **cancer hématologique**, permettent de répondre à vos questions à propos du risque de rechute, de la prévention des cancers secondaires, du dépistage et de la gestion des effets secondaires tardifs, de l'amélioration de votre qualité de vie, de votre santé psychologique et émotionnelle et de votre vie sociale et économique. Les membres de votre famille et vos amis sont les bienvenus.

Au cours de cette consultation, nous souhaitons vous soutenir et vous accompagner dans différents projets :

- La reprise d'une activité physique adaptée ;
- L'adoption d'un régime alimentaire équilibré ;
- La réduction des comportements à risque de cancers secondaires ;
- Le dépistage des cancers habituels et d'une éventuelle récidive de votre cancer ;
- Le dépistage et la prise en charge de troubles neurocognitifs ;
- La prévention des complications cardiaques liées aux toxicités induites par les traitements ;
- La prévention des infections et la reprise éventuelle de certaines vaccinations ;
- L'épanouissement dans votre vie sexuelle et vous aider dans votre désir d'enfants ou non ;
- Le soutien psychologique pour faire face au choc du cancer et vous aider à retrouver une vie souhaitée ;
- La gestion de votre fatigue, vos troubles du sommeil et votre anxiété ;
- La reprise éventuelle du travail en planifiant au mieux votre retour.

Pour un suivi optimal, en collaboration avec votre médecin généraliste, nous vous fournirons un plan de suivi appelé le **passeport survivant**. Il permettra une bonne coordination avec les différents acteurs de santé.

survivorship PASSPORT

À faire remplir par votre hématologue

Résumé

Diagnostic .....
Date du diagnostic .....
Type de traitement reçu .....

Evaluation

- Facteurs de risque cardio-vasculaire
  - Tabac : ☐ oui ☐ non
  - Obésité : ☐ oui ☐ non
  - HTA : ☐ oui ☐ non
  - Diabète : ☐ oui ☐ non
  - Hypercholestérolémie : ☐ oui ☐ non
  - Insuffisance Rénale Chronique : ☐ oui ☐ non
- Dose cumulée d'anthracyclines : .....
- Mean Heart dose si ATCD de radiothérapie : .....
- Risque de cardiotoxicité : .....
- U-Prevent : .....
  Objectif LDL – cholestérol : .....
- Sexualité et reproduction
  - Préservation de fertilité : ☐ oui ☐ non
  - Désir de grossesse : ☐ oui ☐ non
  - Troubles sexuels : ☐ oui ☐ non
- Psychologie
  - Anxiété : ☐ oui ☐ non
  - Fatigue : ☐ oui ☐ non
  - Troubles cognitifs, mémoire, concentration : ☐ oui ☐ non
  - Troubles du sommeil : ☐ oui ☐ non
- Socio-économique
  - Retour au travail : ☐ oui ☐ non
  - Autre : .....
- Oncogénétique : ☐ oui ☐ non
- Ablation PAC : ☐ oui ☐ non

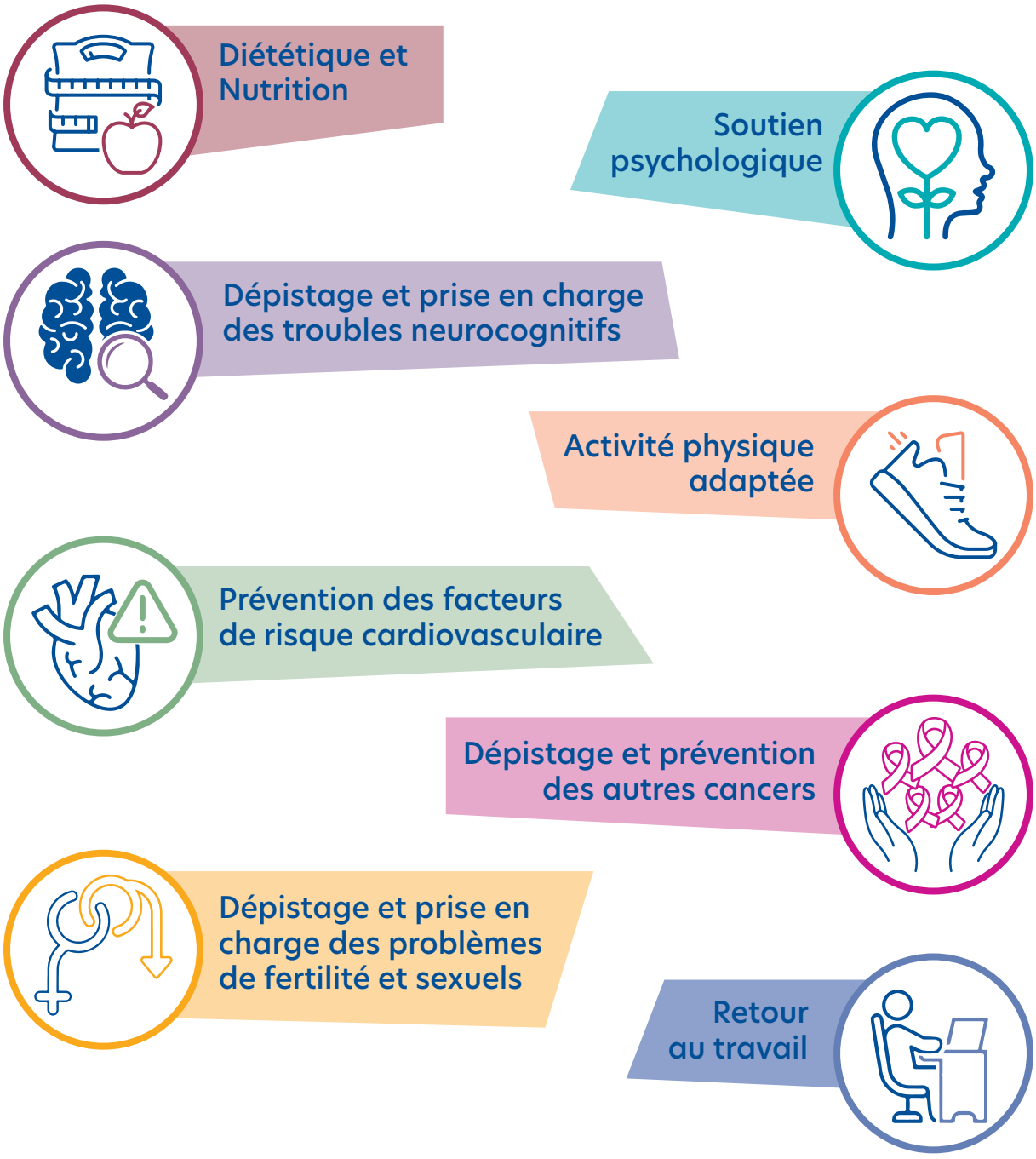
Recommandations de suivi à long terme :

- Surveillance cardiologique préconisée : .....
- Dépistage des néoplasies habituelles
  - ◯ Femme : frottis cervicovaginal tous les 2 ans
  - ◯ Femme & Homme de 50 à 75 ans : colotest/2 ans ou coloscopie/5 ans
  - ◯ Femme entre 40 et 75 ans : mammographie et échographie/2 ans
  - ◯ Femme & Homme de tout âge : examen clinique dermatologique/1 an
- Hygiène de vie
  - ◯ Recommandations sur la protection solaire, l'activité sportive, la nutrition, le sommeil
- Prévention infectieuse
  - Consultation Travel Clinic pour reprise de vaccinations en post-autogreffe et en post-allogreffe : ☐ oui ☐ non
  - Vaccinations à faire : .....
- Sexualité et reproduction
  - Consultation PMA : ☐ oui ☐ non
  - Consultation sexologie : ☐ oui ☐ non
  - Consultation gynécologie ménopause précoce, contraception : ☐ oui ☐ non
- Psychologie
  - Consultation onco-psychologue : ☐ oui ☐ non
  - Consultation neuropsychologue : ☐ oui ☐ non
  - Labo de sommeil : ☐ oui ☐ non

PARCOURS DE SOINS APRÈS LE TRAITEMENT DE VOTRE CANCER

Vous avez terminé votre traitement actif ou votre cancer est bien contrôlé sous un traitement chronique. Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé en soins de support pour améliorer votre santé et prendre soin de vous.

Contactez votre hématologue pour vous orienter vers **la Clinique du suivi au long terme** qui prendra en charge votre **parcours de l'après-cancer**.



Le parcours de soins de l'après-cancer a été mis en place à l'H.U.B pour accompagner les patients ayant eu un cancer hématologique après la phase aigüe.

Les étapes du parcours de l'après-cancer :

1

1/ A la fin de votre traitement actif (chimiothérapie, radiothérapie, autogreffe, thérapie par CART, ...), **prenez rendez-vous** avec votre hématologue.

2

2/ Votre hématologue **vous orientera vers la Clinique du suivi au long terme** après une évaluation de votre maladie.

3

3/ Nous vous enverrons **un questionnaire d'auto-évaluation** à remplir à la maison pour préparer au mieux votre venue à la Clinique du suivi au long terme.

4

4/ L'hématologue de la Clinique du suivi au long terme **évaluera vos besoins** au cours d'une consultation et **établira** :

- **Votre passeport survivant** comprenant les différents suivis que vous devrez effectuer tout au long de votre vie.
- **Votre parcours de soins de l'après-cancer** comprenant différents acteurs de santé qui vous prendront en charge selon vos difficultés.

5

5/ Vous **rencontrerez** ensuite chacun des intervenants.

Ce parcours individualisé vise à limiter les éventuelles séquelles et améliorer votre santé globale pour votre vie d'après.

PRÉVENTION DES CANCERS

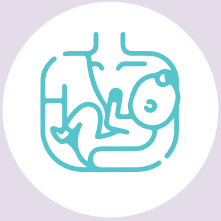
Adoptez une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes

Essayez de limiter les aliments très caloriques, la viande rouge, les aliments riches en sel ou en sucre

Soyez actif physiquement

Essayez de limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool

Essayez de maintenir un poids «de santé»



Pour les mères, si possible, allaitez votre enfant

Ne fumez pas. Faites de votre domicile un environnement sans tabac

Soyez assidus dans vos dépistages systématiques (cancer du col de l'utérus, du sein, colorectal et mélanome)

Les compléments alimentaires ne préviennent pas les cancers

ALIMENTATION SAINE

INFO OU INTOX ?

■ **Le vin est bon pour le cœur.**

FAUX ! Des données récentes suggèrent que les abstinents présentent le risque le plus faible de maladies cardiovasculaires. Aussi, toute quantité d'alcool augmente de façon linéaire la tension artérielle et l'indice de masse corporelle. Une consommation hebdomadaire de plus de 100g d'alcool (= 10 verres de vin de 100ml) est associée à une diminution de l'espérance de vie.

■ **La graisse de coco est bonne pour la santé et est meilleure que le beurre pour la cuisson.**

FAUX ! Cette graisse contient majoritairement des acides gras saturés athérogènes, c'est-à-dire qu'ils augmentent le LDL-cholestérol, responsable de l'athérosclérose (processus qui cause un durcissement et rétrécissement des artères suite à l'accumulation de dépôts graisseux). Elle en contient d'ailleurs plus que le beurre et est de ce fait encore plus contre-indiquée pour la santé du cœur !

■ **Si l'on ne consomme jamais de poissons (surtout gras), il est important de se supplémenter en oméga 3 EPA et DHA ?**

VRAI ! En effet, les poissons, surtout les gras (sardines, harengs, maquereaux, saumons, truites) constituent une source précieuse d'oméga 3 à longue chaine, appelés EPA et DHA. Ils sont très importants pour la santé, notamment pour la protection contre les maladies cardiovasculaires. Ces types d'omégas 3 ne se retrouvent pas dans le règne végétal et sont synthétisés en trop faibles quantités par notre organisme pour couvrir nos besoins. Ils sont convertis par notre foie, à partir des omégas 3 végétaux présents principalement dans l'huile de noix, de lin, de colza, de soja, de chanvre, ainsi que dans la plupart des noix, mais le rendement de cette conversion est très faible. De plus, ce rendement diminue avec l'âge mais également en cas d'excès de consommation d'acides gras oméga 6 et d'acides gras trans industriels. Il est donc nécessaire d'en apporter par notre alimentation en consommant du poisson gras 1x/semaine. Si vous n'en consommez jamais, pensez à vous supplémenter. 500mg/j d'EPA et DHA est la dose minimale recommandée. Demandez alors conseils à votre diététicien, médecin ou pharmacien pour la forme et le dosage.

■ **La prise de compléments alimentaires (vitamines, minéraux, oméga 3 ou autres micro-nutriments) est nécessaire pour être en bonne santé.**

FAUX ! Si votre alimentation est bien équilibrée et variée, il n'y a aucune raison de vous supplémenter. Cela coûte cher et peut même être toxique dans certains cas, comme par exemple en cas de surdosage en vitamines liposolubles (A, D, E) car notre corps n'éliminera pas l'excès. La seule vitamine nécessaire en Belgique, en particulier durant les mois d'automne-hiver est la vitamine D. Demandez conseil à votre médecin traitant pour le dosage et la forme à préférer.

Les habitudes de vie ont un impact direct sur certains facteurs, appelés **facteurs de risque cardio-vasculaire modifiables (FRCV)** comme l'hypertension artérielle, les hyperlipémies (excès de cholestérol et de graisses dans le sang), le diabète et l'excès de poids. L'inactivité physique et le tabagisme constituent également 2 autres facteurs de risque importants de maladies cardiovasculaires liés à notre mode de vie.

En adoptant de **bonnes habitudes de vie**, associées ou non à un traitement médicamenteux, il est possible de **minimiser chacun des FRCV** et ainsi obtenir les meilleurs résultats en termes de prévention.

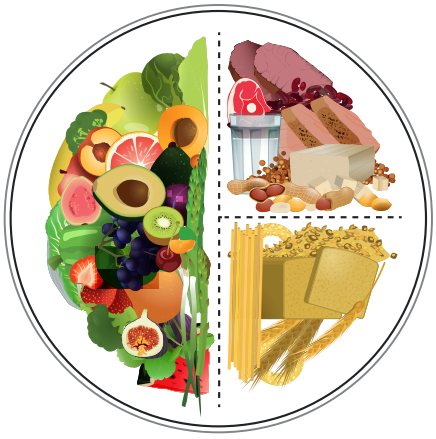
Concernant l'alimentation, de nombreuses études ont démontré les bienfaits d'un **régime de type méditerranéen**, tant pour la prévention des maladies cardiovasculaires que certaines maladies chroniques telles que le diabète ou encore certains cancers. Il constitue dès lors un modèle alimentaire à suivre pour la majorité de la population.

Caractéristiques principales du régime méditerranéen :

- Abondance de végétaux : fruits, légumes, noix, graines, légumineuses, herbes aromatiques et épices.
- L'huile d'olive est consommée quotidiennement et comme principale source de graisses.
- Consommation régulière de poissons et produits de la mer : min 2x/semaine.
- Apports modérés en produits laitiers (laitages et fromages), poulet et œufs.
- Consommation faible de viandes rouges et surtout viandes transformées (ex. : charcuteries) et sucreries.
- Consommation modérée de vin et uniquement au cours des repas.
- L'eau est la principale boisson de la journée.

Inspiré de ce modèle, voici les règles hygiéno-diététiques qu'il est recommandé d'adopter :

Fractionnez votre alimentation en 3 repas principaux et si besoin des collations saines (fruits, laitages, noix) afin de mieux contrôler vos sensations de faim et d'envie de manger, d'éviter les fringales et ainsi de contrôler votre poids. Ne sautez jamais de repas et planifiez vos repas à l'avance afin d'éviter les choix alimentaires impulsifs et de mauvaise qualité. Évitez de vous resservir par gourmandise, servez-vous des portions appropriées et apprenez à reconnaître les signaux de faim et de satiété.



Utilisez les proportions d'aliments indiquées dans l'assiette ci-jointe, comme outil pour préparer vos repas ou collations santé :

- ½ de l'assiette de légumes ou de fruits.
  Les légumes et les fruits devraient toujours représenter la plus grande proportion d'aliments que vous consommez dans une journée.
- ¼ de l'assiette de féculents, de préférence à base de grains entiers.
- ¼ de l'assiette d'aliments protéinés : viandes, volailles, poissons et fruits de mer, œufs, légumineuses, alternatives végétales (tofu, quorn, seitan), noix et graines, fromages et laitages.

Privilégiez les aliments riches en graisses mono et poly-insaturées :

- L'huile d'olive, de tournesol oléique ou encore d'arachide pour la cuisson ; l'huile de colza, de noix, de chanvre, de lin ou encore un mélange d'huiles (type Isio 4) pour l'usage à froid (assaisonnement ou ajouté après cuisson sur vos plats)
- Les noix, amandes, noisettes, pistaches, graines
- Le beurre d'arachide ou la pâte d'amandes
- L'avocat
- Les poissons, en particuliers les poissons gras tels que sardine, hareng, maquereau, truite, saumon. Consommez-en minimum 1x/semaine.
- La volaille telle que le poulet et la dinde

Réduisez votre consommation de graisses saturées et trans-industrielles :

- Limitez votre consommation de viande rouge à max 300g/semaine et mettez plus souvent au menu des substituts de viande tels que poissons, volailles, tofu, soja et légumineuses.
- Optez pour des morceaux de viandes maigres et retirez le gras visible.
- Retirez la peau du poulet et de la dinde avant de la consommer.
- Choisissez des laitages maigres ou demi-écrémés et des fromages à max 30% de MG. Limitez également votre consommation de fromages à une portion/jour (au cours d'un repas).
- Evitez certaines graisses : les huiles tropicales telles que la graisse de coco, l'huile de palme, l'huile de palmiste mais aussi le lait de coco, le beurre, le saindoux, le suif, les graisses pour fritures solides et les margarines dures.
- Evitez ou limitez fortement la consommation de plats préparés, biscuits, viennoiseries, pâtes industrielles (à tarte, quiche, pizza), aliments frits, viandes transformées (= viandes fumées, séchées, salées, traitées avec des conservateurs chimiques tels que nitrites ou nitrates) : jambon, lard, salami, saucissons...

Consommez suffisamment d'aliments riches en fibre et anti-oxydants :

- Consommez 2 portions de fruits frais chaque jour, du volume d'un poing (min 250g/jour)
- Consommez des légumes en quantité min 2x/jour, avec un minimum de 300g/jour
- Consommez des légumineuses minimum 1x/semaine : lentilles, haricots secs, pois chiches
- Privilégiez les féculents à base de produits céréaliers complets : pain complet, avoine, orge, muesli, riz complet, boulgour, quinoa, pâtes complètes, blé complet...
- Consommez une poignée (30g) de noix (ou mélange de noix, amandes, noisettes, pistaches non salées) et graines chaque jour

Mais aussi :

Cuisinez le plus souvent vous-même, évitez les plats préparés et fast-food.
Privilégiez les aliments bruts, non transformés ⇢ frais, surgelés ou natures.
Eliminez autant que possible la salière de votre table et utilisez du jus de citron, de l'ail, des herbes aromatiques, et des épices pour assaisonner vos plats. Contrôlez également le sel caché dans de nombreux aliments, principalement les aliments ultra-transformés.
Mangez dans une ambiance calme, lentement, à table et sans écrans. **Prenez le temps de bien mâcher et savourer vos aliments.**

Hydratez-vous en suffisance : minimum 1.5 litre d'eau nature/jour.

Evitez les boissons sucrées telles que sodas et jus de fruits.

Evitez ou limitez l'alcool : limitez-vous à une consommation de maximum 10 petits verres de vin (+/- 100 ml) par semaine ou équivalent, avec un maximum de 2 verres/jour.

Surveillez votre poids. Envisagez d'en perdre en cas d'excès. Une perte de 5 à 10% de votre poids endéans les 6 mois constitue un objectif tout à fait réalisable et aura un impact significatif sur votre santé.

Evitez le tabac.

Pratiquez une activité physique régulière et d'intensité modérée : minimum 30 minutes par jour (marche, vélo, natation...) mais utilisez aussi un maximum les escaliers, limitez le temps passé assis, privilégiez les déplacements à pieds ou à vélo...

En cas d'excès de poids, de diabète, d'hypertension artérielle ou d'hyperlipémie, n'hésitez pas à faire appel à un.e diététicien.ne. Il/elle pourra vous conseiller de façon personnalisée, en fonction de votre santé mais également de vos goûts et habitudes de vie.

Pour la prise de rendez-vous à Erasme :

Secrétariat de consultations cardiovasculaires : +32 (0)2 555 39 60
Diététicienne spécialisée en cardiologie :
Marie-Eve VELGHE
Plages de consultations : les jeudis après-midi
Vous pouvez aussi prendre rendez-vous en ligne ou via MyErasme

Si le lieu et/ou l'horaire ne vous conviennent pas, vous pouvez également rechercher un diététicien indépendant qui consulte près de chez vous :
⇢ updlf : https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/ ou

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

En cas de perte de poids et/ou de dénutrition, vous pouvez faire appel à l'équipe de diététique de l'Institut Jules Bordet.

Pour la prise de rendez-vous à Bordet :

Secrétariat de consultations : +32 (0)2 541 38 81

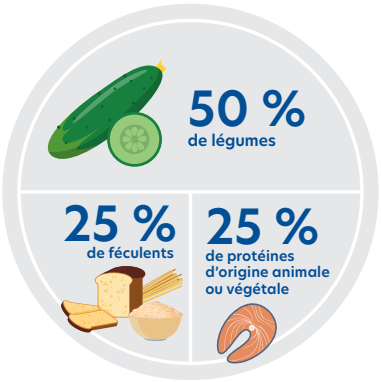
CONSEILS EN NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE EN CAS D'HYPERLIPIDÉMIE MIXTE

Ce sont des suggestions, rien ne vous est imposé

L'hyperlipidémie mixte se caractérise par des taux anormalement élevés de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Elle peut être accompagnée d'un excès de poids et peut aussi être liée à une alimentation déséquilibrée.

A terme, l'hyperlipidémie mixte augmente le risque de maladies cardio-vasculaires comme par exemple l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC). Avec ou sans traitement médicamenteux, il est donc essentiel de modifier son régime alimentaire à long terme pour limiter ces risques.

L'assiette idéale :



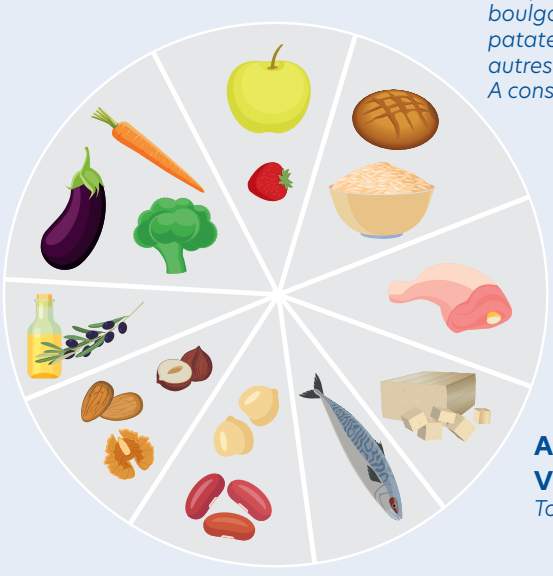
LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

LÉGUMES
Frais, de saison, crus, cuits
A consommer de manière variée à volonté !
Min 300g/jour

FRUITS
Frais, de saison
2 portions du volume d'un poing (+/- 250g/jour)

FÉCULENTS COMPLETS / NON RAFFINÉS
Pain complet, gris, multicéréales, riz complet, pâtes intégrales, quinoa, boulgour, pomme de terre nature, patate douce, flocons d'avoine ou autres céréales complètes, muesli
A consommer à chacun des 3 repas

HUILES VÉGÉTALES
Pour la cuisson : huile d'olive, de colza, d'argan, d'arachide, de tournesol oléique
Pour l'assaisonnement : huile de colza, de lin, de noix
Une cuillère à soupe par repas par personne pour les huiles de cuisson
Variez-les !



VOLAILLES MAIGRES
Blanc/filet de poulet, de dinde, de canard, d'autruche
Min 2 fois par semaine

FRUITS OLÉAGINEUX NON SALÉS
Amandes, noix, noisettes
1 poignée (30g) par jour

ALTERNATIVES VÉGÉTALES
Tofu, quorn, soja, seitan

LÉGUMINEUSES
Lentilles, pois chiches, haricots secs
Elles peuvent être consommées chaque semaine en guise de source de protéines
Min 1 fois par semaine

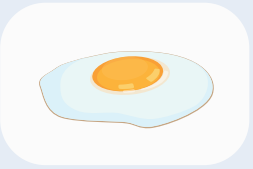
PRODUITS DE LA MER
Poissons, crustacés, coquillages, algues
A consommer au moins 2 fois par semaine dont une fois du poisson gras (ex : saumon, sardines, hareng, maquereau) pour leur teneur élevée en oméga 3

ALIMENTS À LIMITER

Certains aliments, de par leur richesse en acides gras saturés et en cholestérol, sont à limiter. Ne dépassez pas :

10g de beurre (2càc) à gratter sur le pain

30g de fromage gras par jour (à pâte dure ou molle)



4 œufs par semaine de préférence enrichis en oméga 3 jusqu'à 7 par semaine si vous êtes végétarien

300g de viande par semaine autre que la volaille

LES MODES DE CUISSON

Privilégiez les modes de cuissons ne nécessitant pas ou peu de matière grasse : la cuisson à la vapeur, à l'eau, au bouillon, au micro-ondes, en papillote, au four ou au grill.

A l'inverse, les fritures et les cuissons au beurre et en sauce sont à limiter au maximum.

ALIMENTS À ÉVITER

Manger doit rester un plaisir. Les boissons et aliments suivants ne doivent donc pas être bannis pour toujours ! Simplement, mieux vaut les consommer exceptionnellement et en faibles quantités car ils peuvent augmenter votre taux de cholestérol et/ou de triglycérides. Ces aliments sont ceux contenant beaucoup de :

ACIDES GRAS SATURÉS :

- Les viandes rouges, en particulier grasses (ex : viandes hachées, saucisses, lard, entrecôte de boeuf, ...)
- Les charcuteries grasses (ex : saucisson, salami, lardons, pâté, mortadelle, ...)
- Le beurre
- L'huile de palme et palmiste
- La graisse de coco et lait de coco

ACIDES GRAS TRANS INDUSTRIELS :

- Issus de l'hydrogénation partielle des huiles (« partiellement hydrogénées » sur les étiquettes). Courant dans la nourriture transformée de manière industrielle
- Plats préparés
- Chips et biscuits d'apéritifs
- Pâtes à tarte
- Biscuits et viennoiseries
- Pâtisseries, gâteaux
- Certaines céréales petit-déjeuner (type crunchy)
- Chocolats fourrés, pralinés

SUCRES AJOUTÉS ET CONCENTRÉS SUCRÉS :

- Sucre blanc, roux et candi
- Miel, confiture, pâtes à tartiner, sirops, confits
- Chocolat et barres chocolatées
- Fruits confits
- Biscuits et viennoiseries
- Céréales sucrées pour le petit-déjeuner
- Boissons sucrées (sodas) et jus de fruits (même 'sans sucre ajouté')

BOISSONS ALCOOLISÉES :

- Bières
- Vins
- Apéritifs
- Alcool sec

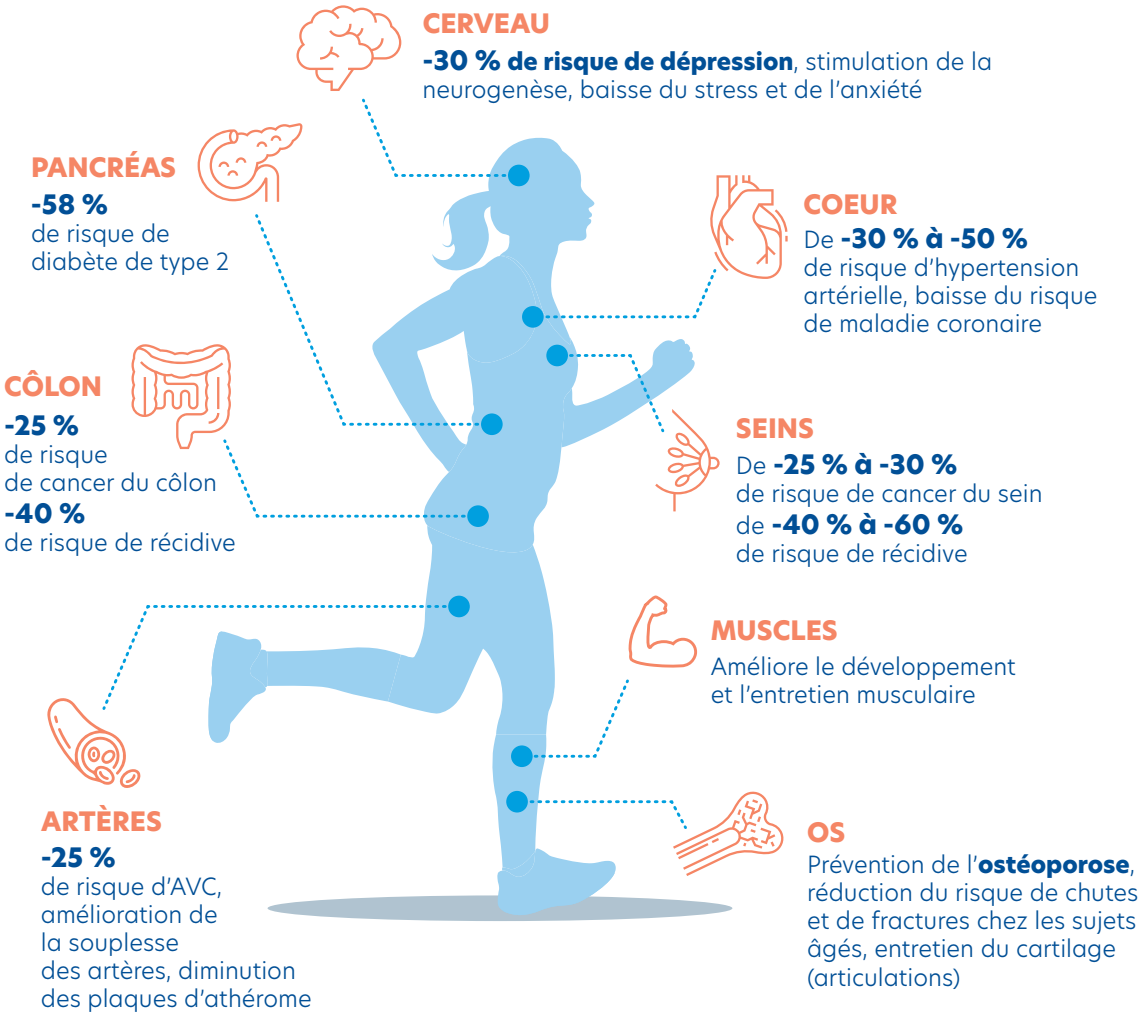
ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi une réadaptation oncologique ?

La réadaptation physique a pour but de vous permettre, dans la mesure du possible, de **maintenir un état de santé optimal** et **la meilleure qualité de vie possible** durant les traitements de type chimiothérapie ou radiothérapie, d'améliorer votre capacité physique et donc votre qualité de vie pendant et après les autres traitements (immunothérapie, hormonothérapie, thérapie ciblée). L'activité physique a également un impact positif sur l'anxiété, la fatigue, la douleur et permet une amélioration de votre capacité cardio-respiratoire et musculaire.

Votre maladie et les traitements pourraient affecter votre état de santé général et plus particulièrement entrainer une altération physique importante : perte de masse musculaire, fatigue, essoufflement, neuropathies, etc. C'est la raison pour laquelle le Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire de l'Hôpital Erasme vous propose un entrainement physique structuré, personnalisé et encadré par notre équipe de kinésithérapeutes qui vous aideront à retrouver une condition physique adaptée à votre mode de vie et vous permettra d'élaborer de nouveaux projets.

Des bénéfices multiples sur l'organisme



En quoi consiste l'entrainement physique ?

Pour restaurer votre capacité à faire des efforts dans la vie de tous les jours, un programme d'entrainement physique doit, à la fois, améliorer :

- **L'endurance** afin d'être capable de faire des efforts prolongés sans fatigue excessive (ex : les tâches quotidiennes, de la marche, monter les escaliers, etc.). Pour ce faire, vous vous entrainerez sur un vélo, un tapis roulant, un stepper ou un rameur.

- **La puissance musculaire** afin d'être capable de réaliser un effort important sur un temps très court (ex : déplacer un objet lourd, se relever d'un fauteuil, etc.). Pour ce faire, vous vous entrainerez sur divers appareils de musculation faisant travailler les bras et les jambes.

Ces deux types d'entrainement sont complémentaires et indispensables pour une remise en forme optimale.

Après quelques séances de familiarisation avec le matériel de la salle d'entrainement, une évaluation de votre condition physique sera réalisée afin de connaitre votre capacité physique et d'élaborer un programme d'exercices personnalisé.

Le programme de réadaptation sera adapté à la situation médicale et aux éventuelles contre-indications médicales, post-opératoires et/ou articulaires de manière individuelle.

RÉADAPATATION ONCOLOGIQUE : COMBIEN DE SÉANCES FAUT-IL PRÉVOIR ?

Il faut compter une dizaine de séances pour ajuster votre programme d'entrainement personnalisé et l'adapter à votre condition physique. Les premières séances pourront vous paraitre éprouvantes, vous ressentirez ensuite une amélioration progressive.

Un programme idéal de réadaptation comprend **2 ou 3 séances d'entrainement par semaine**. Chaque séance dure entre **45 minutes et 1h30**.

Vous avez, a priori, droit à 48 séances de réadaptation par an, pour un coût de 2,80 à 7 euros par séance en fonction de votre statut (VIPO/ BIM ou assuré ordinaire).

Afin de profiter au mieux de ce programme, nous vous encourageons à adopter ou à conserver une bonne hygiène de vie.

Vous pouvez considérer cette réadaptation comme une étape positive pour vous aider à découvrir ou à retrouver le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire (CRPP)
Hôpital Erasme
Bâtiment BUCOPA – 2ème étage Route 34
Heures d'ouverture : Lundi, mercredi, vendredi 8h-18h - Mardi, jeudi 8h30-13h
Pour prendre rendez-vous : T +32(0)2 555 69 62

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS NE SUIVEZ PAS LE PROGRAMME DE RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE

Si se rendre dans un centre de revalidation spécialisé est trop difficile pour vous, nous vous rappelons que les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique pour les personnes atteintes de cancer sont les suivantes :

Les différentes catégories d'activité physique

Les activités physiques sont réparties en 4 catégories selon leur niveau d'intensité :

Faible
pas de transpiration, ni d'essoufflement

Modérée
essoufflement et transpiration modérés mais conversation possible

Intense
essoufflement marqué, transpiration abondante et conversation difficile

Très intense
essoufflement très important, transpiration abondante et conversation impossible

Exemples :

- Prenez les escaliers
- Levez-vous toutes les heures
- Allez au travail en vélo ou en marchant
- Descendez un arrêt plus tôt

Les bienfaits sont multiples :

- réduction de l'anxiété, de la fatigue, du stress, des douleurs
- amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle
- perte de poids, maintien d'un poids sain
- amélioration des capacités cardio-respiratoires et musculaires
- amélioration de la tolérance des traitements et diminution des effets secondaires à moyen et long terme
- diminution de la mortalité globale et de la récidive
- réduction du risque de maladie cardiovasculaire, diabète, hypertension artérielle

Au moins
150 à 300 minutes
d'activité physique aérobique d'intensité modérée

OU

au moins
75 à 150 minutes
d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Au moins
3 fois par semaine
des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure

Au moins
2 fois par semaine
des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires

SEVRAGE TABAGIQUE

Les survivants du cancer présentent un risque accru de second cancer et de pathologies cardiovasculaires. Il est recommandé de suivre les lignes directrices conseillées pour un style de vie sain en **évitant de fumer des cigarettes, produits à base de tabac ou autres substituts comme les vapoteuses.**

Le tabac contient de la nicotine, substance qui crée une très forte dépendance. Il est par conséquent souvent difficile d'arrêter de fumer ou d'utiliser des formes de tabac non fumé. Tandis que certains consommateurs de tabac réussissent à arrêter d'eux-mêmes, de nombreux fumeurs ont besoin d'aide pour arrêter cette dépendance. Heureusement, de nos jours, de multiples stratégies existent et différents produits sont disponibles pour vous aider à arrêter de fumer.

Vous avez envie d'arrêter de fumer ? Vous avez déjà essayé mais avez rechuté ? A l'Institut Jules Bordet et à l'Hôpital Erasme, des tabacologues sont présents pour vous aider à vous libérer de cette addiction.

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

Car la vie sans fumer comporte de nombreux bénéfices à court et long termes, même après des années de tabagisme ! Les traitements tels que la radiothérapie ou la chimiothérapie augmentent le risque de tumeur secondaire en cas de tabagisme.

SANTÉ

Vivez en meilleure santé, dès l'arrêt de la première cigarette.

- **Après 24h :** rétablissement presque complet du rythme cardiaque.
- **Après 48h :** la qualité du souffle s'améliore.
- **Après 72h :** disparition de toute trace de monoxyde de carbone dans le souffle.
- **Après une semaine :** récupération de l'odorat et du goût.
- Et bien d'autres bénéfices pour la santé **à moyen et long termes** !

SOCIAL ET FAMILIAL

Vous ne vous excluez plus pour fumer et préservez votre entourage du tabagisme passif.

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)
de l'Institut Jules Bordet et de l'Hôpital Erasme propose différentes solutions pour vous aider à mener à bien votre objectif dans le confort et l'efficacité. En collaboration avec le tabacologue, vous mettez en place les actions qui vous conviennent le mieux.
N'hésitez pas à prendre contact avec eux :
Bordet : +32 (0)2 541 30 55
Erasme : +32 (0)2 541 30 55
Mail : **aideauxfumeurs@hubruxelles.be**

PRÉVENTION SOLEIL

La grande majorité des cancers de la peau sont causés par une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV). Un mélanome, s'il est diagnostiqué à un stade précoce, peut être guéri dans près de 100% des cas par une simple intervention chirurgicale ! Mais pour ne pas en arriver là, se protéger des rayons du soleil reste la meilleure prévention.

Le trio de la protection solaire :

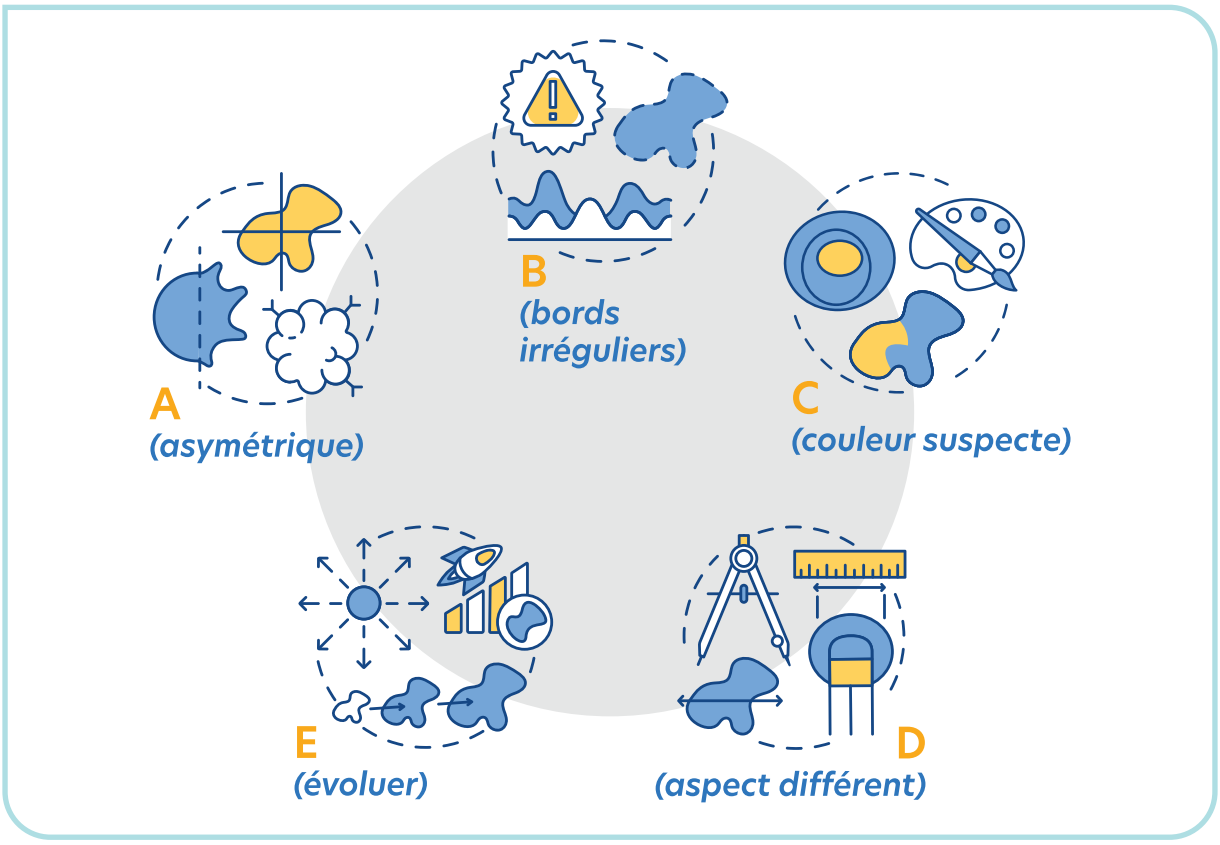
Ombre : chercher l'ombre, un parasol, un arbre, restez à l'intérieur pendant les périodes les plus chaudes de la journée.

Vêtements : le port des vêtements permet une première protection contre les UV.

Crème solaire : choisir une crème solaire avec un indice d'au moins 30 voire 50 pour avoir une bonne protection. Attention, l'utilisation de crème solaire ne doit pas être un prétexte pour augmenter votre temps d'exposition au soleil.

La méthode ABCDE :

On ne le dira jamais assez, cette méthode de **dépistage individuel** de tache suspecte sur votre peau permet de détecter précocement le mélanome. Si une tache est **asymétrique** (A), aux **bords** irréguliers (B), à la couleur suspecte : un grain de beauté avec plusieurs couleurs, de couleur changeante et/ou de couleur différente des autres grains de beautés (C), d'un aspect **différent** des autres taches et grains de beauté (D) et qu'elle a tendance à **évoluer** (E), consultez votre médecin généraliste ou votre dermatologue.



DÉPISTAGE DES CANCERS

Plusieurs cancers sont dépistés de manière systématique pour toute la population selon votre âge et votre sexe :

CANCER DU COL DE L'UTERUS

Frottis tous les 3 ans : **de 25 à 65 ans**

CANCER DU SEIN

Mammographie tous les 2 ans : **de 40 ans à 74 ans**

CANCER COLORECTAL

Test tous les 2 ans : **de 50 ans à 74 ans**

MÉLANOME

Surveillance régulière : **tout au long de votre vie**

A l'Institut Jules Bordet, la Clinique de Dépistage et de Prévention du Cancer propose un service de gestion du risque oncologique. L'approche est multidisciplinaire : médicale, génétique, sociale, professionnelle et psychologique.

Après avoir établi votre profil de risque, ils vous proposeront un plan de prévention personnalisé. Il s'agit d'une stratégie de dépistage adaptée à votre situation personnelle avec d'éventuelles adaptations du style de vie (sevrage tabagique, alimentation, activité physique). Nous pouvons vous aider à les mettre en place grâce à notre Centre d'aide aux Fumeurs et/ou nos diététiciennes.

Informations de contact :

Par téléphone : +32 (0)2 541 30 50
Par fax : +32 (0)2 541 31 76

La Clinique de Dépistage possède également une consultation à la Polyclinique du Lothier en plein centre-ville.
Par téléphone : +32(0)2 541 30 00
Par mail : accueil_depistage@hubruxelles.be

La Clinique d'Oncogénétique

La Clinique d'Oncogénétique, au sein de la Clinique de Prévention et de Dépistage de l'Institut Jules Bordet et en étroit partenariat avec le Centre de Génétique de l'Université Libre de Bruxelles, étudie l'impact des gènes impliqués dans le développement de certains cancers, au moyen de technologies de pointe.

La grande majorité des cancers ne sont pas liés à l'hérédité. Seuls 10% parmi certains types de cancers (sein, colon, ovaires, pancréas, endomètre ou mélanome, pour les plus importants) s'inscrivent dans le cadre d'un syndrome héréditaire ; c'est-à-dire d'un gène muté, qui se transmet de génération en génération, et qui augmente le risque de développer un cancer pour les individus qui en héritent.

La consultation d'oncogénétique sert à exclure une cause génétique héréditaire majeure qui expliquerait le développement de votre cancer ou celui d'un ou plusieurs membre(s) de votre famille.

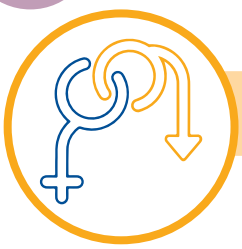
QUAND DEMANDER UNE CONSULTATION D'ONCOGÉNÉTIQUE ?

- **Soit si votre médecin traitant ou votre spécialiste vous l'a conseillée**
  De façon générale, la consultation d'oncogénétique vous est proposée s'il existe dans votre famille une prédisposition au cancer, c'est-à-dire lorsque plusieurs membres de votre famille et, le cas échéant, vous-même ont eu des cancers de même type, précoces ou multiples.
  Si tel est le cas, vous serez généralement dirigé vers la Clinique d'Oncogénétique, soit par votre médecin traitant, soit par un médecin spécialiste (oncologue, gynécologue, gastro-entérologue, dermatologue, etc.).

- **Soit si un membre de votre famille a reçu le diagnostic de mutation génétique**
  Si un membre de votre famille a déjà réalisé des tests génétiques et qu'il a été confirmé qu'il est porteur d'un gène muté entrainant un risque accru de développer un cancer, il vous est alors conseillé de prendre rendez-vous à la Clinique d'Oncogénétique pour une consultation dite « pré-symptomatique ».

Si vous êtes inquiet car vous suspectez d'être porteur d'une mutation génétique liée à un risque accru de cancer, parlez-en d'abord à votre médecin traitant ou médecin spécialiste afin qu'il évalue le risque et vous dirige, s'il l'estime nécessaire, vers la consultation d'oncogénétique (prise en charge par votre mutuelle).

Consultation (Prise de rendez-vous)
Tel : +32 (0)2 541 30 00
Email : accueil_depistage@hubruxelles.be



SEXUALITÉ ET FERTILITÉ

Une sexualité est possible pendant et après les traitements. Il n'y a pas de risque de transmission du cancer. La seule contrainte est de maintenir une contraception efficace pour éviter une grossesse. En effet, les chimiothérapies sont tératogènes et risquent d'entrainer des malformations du bébé.

Vous pouvez continuer vos pratiques sexuelles habituelles, avec les mêmes recommandations générales de prévention des infections sexuellement transmissibles si vous avez des partenaires occasionnels. Si vous êtes en couple stable, vous pouvez utiliser vos méthodes de contraception habituelles. Vous pouvez aussi vous embrasser pendant toute la durée du traitement même si vous avez des aphtes.

Il est possible que vous ayez une baisse de libido, de la sècheresse vaginale, des saignements pendant les rapports ou des troubles de l'érection. N'hésitez pas à en parlez à votre hématologue ou prendre directement rendez-vous avec un sexologue. Il existe des solutions.

Pour les femmes en particulier, ne vous inquiétez pas si les règles mettent du temps à revenir. Cela peut mettre un an. Si vous avez des bouffées de chaleur, des règles irrégulières ou absentes :

- **Si vous avez 40 ans ou plus** ⇢ prenez rendez-vous chez votre gynécologue habituel traitant.
- **Si vous avez moins de 40 ans** ⇢ vous pouvez prendre rendez-vous chez nos gynécologues spécialisés dans la prise en charge des ménopauses précoces au sein de l'Hôpital Universitaire de Bruxelles : Hôpital Erasme ou Institut Jules Bordet.

Clinique de Gynécologie - Obstétrique
Pour les hommes : +32 (0)2 541 34 48
Pour les femmes : +32 (0)2 541 34 58
E-mail : Cons.Gyn-Obs.erasme@hubruxelles.be

Si vous avez un désir d'enfant, nous vous recommandons de demander l'avis de votre hématologue et d'attendre minimum un an après la dernière chimiothérapie pour éviter les risques pour le bébé et les risques obstétricaux.

Si vous avez des questions concernant votre fertilité (que vous soyez en couple ou non, que souhaitiez un enfant maintenant ou plus tard), il est préférable d'attendre un an après la fin des traitements pour prendre un rendez-vous à la Clinique de Fertilité. Ceci vous permettra d'avoir toutes les informations et de faire des tests si nécessaire.

Clinique de Fertilité
Tel : +32 (0)2 555 48 57
E-mail : Cons.Gyn-Obs.erasme@hubruxelles.be

RETOUR AU TRAVAIL

En Belgique, chaque année, ce sont plus de 26.000 personnes en âge de travailler qui sont diagnostiquées avec un cancer. Après les traitements, il peut persister des difficultés de concentration ou d'autres effets secondaires qui peuvent rendre difficile le retour au travail.

Le travail joue un rôle important dans nos vies ; il assure un revenu, il permet une insertion sociale et offre un cadre structurant. C'est pourquoi la question du retour au travail doit être prise en compte et abordée dès le diagnostic.

En pratique

AVANT LE TRAITEMENT :

- Pensez déjà à son retour au travail. Vous êtes le mieux placé pour penser les aménagements éventuels (souhait de reclassement professionnel, changement d'organisation, passage à temps partiel, télétravail ou autres modifications).

PENDANT VOTRE ABSENCE :

- Le conseiller en prévention-médecin du travail, ou les infirmiers qui l'assistent, doivent vous contacter à partir de 4 semaines d'incapacité de travail pour vous informer des différentes possibilités pour faciliter votre retour au travail.
- Garder contact avec ses collègues pendant la durée de traitement peut faciliter votre retour au travail.
- Le retour au travail s'envisage quand vous vous sentez prêt. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'être parfaitement en forme. Un aménagement en passant à temps partiel est parfois souhaitable.
- Le médecin-conseil de la mutualité doit donner l'autorisation de reprendre, même partiellement, le travail pendant la période de maladie ou d'invalidité.
- En vue de la reprise auprès de votre employeur, ou dans le cas où une réorientation est une possibilité, contactez le coordinateur retour au travail de votre mutuelle.

AU MOMENT DE LA REPRISE :

- Avant de reprendre le travail, contacter votre médecin du travail qui pourra proposer des aménagements raisonnables.
- Demander conseil à votre syndicat en cas de doute ou de besoin de clarification.
- Visite de pré-reprise du travail.

APRÈS LA REPRISE :

- Evaluations régulières après le retour au travail pour voir si des ajustements sont nécessaires.
- Sachez que légalement il est interdit de discriminer sur base du passé médical
- Si vous avez besoin d'informations ou d'aide pour préparer de manière proactive les aménagements, vous pouvez contacter des coachs retour au travail, formés par la Fondation contre le cancer. Vous trouverez leurs coordonnées sur leur site. Nous travaillons avec Mme Magali Mertens qui fait régulièrement des ateliers à l'Institut Jules Bordet : **www.magalimertens.com** **www.retourautravail.be** (**contact@magalimertens.com**)

TROUBLES DU SOMMEIL

Quel que soit le type de cancer, le stade et la phase de traitement, les troubles du sommeil sont plus fréquents que dans la population générale (estimés à 6-10% de la population générale et 3 fois plus chez les patients atteints de cancer).

Il existe **différents types de troubles du sommeil** : les insomnies, les troubles respiratoires liés au sommeil, les parasomnies (comme les cauchemars ou autres troubles du comportement pendant le sommeil), les troubles du mouvement liés au sommeil (comme le syndrome des jambes sans repos).

L'insomnie est souvent sous-reconnue et mal traitée chez les patients atteints de cancer alors que c'est le problème le plus fréquent et le plus significatif. La santé du sommeil est importante en oncologie à de nombreux niveaux, y compris sur le système immunitaire, la fonction neuroendocrinologique, la fonction cognitive, le bien-être général et la qualité de vie. Il est donc important d'en parler à votre médecin.

Le **traitement de l'insomnie** chez les patients atteints de cancer repose sur une approche combinée pour traiter à la fois les **facteurs déclenchants** (bouffées de chaleur, douleur, envie d'uriner la nuit) et les facteurs persistants (comportements de sommeil inadaptés).

Les **approches non pharmacologiques** doivent être utilisées comme le **traitement de première intention**.

Recommandations pour bien dormir

Appliquer ces conseils au quotidien réduira les difficultés de sommeil et augmentera la qualité de vos nuits.

- Garder un rythme de sommeil (heures de lever et coucher régulières)
- Pratiquez une activité physique régulière mais arrêtez 3 à 4h avant le coucher
- Modérez la consommation de caféine, théine, boissons énergisantes. N'en buvez plus après 14h
- Ne sautez pas le dîner du soir mais évitez les repas trop gras et difficiles à digérer
- Privilégiez une activité calme (musique douce, lecture, relaxation)
- Votre chambre doit être propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18° et 20°C
- Déconnectez-vous des écrans 1h avant de vous coucher

Des **approches pharmacologiques** visant à réduire les facteurs déclenchants et à améliorer le sommeil pourront vous être proposées **dans un second temps**.

RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

Pour affirmer le diagnostic d'une hypertension artérielle et pour mettre en place un traitement adapté et efficace, le médecin propose la réalisation d'un relevé d'automesure par le patient lui-même. En effet, la tension artérielle d'une personne en bonne santé n'est pas stable. Elle fluctue en fonction de l'environnement. Émotion, stress, activité physique... influent directement sur la pression artérielle.

Quand effectuer la mesure de votre tension ?

La règle des 3 mesures :

- La **tension artérielle** est mesurée 3 fois le matin au début du petit-déjeuner avant toute prise de médicaments et 3 fois le soir avant le coucher (avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure)
- Pendant **3 jours consécutifs**.

Modalités de mesure de la tension : en position assise, après 5 minutes de repos.

Comment remplir le relevé d'automesure tensionnelle ?

Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique et diastolique.

- Systolique = pression systolique = pression maximum
- Diastolique = pression diastolique = pression minimum

Calculez votre moyenne :

- moyenne systolique > additionnez l'ensemble des mesures systoliques et divisez par 18
- moyenne diastolique > additionnez l'ensemble des mesures diastoliques et divisez par 18

En cas de doute, votre médecin effectuera cette moyenne.

	JOUR 1		JOUR 2		JOUR 3	
	systolique	diastolique	systolique	diastolique	systolique	diastolique
Matin						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
Soir						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE

Nom : ..... Prénom : .....

Période du relevé : du ..... au .....

Traitement : .....

.....

.....

Montrez ce document à votre médecin lors de la prochaine consultation ou envoyez le par mail à l'adresse suivante : **secretariat.hematologie@hubruxelles.be**

QUELQUES CONTACTS UTILES

Autres centres de kinésithérapie prenant en charge les patients oncologiques

Séverine Abellaneda	CHR Haute Senne – Soignies Le Service de Kinésithérapie est situé au niveau -1 dans les locaux du service de Kinésithérapie et Revalidation Fonctionnelle. +32 (0)67 34 87 00
Severine Macq	Charleroi Sport santé (CHU Charleroi) Rue de Goutroux 39 - 6031 Monceau-sur-Sambre Prise de rendez-vous : +32 (0)71 92 19 00
Benoit Lienard	Baudour => Frameries Prendre un rendez-vous en kiné : Les prises de rendez-vous et les annulations se font soit en ligne via My.EpiCURA.be Soit par téléphone via le numéro unique +32 (0)78 15 01 70, de 8h à 18h du lundi au vendredi
Wathelet Damien	CHU Charleroi – HUMANI Boulevard Zoé Drion 1 - 6000 CHARLEROI +32 (0)71 92 29 00
Luc Barras & Stéphane Pierreux	Clinique Saint-Pierre Ottignies : Médecine physique & réadaptation : +32 (0)10 43 73 83 Avenue Reine Fabiola, 9 - 1340 Ottignies
Eliott Larsimont	César de Paepe Site Alexiens/César de Paepe : 13, rue des Alexiens – 1000 Bruxelles +32 (0)2 506 75 95
Raphael Moens	Clinique Saint Jean Terranova Rue de la Blanchisserie 23-29 Blekerijst 1000 BRUXELLES – BRUSSEL +32 (0)2 221 93 43
Marie-Christine Jacquet	CHR Verviers – Site la Tourelle CENTRE DE RÉADAPTATION FONCTIONNELLE (CRF) Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers +32 (0)87 21 26 54
Ingrid De Biourge; Maëlle Detry; Elise Piraux; Clémence Bourdoux; Anne-Claire Latiers	Cabinet ancrage – travaille avec la Clinique Saint-Luc Premier rendez-vous : +32 (0)10 60 89 18 hello@ancrage-kinesitherapie.be Lundi - vendredi : 8h - 17h30 Avenue des combattants, 93a - 1340 Ottignies www.ancrage-kinesitherapie.be

Maison de ressourcement

Depuis quelques années, des espaces bien-être, maisons mieux-être ou encore maisons de ressourcement proposent aux patients des soins et activités variés visant à améliorer leur qualité de vie pendant et après les traitements. Ces lieux de rencontre proposent une approche holistique de la personne malade en lui permettant de prendre soin d'elle, de découvrir d'autres horizons et de rencontrer des pairs. Toutes ces maisons de ressourcement sont soutenues par la Fondation contre le Cancer, elles sont gratuites pour le patient pendant toute la durée du traitement et un an après.

RE-SOURCE DELTA CENTER
1160 Bruxelles
+32 (0)479 03 45 92
info@re-source-delta.be

LA VIE-LÀ
1340 Ottignies LLN
+32 (0)10 40 27 14
lavielaottignies@gmail.com

LA PETITE MAISON
4000 Liège
+32 (0)4 321 70 91
fondation@citadelle.be

ESPACE +
4000 Liège
+32 (0)4 355 75 90
espaceplus@chc.be

CENTRE OASIS
4000 Liège
+32 (0)4 323 23 99
centreoasis@chuliege.be

LICHTBLICKE VOG
4700 Eupen
+32 (0)485 44 10 97
info@lichtblicke.be

ESPACE VIVIE
4800 Verviers
+32 (0)87 21 22 56
info@espacevivie.be

L'ESSENTIEL
5000 Namur
+32 (0)81 70 90 30
lessentiel@uclouvain.be

MAISON MIEUX ÊTRE
6000 Charleroi
+32 (0)71 42 11 34
mme@ghdc.be

L'INTERMÈDE
7000 Mons
+32 (0)65 41 30 13
intermede@hap.be

JOLIS-CLOS
7100 Haine-Saint-Paul
+32 (0)64 23 49 19
joli-clos@jolimont.be

L'ILE EN SOI
7500 Tournai
+32 (0)477 09 61 49
infos@lileensoitournai.be

LA CASANOU
7700 Mouscron
+32 (0)56 85 82 00
lacasanou@chmouscron.be

ONCOBULLE
https://www.oncobulle.eu/guidance-oncobulle/
Oncobulle propose un soutien de guidance post-cancer, partiellement remboursé par la mutuelle.

Vous pourriez aussi avoir besoin d'un soutien d'autres pairs.
Echanger avec les autres peut vous aider.
Associations de patients en hématologie : **www.bhs.be/patients/patient-associations**

H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES

ACADEMISCH ZIEKENHUIS BRUSSEL

INSTITUT JULES BORDET INSTITUUT

Hôpital Erasme

ULB

Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
T +32 (0)2 541 31 11
M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Hématologie
T +32 (0)2 555 36 60
M secretariat.hematologie@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
08/2024