

Anticiper le retour au travail



Pour être réussie, la reprise du travail doit être bien préparée. Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire vous accompagnent pour anticiper le retour au travail dans les meilleures conditions.

- **La visite de pré-reprise**, organisée durant l'arrêt de travail, permet d'évaluer l'état de santé pour faciliter le retour au travail ; le médecin décide les actions nécessaires concernant l'aménagement de poste, si besoin un reclassement, une reprise progressive en temps partiel thérapeutique, même une reconversion professionnelle. Il informe le salarié concernant la RQTH.
- **Le RDV de liaison** permet de maintenir un lien entre salarié et employeur pendant l'arrêt de travail et d'échanger concernant les adaptations nécessaires avant la reprise.
- **La visite de reprise** permet de s'assurer que le poste de travail est compatible avec l'état de santé du salarié.
- **La Cellule dédiée à la Prévention de la Désinsertion Professionnelle**, coordonne des recherches de solutions adaptées pour le maintien en emploi.

Adresses utiles

La ligue contre le cancer

Le Havre

IRSA - Institut régional pour la Santé
160 rue Massillon
76600 Le Havre
06.19.23.41.33
espace.ligue.lehavre@gmail.com

Yvetot

42 rue des Chouquettes
76190 Yvetot
06.15.52.91.50
espace.ligue.yvetot@gmail.com

Lillebonne

Centre hospitalier intercommunal
19 av Prés René Coty
76170 Lillebonne
06 15 62 67 25
espace.ligue.lillebonne@gmail.com



Cami Sport&Cancer

Stade Deschaseaux
107 rue du commandant Abadie
76600 Le Havre
06.18.74.40.35
cami.76@sportetcancer.com



Ecoute et conseil

Ligne d'écoute confidentielle et anonyme
assurée par des psychologues
0800 940 939



Mieux vivre avec le cancer



www.santraplus.fr
02.32.74.94.94

My cancer network

My Cancer Network est une association qui s'adresse aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches et aux entreprises.



Elle a pour but de favoriser l'information sur l'après cancer et notamment la reprise du travail, la mise en relation avec les bons interlocuteurs à travers une application en e-santé.

Vous pouvez y trouver :

- Des informations et des conseils
- Des réponses à vos questions pour bien préparer la reprise du travail
- Des interviews et témoignages des personnes atteintes de cancer mais aussi de professionnels de santé ou du social



Services adaptés

Pour accompagner les personnes atteintes d'un cancer et leurs familles, des associations proposent des services d'accompagnement adaptés visant à améliorer votre qualité de vie pendant et après la maladie.

Ces activités ont pour objectif de diminuer les conséquences de la maladie et des traitements afin de vous aider à retrouver un bien-être et une confiance en soi.

- Soutien psychologique individuel ou collectif
- Sophrologie
- Socio-esthétique...



Activités sportives adaptées

L'activité sportive est recommandée durant la maladie, elle diminue jusqu'à 25% des symptômes, quel que soit le moment de la prise en charge et quel que soit le stade du cancer. Les exercices ont une influence positive sur la qualité de vie : moins de fatigue, amélioration de l'appétit, maintien du poids, diminution des effets secondaires des traitements ou encore meilleure qualité du sommeil.



Les programmes d'activité physique adaptés sont dispensés par des éducateurs médico-sportifs qualifiés et formés aux spécificités du cancer.