

Cancer de la prostate



**10 actions
pour gérer**

**LA BAISSÉ
D'AUTONOMIE**

ONC
URLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*

“ Avant d’agir, je comprends mieux ce qu’est la baisse d’autonomie



Agir contre la baisse d’autonomie. Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie. Si la baisse d’autonomie en fait partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage. Si d’autres sujets vous préoccupent, n’hésitez pas à demander à votre équipe soignante d’autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles urinaires ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l’information et de l’aide.

Les brochures PROSTAR¹ , la collection pour passer à l’action !





BAISSE D'AUTONOMIE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'autonomie d'une personne relève à la fois des notions de capacité et de liberté¹.

La baisse d'autonomie peut engendrer une forme de dépendance nécessitant de l'aide¹. Elle se traduit par des difficultés affectant la qualité de vie en plus de la maladie, et entravant certaines capacités et actions¹ :

- les déplacements¹,
- l'accomplissement de gestes quotidiens (toilette, habillage, alimentation, etc.)¹,
- les capacités psychiques (discussion, repérage dans le temps et l'espace, etc.)¹.

LE CANCER ET SES TRAITEMENTS PEUVENT PERTURBER VOTRE AUTONOMIE

La baisse d'autonomie peut avoir plusieurs origines comme : une hospitalisation, une maladie ou un traumatisme (arthrose, maladie dégénérative, fracture du col du fémur, etc.), mais aussi le cancer et/ou son traitement^{1,2,3}.

En effet, votre cancer peut accentuer une éventuelle baisse d'autonomie et engendrer parfois un besoin d'aide pour les activités du quotidien^{2,4}.

À cela s'ajoute votre âge qui peut être également une cause naturelle de baisse d'autonomie⁵.

Mais la baisse d'autonomie n'est pas une fatalité. Il est possible de mettre en place des actions pour la préserver⁵.

Il est donc important d'agir !



Je me renseigne et je

1. JE DÉFINIS MA BAISSE D'AUTONOMIE

Définir clairement votre degré de baisse d'autonomie vous permettra de **formuler les bonnes demandes** à votre entourage (famille, amis, soignants) et aux professionnels des domaines sanitaire, social et médical⁵.

Des solutions adaptées pourront être mises en place pour vous aider et tenter de prévenir et limiter votre perte d'autonomie⁵.



2. JE DISCUTE AUTONOMIE AVEC MES PROCHES



À tout problème, sa solution !

Parler et échanger avec vos proches est le point de départ afin de trouver ensemble des solutions.

D'une **aide ponctuelle** au **congé de proche aidant** ou au **congé de solidarité familiale**, il est possible pour vos proches de vous assister et d'être épaulés dans ce rôle^{6,7}.

3. JE GÈRE MON AUTONOMIE FINANCIÈRE

Si votre maladie peut parfois vous fragiliser physiquement et psychologiquement⁸, **elle peut également entraîner un changement de vos capacités financières**. Pour vous soutenir durant la période de prise en charge de votre cancer, de nombreux dispositifs et aides existent^{9,10} : régime ALD (affection longue durée), aides pour les dépenses de santé, aides pour les transports, APA (allocation personnalisée d'autonomie), ...

En cas de besoin, l'assistante sociale de votre hôpital peut vous guider⁹.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- <https://www.france-assos-sante.org/publications-documentation/fiches-pratiques/>
- <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>



4. JE SÉJOURNE EN STRUCTURE D'ACCUEIL

Si après une hospitalisation, **vous ne vous sentez pas encore capable de retourner chez vous**, vous pouvez demander un séjour dans une **structure d'accueil** pour une période plus ou moins importante. Différentes formules existent, notamment ^{9,11} :

- Résidences autonomie (anciens « Foyers logement »),
- Centres d'hébergement, établissements SSR (soins de suite ou de réadaptation),
- Accueil familial,
- Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).

Pour **vous aider à choisir l'option adaptée à votre situation et vous orienter dans vos démarches**, rapprochez-vous de l'assistante sociale de votre établissement de soins. Votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie ainsi que votre mutuelle peuvent également vous renseigner sur les **conditions de prise en charge d'un séjour en structure d'accueil** ⁹.

5. JE GÈRE MON RETOUR À DOMICILE

De retour chez vous, votre maladie et vos traitements peuvent entraîner fatigue, stress et difficultés à accomplir vos tâches quotidiennes. Une certaine angoisse peut s'ajouter à l'idée de ne pas être entouré de l'équipe soignante.



Au-delà du soutien familial ou amical, vous pouvez bénéficier d'un certain nombre de soutiens à domicile : des aides financières, des aides à la personne (courses, ménage, repassage, préparation des repas, aide à la toilette ...) ou des aides techniques (portage de repas, système d'alarme) ^{9,10}.

Encore une fois, l'assistante sociale de votre hôpital peut vous conseiller ⁹.



6. JE GÈRE MES DÉPLACEMENTS



Dans le cadre de la prise en charge de votre maladie, vos déplacements peuvent être :

- **Pris en charge par votre Caisse d'Assurance Maladie**, si les frais de transport sont prescrits par votre médecin et s'ils sont liés à des soins ou traitements de votre cancer¹² ;
- **Facilités grâce aux cartes mobilité inclusion (CMI)**. Gratuites et au nombre de 3, elles vous permettent selon les cartes de bénéficier de réductions dans les transports, d'avantages en termes de stationnement, de places prioritaires dans les transports et les files d'attente¹³.

Pensez également à vous faire aider de vos proches pour vos déplacements.

7. JE POSITIVE

Voir son autonomie baisser n'est pas toujours facile à vivre ni à accepter.

Ainsi, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir des choses que vous faisiez avant seul.

Positivez en vous disant qu'une aide sur telle activité peut vous aider à garder de l'énergie pour une autre activité qui vous tient à cœur¹⁴.



8. JE RESTE ACTIF

Baisse d'autonomie ne veut pas dire perte totale d'autonomie ! **Ainsi, pour limiter ce phénomène, il faut rester actif : cela ne peut être que bénéfique !** En effet, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière, associée à une alimentation adaptée et à des activités permettant d'entretenir des relations sociales, permettrait de préserver l'autonomie¹⁵.

Vous avez envie de marcher ? Alors, n'hésitez plus !

Selon vos envies et à votre rythme, il est aussi important de lire, de jouer aux cartes, de faire des mots fléchés¹⁵, ...



9. JE TROUVE DU SOUTIEN

Informations, soutien, conseils, les associations peuvent être des aides précieuses.

Pour toute question d'ordre pratique, médical ou social : une ligne anonyme d'information et d'orientation **Cancer Info** a été mise en place par l'Institut national du cancer en partenariat avec la Ligue contre le cancer et un groupe d'associations : **0 805 123 124** (service et appel gratuits du lundi au vendredi de 9h à 19h).



En cas de besoin d'écoute et de soutien psychologique : composez le **0 800 940 939** (appel et service gratuits proposé par la Ligue contre le cancer).

Des associations de patients, comme l'ANAMACaP ou CerHom, sont également à votre disposition pour vous aider et vous fournir les informations que vous recherchez.

Pour les personnes âgées

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

➤ consultable à l'adresse :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/

Rubriques « Vivre à domicile » ;

« Choisir un hébergement » ; « Bénéficiaire d'aides ».

10. J'EN PARLE À MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Votre équipe soignante peut vous aider, vous accompagner dans vos démarches et vous orienter vers différentes structures et professionnels^{1,9} :

- Espaces de rencontres et d'information (ERI), espaces Ligue, kiosques d'information sur le cancer, CLIC (centres locaux d'information et de coordination)⁹, ...
- L'assistante sociale peut solliciter des aides à domicile pour alléger votre quotidien et vous accompagner dans vos démarches, notamment face à des difficultés financières⁹.

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



**ENSEMBLE
FACE AU CANCER**

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL CREATIVE - EM-12509-05-2019



Bibliographie

1. Corpus de gériatrie – Chap. 8 : autonomie et dépendance. Janvier 2000. **2.** Fondation ARC pour la recherche contre le cancer. Personnes âgées et cancer – Collection Comprendre et agir. 2016. **3.** La Ligue contre le cancer. Vivre, le magazine contre le cancer. L'après-traitement : une nouvelle étape. www.ligue-cancer.net/vivre/article/26475_lapres-traitement-une-nouvelle-etape. Site consulté le 01/07/2019. **4.** La Ligue Contre le Cancer. Rapport de l'Observatoire Sociétal des Cancers - Avoir un cancer après 75 ans - Le refus de la fatalité. Juin 2017. **5.** Ministère des Solidarités et de la Santé. Le dispositif Paerpa. <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/parcours-des-patients-et-des-usagers/le-parcours-sante-des-aines-paerpa/article/le-dispositif-paerpa>. Site consulté le 01/07/2019. **6.** La Ligue Contre le Cancer. Comment accompagner un proche atteint de cancer ? Édition actualisée de décembre 2016. **7.** INCa. Les congés d'accompagnement proposés aux proches d'une personne malade. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Conges-pour-les-proches/Conges-d-accompagnement>. Site consulté le 01/07/2019. **8.** Vivre pendant et après un cancer. Guide SOR Savoir d'information à l'usage des malades et de leurs proches. Inca. Actualisation d'octobre 2007. **9.** INCa / La ligue contre le cancer. Guides patients - Démarches sociales et cancer. Janvier 2018. **10.** Pour les personnes âgées. Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Bénéficier d'aides. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/beneficier-daides>. Site consulté le 06/05/2019. **11.** Pour les personnes âgées. Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Choisir un hébergement. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement>. Site consulté le 06/05/2019. **12.** Pour les personnes âgées. Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Vivre à domicile avec un cancer. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/vivre-domicile-avec-un-cancer>. Site consulté le 06/05/2019. **13.** Pour les personnes âgées. Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Les cartes qui donnent des avantages. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/beneficier-daides/les-cartes-qui-donnent-des-avantages>. Site consulté le 06/05/2019. **14.** Société canadienne du cancer. Faire face au cancer : un guide à l'intention des personnes atteintes du cancer et de leurs aidants. 2012. **15.** Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes. Plan National d'action de Prévention de la Perte d'Autonomie. Septembre 2015.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux