ligue contre le cancer

Mon cancer ne va pas guérir : que faire ?

Lire en ligne

Un guide de la Ligue contre le cancer

Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.
En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer le risque personnel de développer la maladie.

Impressum

Éditrice
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

1re édition - direction du projet et rédaction
Nicole Bulliard, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
Catherine Bollondi Pauly, infirmière spécialiste clinique, HUG, Genève
Frédéric Fournier, responsable de secteurs Voltigo et Ligue fribourgeoise contre le cancer, Fribourg
PD, MER Dr med. Claudia Mazzocato, médecin cheffe, Service de soins palliatifs et de support, CHUV Lausanne
Prof. Dr med. Sophie Pautex, médecin-cheffe de service, Service de médecin palliative, HUG, Genève

Ligue suisse contre le cancer
Regula Hälg, responsable développement des offres
Rolf Huck, membre du Comité
Patricia Müller, spécialiste conseil juridique
Lilian Rey, conseillère spécialisée

Nous remercions la personne touchée et le proche aidant pour leurs lectures attentives du manuscrit et leurs précieux commentaires.

Révision
Cristina Martínez, traductrice-rédactrice spécialisée, certifiée ASTII, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Couverture
iStock

Photos
pp. 4, 18, 30, 42 iStock

Conception graphique
Daniel Förster, Belgern

Impression
Jordi AG, Belp

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2022, Ligue suisse contre le cancer, Berne

LSC | 03.2022 | 1200 | 021016013111

Table des matières

5 Avant-propos

6 Franchir une nouvelle étape

8 Aller de l'avant
9 Donner du sens à sa vie

10 Prendre le temps de la réflexion
10 Qui va répondre à vos questions ?
13 Avec qui engager le dialogue ?
13 Oser demander de l'aide

14 Quelles dispositions puis-je prendre ?
14 Directives anticipées
16 Procuration
16 Mandat pour cause d'inaptitude
17 Testament

19 En quoi consistent les soins palliatifs ?
19 Quelles sont mes options ?
19 Qui décide ?
20 Qui est présent pour me soutenir ?
21 Quel soutien supplémentaire puis-je trouver ?

23 Où recevoir les soins palliatifs ?
23 Chez soi
25 À l'hôpital ou en institution
27 Financement

29 Comment soulager les symptômes ?
29 Fatigue
32 Douleurs
34 Difficultés respiratoires
36 Perte d'appétit
37 Déshydratation
37 Nausées et vomissements
38 Constipation
38 Symptômes de la bouche

39 Comment aborder la fin de vie ?
39 Se préparer au départ
39 Laisser décider jusqu'au bout
40 Prendre congé
41 Les signes que la mort approche
41 Le temps du deuil

43 Conseils et informations

Chère lectrice, cher lecteur,

L'annonce d'un cancer qui n'offre plus de perspectives de guérison bouleverse votre vie. Votre temps est soudain limité. Votre vie prend un tournant avec des questions à résoudre, des décisions à prendre, des projets à réaliser, des bons moments à partager.

Votre parcours de soins se modifie. Les soins palliatifs prennent le relai. Ils ont pour but d'améliorer votre qualité de vie :

- Ils vous apportent des soins et des traitements pour soulager vos symptômes.
- Ils vous proposent un accompagnement pour votre équilibre mental.
- Ils vous soutiennent dans vos relations sociales et vos questionnements sur le sens de la vie.
- Ils offrent du soutien à vos proches.

N'hésitez pas à exprimer vos questionnements, vos pensées, vos sentiments. Parlez-en avec vos proches, vos amis, l'équipe soignante. Adressez-vous aux professionnels à l'œuvre au sein des ligues cantonales ou régionales et à la Ligne InfoCancer.

Cette brochure s'adresse aux personnes touchées, mais aussi à leurs proches. Certains chapitres vous concernent plus que d'autres. À vous de choisir ce qui vous est utile afin de trouver l'aide et le soutien dont vous avez besoin.

Nos meilleurs vœux vous accompagnent

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT :

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Franchir une nouvelle étape

Vous avez appris que vous avez un cancer avancé impossible à guérir. Vous réalisez petit à petit que la maladie ne vous quittera plus. Une nouvelle phase de vie s'ouvre à vous. Une foule d'émotions vous traverse. Des questions se bousculent dans votre tête. La perspective de la fin de vie devient bien réelle. Cette nouvelle donne vous fait reconsidérer votre quotidien, votre relation aux autres et vos priorités.

Une nouvelle dimension s'ouvre à vous

Le cancer mène des difficultés d'ordre physique. Il touche aussi votre mental et votre lien aux autres. Il conforte ou met en doute vos croyances ou votre foi. Autant vous y préparer et solliciter le soutien dont vous avez besoin. Vous pourrez ainsi goûter plus pleinement aux bons moments qui s'offriront encore à vous.

Lorsqu'un cancer ne peut plus être guéri, il est souvent possible de le stabiliser. Le but des traitements est alors de :

- soulager les symptômes ;
- offrir la meilleure qualité de vie possible ;
- préserver votre indépendance aussi longtemps que possible.

Personne ne peut prédire combien de temps vous vivrez avec la maladie. Cela dépend de nombreux facteurs liés à son évolution. La plupart sont difficilement mesurables. Certains sont imprévisibles.

Prenez le temps, vous et vos proches, de bien comprendre la situation ainsi que les options de traitement. Les médecins, infirmiers et infirmières, autres professionnels de la santé qui forment votre équipe soignante vous accompagnent.

Cherchez avec vos proches et avec l'équipe soignante le moyen de traverser les étapes. Cela vous aidera à les amorcer plus sereinement.

Aborder les questions difficiles de la fin de vie, comme rédiger des directives anticipées, une procuration ou un testament, peut à terme vous libérer de préoccupations et vous soulager (voir p. 15).

Vous aurez le sentiment de garder un tant soit peu le contrôle de votre vie. Vous pourrez vous concentrer sur ce qui compte pour vous. Vous aurez plus de disponibilité pour accueillir et partager les moments de joie et prendre distance avec les passes difficiles.

Il vous est peut-être difficile, à vous ou à vos proches, de réaliser que la maladie ne va plus vous quitter. Même dans ce cas, il vous appartient de vivre le temps qu'il vous reste comme vous l'entendez.

Des espoirs et des doutes, des moments de découragement vous traversent. Ils ne doivent rien enlever à la satisfaction de vivre des expériences enrichissantes, d'avoir des projets et de mener des activités importantes pour vous. Ces actions participent au maintien de votre dignité.

Aller de l'avant

Vous et vos proches êtes désormais confrontés à la délicate tâche de vivre en sachant que la maladie avance et que le temps est limité. Vous pouvez notamment ressentir :

- la peur de mourir ou la peur d'être seul·e ;
- de la colère de ne pouvoir changer le cours des choses ;
- un sentiment de culpabilité ou des regrets à propos de certains épisodes de votre vie ;
- le deuil de la vie que vous auriez souhaité mener ;
- de l'angoisse ou un abattement devant ce qui vous attend.

Prenez le temps d'accueillir les émotions et les questions qui vous traversent. Parlez-en avec vos proches, avec votre équipe soignante et avec votre conseillère ou conseiller de la Ligue contre le cancer qui vous accompagnent.

Cherchez des solutions ensemble, par exemple pour calmer vos peurs et vos angoisses ou pour ne pas être seul·e. Si vous n'avez plus goût à rien, votre médecin vous prescrira peut-être un traitement à base de médicaments ou un suivi psychologique.

Ces mesures vous aideront à retrouver une meilleure qualité de vie et une certaine joie de vivre.

Même si votre cancer est avancé, il n'en reste pas moins possible de :

- vivre de très bons moments ;
- réaliser des projets ;
- faire des activités ;
- passer du temps avec les personnes qui vous sont chères.

Suivant votre situation vous pouvez par exemple envisager :

- un voyage longtemps souhaité ;
- une excursion ;
- retourner dans un lieu qui a une signification particulière ;
- une fête de famille ;
- rendre visite à de vieux amis ;
- une pause-café entre collègues ou camarades.

Chaque journée peut apporter son moment de lumière.

Cette période peut aussi être l'occasion de :

- vivre de nouvelles expériences enrichissantes ;
- faire des rencontres ;

- vous pencher plus intensément sur ce qui vous lie à vous-même, aux autres et à l'univers.

Vous pouvez aussi choisir :
- de vous réconcilier avec une personne avec laquelle vous êtes fâché·e ;
- d'éclaircir des malentendus ;
- de résoudre un conflit.

Ces démarches peuvent peut-être vous apporter de l'apaisement.

Donner du sens à sa vie

Quoi de plus normal que de réfléchir au sens de sa vie, de chercher et trouver une raison à sa présence ici et maintenant. Vous attachez peut-être une importance particulière à votre carrière professionnelle, à vos réalisations ou aux gestes que vous maîtrisez pour accomplir votre travail. Des loisirs sont peut-être d'une grande importance dans votre existence. Votre famille, votre couple, vos enfants, vos petits-enfants sont peut-être votre raison de vivre. Vos amis sont peut-être essentiels.

Prenez le temps de penser aux événements ou aux personnes qui donnent du sens à votre vie. Réfléchissez à ce que vous aimeriez transmettre aux proches qui vous entourent :
- une philosophie de vie ;
- des valeurs ;
- des compétences ;
- des objets ;
- des biens.

Pensez aux souvenirs de vous que vous aimeriez laisser à vos proches. Toutes les formes sont permises :
- un récit de vie ;
- un album-souvenir ;
- des photos ;
- un texte ;
- une lettre ,
- de la musique ;
- une vidéo.

Mettez à profit le temps qui vous reste pour partager ce qui compte pour vous avec votre famille, vos proches et vos amis. Le sens que vous donnez à votre vie pourrait en être renforcé. Le souvenir que vous laisserez restera bien présent dans leurs pensées et dans leurs cœurs.

Prendre le temps de la réflexion

Vous souhaitez peut-être prendre vous-même les décisions importantes vous concernant le plus longtemps possible. Il importe alors de vous poser sans attendre la question de vos valeurs, de vos buts et vos souhaits.

Il est important que votre équipe soignante et vos proches sachent ce que vous souhaitez, mais aussi ce que vous ne voulez pas. Il peut s'agir par exemple de :

- soins médicaux ;
- soins corporels ;
- la nourriture ;
- vos croyances religieuses ou non ;
- choix concernant la fin de vie.

Ils pourront alors agir en conséquence, si vous deviez perdre une partie de votre autonomie et de votre capacité à exprimer vos choix.

Qui va répondre à vos questions ?

La perspective de l'avancée progressive de la maladie peut être difficile. Réfléchir aux changements qui se profilent demande beaucoup de courage.

Prenez le temps qu'il vous faut. Tout n'a pas besoin d'être réglé en une fois. Vous pouvez agir étape par étape. Mettre vos questions par écrit peut vous aider à y voir plus clair. En voici quelques exemples, des éléments de réponse ainsi que les personnes à qui vous adresser.

Questions	Réponse
Quels sont les symptômes liés à mon cancer avancé ? Comment seront-ils traités ? Quelles sont les complications possibles ? Quelles sont les options de traitements ?	Posez la question à votre médecin ou à votre équipe soignante. Vous trouvez des éléments de réponse à partir de la page 29.
Quels sont les traitements ou les soins que je souhaite recevoir ? Quels sont ceux auxquels je souhaite renoncer ?	Rédiger un document appelé « directives anticipées » à l'aide d'une personne expérimentée peut vous aider à vous déterminer et à formuler clairement vos souhaits concernant les traitements et les soins (voir p. 15).
Puis-je rester à la maison ?	La décision dépend non seulement de l'avancée de votre cancer et de ses symptômes, mais aussi de vous, de vos proches et du cadre dans lequel vous vivez. Les différentes options vous sont expliquées à partir de la page 23.
Quels sont les services à ma disposition ?	À la maison ou en institution, vous aurez besoin de soutien au niveau médical et des soins, mais peut-être aussi administratif ou pratique. Une équipe complète est en mesure de vous venir en aide (voir p. 19).

Qui s'occupe de mes proches quand ils ont besoin de soutien ?	Vos proches sont un soutien important, mais ils doivent aussi veiller à ne pas dépasser leurs limites. Les proches peuvent aussi recevoir du soutien de l'équipe soignante, de votre ligue cantonale ou régionale ou de la Ligne InfoCancer (voir p. 22).
Quelles sont les choses que je souhaite encore organiser ou réaliser ? Qui peut m'y aider ?	Vos proches, mais aussi des bénévoles peuvent vous soutenir et vous accompagner si vous souhaitez réaliser des projets comme un voyage ou une sortie.
Est-ce que l'assurance-maladie prend en charge les coûts ?	Votre médecin ou votre assurance-maladie vous renseigne sur la prise en charge des coûts des traitements. Pour les séjours dans les différentes institutions, référez-vous à la page 27. Votre ligue cantonale ou régionale vous aide pour connaître à l'avance les coûts liés aux différents soutiens dont vous avez besoin.
Où et comment est-ce que je souhaite passer mes derniers instants ?	Si vous souhaitez rester à la maison, parlez-en à vos proches ainsi qu'à votre équipe soignante, afin de mettre en place les aménagements et les services nécessaires.

Avec qui engager le dialogue ?

L'échange avec votre équipe soignante et vos proches est essentiel dans cette période de réflexion. Les prises de décision sont parfois délicates. Elles requièrent de mettre soigneusement en balance de nombreux éléments, tout comme des points de vue parfois divergents.

Pondérer la situation avec des personnes de confiance, être à l'écoute de vos proches pourra être enrichissant et vous soulager parfois.

Au sein de l'équipe soignante, les spécialistes mettent tout en œuvre pour vous apporter leur soutien. Ils attachent une grande importance à vos désirs et à vos préoccupations. Ils prennent le temps de dialoguer avec vous.

Au besoin et à votre demande, le ou la médecin peut organiser une rencontre avec vos proches pour leur expliquer votre situation du point de vue médical et les perspectives envisageables.

Oser demander de l'aide

Ce n'est pas toujours facile d'accepter l'aide de quelqu'un. Lorsque les choses se gâtent, nous avons souvent tendance à rester dans notre coin et à nous dire que « nous pouvons nous débrouiller seuls ». Mais les choses peuvent se compliquer avec l'avancée de la maladie. L'imprévu est souvent au rendez-vous et vient chambouler le quotidien.

Mettre en place des aides extérieures, si nécessaire avec l'appui de vos proches aidant·e·s peut vous soulager. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur les tâches et les activités que vous pouvez encore assumer ou qui vous font du bien.

Les gens sont prêts à apporter leur aide, mais ils ne savent souvent pas ce dont vous avez besoin ni comment ils peuvent vous aider concrètement. N'ayez pas peur de faire le premier pas. Dites-leur ce dont vous avez besoin et ce qui vous aiderait le plus.

Quelles dispositions puis-je prendre ?

Si la situation le permet, vous avez tout avantage à prendre des dispositions pour votre accompagnement. Elles concernent les prochaines phases de la maladie, la fin de vie et le temps après votre décès.

Ces dispositions consignées dans des documents écrits visent le respect de vos valeurs et de vos souhaits. Elles prendront d'autant plus d'importance si vous deviez ne plus être capable de discernement, que ce soit de façon passagère ou durable.

Informez votre équipe soignante ainsi que vos proches de l'existence de documents juridiques valables. Ils seront ainsi en mesure le moment venu de prendre des décisions selon ce que vous souhaitez, mais aussi selon ce que vous ne souhaitez pas.

Directives anticipées

Les directives anticipées sont un document juridique. Dans ce document vous précisez aux médecins les mesures à prendre pour votre santé si vous n'êtes plus en mesure de fournir vous-même ces instructions. Vous pouvez ainsi décider à l'avance les traitements que vous souhaitez ou non recevoir. Les hôpitaux, par exemple, vérifient à l'admission l'existence de directives anticipées.

Il est utile d'y mentionner des instructions pour les cas d'urgence. Elles touchent notamment les aspects liés à la prolongation de la vie, la réanimation ou l'atténuation des souffrances.

La désignation d'un·e représentant·e thérapeutique peut y figurer. Cette personne de confiance vous représente lors des entretiens avec l'équipe médicale et décide en votre nom. Le ou la représentant·e thérapeutique s'engage également à vérifier que l'équipe respecte vos décisions.

Vous pouvez encore préciser vos souhaits pour après le décès. Il peut s'agir par exemple de l'autorisation de consulter les données médicales. Vous pouvez aussi mentionner à l'attention de vos proches des points concernant les obsèques et les funérailles.

Aperçu des documents juridiques

Directives anticipées :

- Les **directives anticipées** sont un document qui vous permet d'indiquer votre volonté en matière de soins et de traitements, si vous deviez être incapable de discernement.
- La **désignation d'un·e représentant·e thérapeutique** autorise ce dernier ou cette dernière à prendre des décisions médicales à votre place, si vous deviez ne plus être capable de décider par vous-même.

Autres documents juridiques qui ne sont pas inclus dans les directives anticipées :

- Une **procuration** autorise une personne à effectuer pour vous des opérations financières déterminées.
- Un **mandat pour cause d'inaptitude** autorise une personne à prendre des décisions financières à votre place si vous ne deviez plus être capable de discernement.
- Un **testament** vous permet de déterminer comment vous souhaitez partager votre argent et vos biens entre vos héritiers. Les héritiers sont généralement les membres survivants de la famille, mais d'autres personnes peuvent être désignées comme telles dans un testament.

Remarque

La loi sur la protection de l'adulte stipule à quelles conditions légales les directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude sont juridiquement contraignants. Si rien n'est prévu, c'est la loi qui désigne la personne disposant du droit de représentation, au cas où une personne n'est plus en mesure d'assumer elle-même ses propres intérêts.

La Ligue contre le cancer met à disposition un document de base pour rédiger vos directives anticipées. Il passe en revue des situations médicales et de vie et vous demande de vous positionner. Il peut être complété seul·e ou accompagné·e, notamment par une conseillère ou un conseiller de votre ligue cantonale ou régionale. Certaines questions sont difficiles à trancher. Il est recommandé de se faire accompagner.

Vous pouvez adapter le document en tout temps. Il s'agit alors d'éliminer les versions précédentes et de transmettre la nouvelle version à votre équipe soignante.

Pour en savoir davantage à ce sujet, lisez la brochure « Décider jusqu'au bout » ou les « Directives anticipées de la Ligue contre le cancer » (voir p. 47). Si vous avez des questions ou des hésitations, adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale.

Directives anticipées « plus »

Une nouvelle procédure pour rédiger des directives anticipées a été développée : les directives anticipées « plus ». Ce service est payant. Il n'est en général pas pris en charge par l'assurance-maladie. Il est en cours de diffusion en Suisse (état 2022).

Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter la page www.acp-swiss.ch ou votre ligue cantonale ou régionale.

Procuration

Vous pouvez accorder une procuration à une ou plusieurs personnes. La procuration peut être étendue ou limitée à des opérations précises, comme les transactions bancaires. La procuration est valable dès la signature. Elle devient caduque lors d'une perte de discernement prolongée ou au moment du décès.

Mandat pour cause d'inaptitude

Vous pouvez accorder à une personne un mandat pour cause d'inaptitude. La personne interviendra à votre place au moment où vous ne serez plus en mesure d'exercer en personne des tâches juridiques ou

économiques, comme régler des factures ou ouvrir votre courrier.

Le mandat pour cause d'inaptitude doit être entièrement rédigé à la main. Si cela n'est pas possible, il doit être certifié par un notaire. Il entre en vigueur au moment de la perte de discernement. Il devient caduc lorsque vous êtes à nouveau capable de discernement ou au moment de votre décès.

Testament

Lorsqu'une personne décède sans laisser de testament, c'est la loi qui détermine à la fois les héritiers et la part à laquelle ils ont droit. Souvent la personne désire partager différemment sa succession, tout en respectant la réserve héréditaire imposée par la loi. Pour ce faire, elle rédige un testament.

En principe, vous pouvez écrire votre testament ou vos dispositions testamentaires vous-même. Pour la forme, il existe des directives, par exemple :

- Vous devez écrire le testament entièrement à la main avec mention du lieu, de la date complète et le signer (prénom(s) et nom).
- Au besoin, les testaments antérieurs doivent impérativement être révoqués.

Selon la situation familiale et la fortune, il est judicieux de faire appel à un professionnel, le plus souvent un notaire. Vous serez ainsi sûr·e que le testament est valable sans équivoque et qu'il correspond à vos volontés. Cela est aussi nécessaire si vous êtes dans l'incapacité d'écrire vous-même votre testament ou que vous ne désirez pas le faire. Le testament doit alors être rédigé par un notaire et authentifié.

En quoi consistent les soins palliatifs ?

Les soins palliatifs apportent un soutien complet. Ils englobent la personne touchée et ses proches. Ils sont conçus pour

- améliorer la qualité de vie avec la maladie ;
- soulager les symptômes ;
- diminuer les problèmes psychiques ;
- aborder les questions sur le sens de la vie, les rites et croyances selon vos convictions personnelles.

Au mieux, les soins palliatifs sont introduits tôt dans l'évolution de la maladie. Ils sont parfois prescrits en même temps que des traitements comme la chimiothérapie ou l'immunothérapie. Ils vous accompagnent jusqu'à la fin de vie.

Quelles sont mes options ?

Soutien médical

Chaque situation de cancer est individuelle et souvent complexe. Votre médecin vous explique les options médicales possibles suivant les difficultés qui se présentent à vous. Votre équipe soignante vous accompagne tout au long des thérapies.

Plusieurs options seront peut-être envisagées pour vous soulager et contenir la maladie. Il peut s'agir de médicaments, d'une intervention chirurgicale ou d'une radiothérapie.

Soutien psychologique

Vous pouvez également bénéficier d'un soutien psychologique pour calmer vos peurs ou vos angoisses.

Soutien social

Vous aurez peut-être besoin d'une assistance pour régler des questions pratiques ou administratives.

Soutien spirituel

Un aumônier, une aumônière ou une autre personne de votre choix peut accompagner votre cheminement intérieur.

Qui décide ?

Prenez le temps de réfléchir aux options de traitement ou d'accompagnement qui vous sont proposées

et dites à vos proches ce vous souhaitez ou non. Informez-vous ou demandez à vos proches de réunir des informations. Essayez si possible d'obtenir le soutien de vos proches, même si leurs avis divergent. Vous seul·e pouvez prendre les bonnes décisions vous concernant.

Aucune décision n'est définitive. Vous pouvez demander des changements en tout temps. Votre équipe soignante vous conseille et vous accompagne dans toutes les étapes. Elle vous aide à communiquer vos préférences, vos valeurs et vos priorités aux différents moments de la maladie.

Vous pouvez également choisir de renoncer à tout traitement. Le choix vous appartient. Vous pouvez changer d'avis à tout moment. Votre équipe soignante est à l'écoute de vos besoins et vous propose des solutions pour vous soulager à mesure que la maladie avance.

Qui est présent pour me soutenir ?

Les symptômes de la maladie augmentent peut-être. La perspective de l'approche de la mort, la peur d'être seul·e ou la difficulté à réaliser que la maladie est incurable vous taraudent. Les spécialistes des soins palliatifs :

- connaissent ces souffrances et sont en mesure d'en parler avec vous et vos proches ;
- prennent le temps de vous écouter et d'aborder ensemble les émotions et les peurs qui vous traversent ;
- cherchent des solutions pour vous soulager.

L'équipe de soins palliatifs repose sur la collaboration interprofessionnelle :

- médecin de famille, oncologues, médecins spécialistes pour les questions médicales ;
- personnel infirmier pour les questions relatives aux soins et vous accompagner dans l'expérience du cancer ;

- psychologue ou psycho-oncologue pour vos peurs et vos angoisses ;
- accompagnant spirituel, aumônier ou aumônière pour les questions liées au sens de la vie, aux croyances et aux rites ;
- assistant·e social·e pour les questions administratives et pratiques ;
- aide à domicile, par exemple pour le ménage ;
- diététicien·ne pour votre alimentation ;
- physiothérapeute pour soulager des problèmes physiques ;
- musicothérapeute, art-thérapeute, pour des thérapies par la musique, la peinture, le mouvement ou d'autres thérapies pour améliorer votre bien-être.

Quel soutien supplémentaire puis-je trouver ?

Bénévoles

Des bénévoles formé·e·s peuvent venir renforcer les professionnels. Leur aide répond à vos besoins. Selon votre demande, les bénévoles peuvent par exemple :

- vous accompagner en promenade ;
- accomplir des tâches comme relever la boîte aux lettres, faire les commissions ;
- vous faire la lecture ou la conversation ;
- vous veiller lorsque vous avez besoin d'une présence.

Les bénévoles peuvent aussi accompagner vos proches pendant la phase de deuil.

Certains hôpitaux ainsi que plusieurs ligues cantonales ou régionales disposent d'un service de bénévoles.

Proches aidant·e·s

Les proches aidant·e·s vous accompagnent et vous soutiennent dans toutes les phases de la maladie. Les proches aidant·e·s peuvent par exemple :

- vous accompagner à vos rendez-vous médicaux ;
- prendre en charge des tâches ménagères ;
- accomplir une partie des soins ;
- partager avec vous les bons moments ;
- vous soutenir dans les passes difficiles.

Les proches aidant·e·s peuvent aussi vivre des moments de souffrance. L'équipe des soins palliatifs est également à l'écoute de ce qu'ils vivent, de leurs besoins, de leurs attentes et de leurs éventuelles craintes.

Les proches aidant·e·s doivent veiller à ne pas endosser de charges trop lourdes. Ils sont aussi affectés par la situation. Il leur est parfois difficile d'évaluer où sont leurs limites.

Dans toutes circonstances, les proches aidant·e·s doivent garder un équilibre et s'accorder du temps pour soi. Les conseils de spécialistes peuvent les aider à faire le tri entre les tâches indispensables et celles qui peuvent être déléguées.

La brochure « Proches aidants et cancer » donne des conseils pratiques à l'attention des proches aidant·e·s (voir p. 46).

Où recevoir les soins palliatifs ?

Vous devrez déterminer avec votre équipe soignante et vos proches aidant·e·s le lieu où recevoir les soins palliatifs dont vous avez besoin et, le cas échant, où vous souhaitez passer vos derniers instants. Les soins palliatifs sont dispensés à la maison, en institution ou à l'hôpital.

Votre lieu de séjour peut changer plusieurs fois suivant l'évolution de la maladie, vos besoins, vos souhaits ou les disponibilités de vos proches aidant·e·s.

Vous trouverez des informations concernant les services à disposition près de chez vous auprès de la Ligue contre le cancer de votre canton ou région. Palliative.ch vous donne un aperçu des différents services proposés en Suisse dans ce domaine : www.cartepalliative.ch/carte.

Chez soi

Demandez à votre médecin de famille ou aux médecins spécialistes s'ils peuvent assurer les soins à votre domicile. Tous ne se déplacent pas. Ils sont souvent appuyés par une équipe mobile spécialisée de soins palliatifs et un service de soins à domicile. Les équipes mobiles spécialisées de soins palliatifs sont présentes dans de nombreuses régions. Il existe parfois plusieurs services de soins à domicile, suivant la région où vous habitez.

Vous pouvez aussi faire appel, par exemple :

- à l'assistance des services sociaux ;
- à un soutien psycho-oncologique ;
- à un accompagnement spirituel.

Certains cantons disposent également de services d'aides bénévoles qui peuvent intervenir en renfort.

À quoi faut-il penser ?

Certains aménagements sont nécessaires, si vous souhaitez rester à domicile. Vous devez pouvoir accéder facilement à votre chambre, à la salle de bain et aux toilettes. Selon le cas, vous aurez également besoin d'un lit électrique ou d'un fauteuil roulant. Votre équipe mobile de soins palliatifs ou votre service de soins à domicile peut vous conseiller et vous épauler dans les démarches.

Sujet	Questions à se poser
Questions financières	• Quel est le montant des soins et des moyens auxiliaires (fauteuil roulant, lit électrique, etc.) qui sont pris en charge par l'assurance-maladie, les assurances complémentaires ou d'autres sources de financement ? • Quels sont les montants qui sont à votre charge ? • Qu'en est-il des charges des prestations psycho-oncologiques ou d'aumônerie ? Votre ligue cantonale ou régionale peut vous aider à y voir plus clair (voir p. 50 et suiv.).
Soins et proches aidant·e·s	• Est-ce que des proches aidant·e·s peuvent participer aux soins ? • Qui peut assurer une présence pour soulager mes proches ? • Quelle est la part des soins remboursée par l'assurance-maladie ? Abordez la question avec vos proches, en collaboration avec le service de soins à domicile ou l'équipe mobile de soins palliatifs.
Fin de vie	• Est-ce que vous souhaitez mourir à la maison ? Ou rester à la maison le plus longtemps possible ? Il convient alors de vérifier avec l'équipe soignante et avec vos proches les dispositions nécessaires. La rédaction de directives anticipées (voir p. 15) vous permettra d'indiquer vos souhaits, si, à un moment donné, vous deviez ne plus être capable de discernement.

Séjours temporaires en institution

Il se peut que vos symptômes s'aggravent et nécessitent momentanément des soins rapprochés. Il se peut aussi que vos proches aidant·e·s aient besoin de répit. Des services de soins, des EMS ou des centres de soins palliatifs peuvent vous prendre en charge pour une période limitée :

- Soins de jour ou de nuit : Vous êtes accueilli·e dans une institution spécialisée pour la journée ou la nuit.
- Soins de courte durée : Un séjour à durée limitée dans un hôpital qui dispose de lits de soins palliatifs peut permettre de soulager vos symptômes jusqu'à ce que la situation se stabilise. Cela peut aussi décharger momentanément votre proche aidant·e.

Votre ligue cantonale ou régionale vous aide à trouver les bonnes adresses près de chez vous.

À l'hôpital ou en institution

Parfois, une prise en charge à domicile n'est pas ou plus envisageable. Diverses solutions à l'hôpital, dans des maisons ou des centres de soins palliatifs, ou en EMS s'offrent alors à vous. Votre séjour peut être temporaire ou sur la durée.

Si vous vivez déjà en EMS ou en institution spécialisée et que vous souhaitez rester dans votre lieu de vie jusqu'à la fin, veillez à en parler suffisamment tôt avec l'équipe soignante.

Unités de soins palliatifs

Une unité de soins palliatifs est un service d'un hôpital dans lequel les symptômes et les complications liées à la maladie ou aux traitements sont pris en charge. Ce service est assuré par une équipe de professionnels de la santé spécialisés en soins palliatifs. L'unité offre en outre un soutien psychologique et l'assistance d'une aumônerie et de services sociaux aux personnes touchées ainsi qu'à leurs proches.

En principe, la durée du séjour est limitée. Elle recouvre le temps nécessaire pour stabiliser les symptômes. Si votre situation se stabilise, un projet de sortie est construit avec vous et vos proches. Vous retournez alors à la maison ou vous êtes transféré·e dans un établissement de soins de longue durée. Il peut s'agir de maisons ou centres de soins palliatifs, d'EMS ou d'institutions spécialisées.

Maisons ou centres de soins palliatifs

Ces établissements prennent en charge les personnes gravement malades ou mourantes qui n'ont pas besoin d'un encadrement médical 24 heures sur 24.

Les personnes touchées reçoivent un traitement contre la douleur et les autres symptômes, des soins et un encadrement par

- du personnel infirmier ;
- des spécialistes du travail social et du service d'aumônerie ;
- des bénévoles.

La prise en charge médicale est essentiellement assurée par le ou la médecin de famille ou un·e médecin proche de l'établissement ou au service de ce dernier.

EMS ou institutions spécialisées

Un nombre croissant d'EMS ou d'institutions spécialisées dispose de lits de soins palliatifs. Ces établissements n'accueillent pas exclusivement des personnes âgées. Ils hébergent plus généralement les personnes gravement atteintes dans leur santé qui nécessitent des soins.

L'offre peut varier d'une institution à l'autre. Il convient de vérifier à l'avance si un établissement peut vous accueillir. Les équipes mobiles spécialisées de soins palliatifs peuvent souvent y intervenir en appui.

Financement

La prise en charge des coûts de traitements et des soins par l'assurance de base diffère selon le lieu où vous vous trouvez.

L'assurance de base ne couvre souvent qu'une partie des prestations.

Certaines prestations non couvertes par l'assurance de base sont prises en charge par les assurances complémentaires.

Il est important de vérifier la répartiction des coûts avant chaque chagement de lieu.

Hôpital

En règle générale, l'assurance de base couvre tous les frais, sauf la franchise et la quote-part. Un forfait pour les repas est aussi à votre charge.

Le transfert vers une autre institution ou à la maison intervient dès que votre état ne nécessite plus de soins aigus.

Le ou la médecin responsable peut prescrire des soins aigus ou de transition à réaliser en EMS ou à la maison pour quelques jours suivants l'hospitalisation. Dans ce cas, l'assurance de base prend les coûts en charge, sauf la franchise et la quote-part.

Autres institutions et soins à domicile

L'assurance de base couvre une partie des frais de soins lorsqu'ils sont prescrits par un ou une médecin lorsque vous séjournez :

- en EMS ou en institution spécialisée ;
- dans une maison ou un centre de soins palliatifs ;
- à la maison avec le soutien d'une unité mobile de soins palliatifs ou les soins à domicile.

Les soins doivent être prodigués dans une institution ou par un service reconnu. Vous devrez vous acquitter d'un forfait par jour dont le montant maximal est de 23 francs en EMS et 15.35 francs pour les soins à domicile. Ce forfait peut être plus élevé, réduit ou nul suivant le canton et la commune de domicile.

Les frais annexes, tels le logement ou les frais de repas, sont à votre charge ou à celle de l'État. Les aides de ménage des soins à domicile sont parfois remboursées en partie suivant la commune de domicile.

Prestations complémentaires et allocation pour impotent

Si vous êtes au bénéfice d'une rente AVS ou AI, vous pouvez, selon votre situation financière, demander des prestations complémentaires. Elles servent à couvrir les coûts qui ne sont pas pris en charge par l'assurance de base.

Vous pouvez bénéficier d'une allocation pour impotent si vous avez besoin depuis plus d'un an de l'aide d'un tiers pour les actes ordinaires, comme :

- vous vêtir ;
- vous lever ;
- vous asseoir ;
- manger.

L'aide sociale doit prendre en charge les coûts des soins si vous ne pouvez pas les assumer financièrement et si vous ne pouvez pas bénéficier de prestations complémentaires ou d'allocation pour impotent. Les parents en ligne directe (parents, enfants, petits-enfants) peuvent être obligés de fournir une aide financière s'ils ont une très bonne situation financière.

Comment soulager les symptômes ?

Suivant le type de cancer dont vous souffrez, vous pouvez développer certains symptômes gênants au fil du temps. Tous ne se manifestent pas forcément. Ils dépendent des régions de votre corps où le cancer s'est étendu, des traitements antérieurs et de votre état de santé général.

Il est essentiel que vous expliquiez à votre équipe soignante sans attendre les symptômes dont vous souffrez, leur étendue ou leur intensité. Il existe un large éventail de méthodes pour les atténuer et parfois les supprimer. Vous en gagnerez en confort et en soulagement.

Faites part des symptômes qui se manifestent à vos proches aidant·e·s. Ils pourront en parler à votre équipe soignante, si vous avez de la difficulté à vous exprimer ou lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire.

Aux symptômes mentionnés ci-dessous s'ajoutent parfois des émotions ou des ressentis tels que

- tristesse ou déprime ;
- des peurs ;
- des angoisses ;
- un bien-être ou un mal-être global.

Votre équipe soignante est à l'écoute de ces émotions et de ces ressentis. Elle cherche avec vous des solutions pour les calmer.

Fatigue

À mesure que la maladie progresse, vous sentirez peut-être une lassitude grandissante. Vous aurez peut-être le sentiment de ne plus pouvoir faire les choses à votre rythme habituel. Une fatigue générale s'installe.

La fatigue liée au cancer se caractérise par une augmentation du besoin de se reposer, sans que le repos apporte de soulagement.

La fatigue peut notamment avoir pour origine :

- l'évolution de votre tumeur ;
- la douleur ;
- des médicaments ;
- des troubles du sommeil ;
- l'alimentation ;
- les émotions (anxiété, déprime) ;
- un manque d'oxygène ;
- une anémie ;
- une infection.

Medication

Votre équipe soignante devra en déterminer précisément la cause, afin d'apporter une réponse adaptée qui vous soulage au mieux.

Votre équipe soignante veillera d'abord à contrôler les symptômes qui ont une influence sur votre état de fatigue, telles douleurs, nausées ou constipation. Des médicaments peuvent aussi augmenter votre fatigue. Votre équipe soignante peut par exemple modifier la dose ou l'heure de la prise. Elle peut aussi changer de médicaments ou supprimer certains médicaments qui ne sont plus nécessaires.

Ce que vous pouvez faire

Dans un deuxième temps, vous pouvez observer attentivement les moments où vous avez plus ou moins d'énergie ainsi que les activités qui vous fatiguent le plus. Au besoin, vous pouvez réorganiser vos activités le long de la journée en fonction de l'énergie qu'elles demandent.

Vous pouvez aussi choisir de ne faire que les activités qui sont importantes pour vous. Vous vous concentrez ainsi sur ce que vous pouvez faire. Dans la mesure du possible, il s'agit alors de déléguer les activités que vous ne pouvez plus faire. Voici ce qui peut vous aider :

- L'activité physique, mesurée selon vos possibilités, vous aidera à retrouver de l'énergie.
- La méditation et la relaxation peuvent vous aider à diminuer votre stress.
- Une alimentation adaptée à vos besoins et des repas pris en bonne compagnie peuvent contribuer à vous redonner un équilibre.
- Écouter de la musique, voir un film, passer du temps entre ami·e·s peut aussi vous faire oublier la fatigue un instant.

Si vous vous sentez fatigué·e, faites une pause. Avec l'avancée de la maladie, vous aurez peut-être aussi besoin de dormir plus longtemps.

Vous en apprendrez plus sur la fatigue liée au cancer dans la brochure « Fatigue et cancer » (voir p. 46).

Douleurs

Le cancer qui avance cause souvent des douleurs, même si ce n'est pas le cas pour toutes les personnes. Les douleurs peuvent avoir des causes diverses, pas forcément liées à l'évolution de la tumeur. Elles peuvent s'établir dans la durée.

Si vous souffrez de douleurs, vous pouvez vous sentir irritable, par exemple. Vos douleurs physiques peuvent être accompagnées de peurs ou d'angoisses liées à votre situation.

Ne pensez pas que vos douleurs sont une fatalité et qu'il faut les endurer. Les médecins disposent de nombreux traitements contre les douleurs liées au cancer. Des ajustements sont parfois nécessaires avant de trouver l'effet escompté, mais il existe en général une solution pour vous soulager.

En parler

Indiquez à votre équipe soignante les douleurs dont vous souffrez à chacune de vos visites. Les médecins spécialistes en soins palliatifs font en sorte de contrôler vos douleurs au fil de leur évolution.

Essayez de décrire avec précision vos douleurs. Dites, par exemple :

- Où ressentez-vous de la douleur ?
- Est-ce que la douleur est intense, sourde, lancinante ?
- Depuis quand dure-t-elle ?
- Quand a-t-elle débuté ?
- Est que vous la ressentez en marchant, en position assise ou couchée ?
- Vous empêche-t-elle de dormir ?
- Vous empêche-t-elle de manger ?
- Qu'est-ce qui l'amplifie ?
- Qu'est-ce qui la soulage ?

Votre médecin peut vous demander d'indiquer l'intensité de votre douleur, par exemple sur une échelle de zéro à dix. Le chiffre zéro correspond à aucune douleur et le chiffre 10 à la douleur la plus intense. Il peut aussi vous demander de consigner régulièrement l'évolution de vos douleurs. La Ligue contre le cancer met à disposition une réglette, le « Dolometer®VAS » et le « Journal des douleurs » pour ce faire (voir p. 46). L'utilisation régulière de ces outils peut aussi permettre de mesurer l'effet des traitements.

Si vous n'êtes plus en mesure de communiquer vos douleurs à votre équipe soignante ou de les consigner régulièrement, demandez l'appui de votre proche aidant·e.

Les traitements

Il existe un grand nombre de traitements contre les douleurs. Votre médecin vous prescrit un traitement en fonction de votre situation. Il l'adapte au fil du temps suivant les besoins, le but étant de vous soulager au maximum et d'éviter que certaines douleurs s'installent dans la durée.

Les traitements médicamenteux

Les traitements médicamenteux vous sont prescrits selon la cause de la douleur et son intensité. L'effet se fera ressentir après plusieurs heures et parfois plusieurs jours. La situation étant souvent complexe, il se peut que vous receviez plusieurs médicaments contre la douleur en même temps.

Il est essentiel de bien comprendre quels médicaments doivent être pris à quelle fréquence. Respectez soigneusement les horaires et les doses. N'hésitez pas à poser vos questions à votre équipe soignante.

Indiquez sans tarder si :

- vous souffrez d'effets secondaires ;
- vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments ;
- vos médicaments ne font pas effet, pas assez longtemps ou plus effet.

Les médicaments contre les douleurs appartiennent à deux grands groupes : les médicaments non opioïdes et les opioïdes.

Les médicaments non opioïdes comprennent notamment le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont en général utilisés en cas de douleurs légères ou modérées.

Les opioïdes, comme la morphine, sont utilisés contre les douleurs moyennes à fortes, aiguës ou chroniques. Certains médicaments non opioïdes sont parfois prescrits en combinaison avec les opioïdes.

Dans le traitement du cancer qui progresse, les opioïdes sont pris réguliè-

rement à des doses minimales. Ils n'entraînent ainsi pas de dépendance psychique. Les effets secondaires qui y sont liés, comme les nausées ou la somnolence, disparaissent en général après quelques jours. La constipation, par contre, perdure et sera traitée de façon préventive.

Autres traitements possibles

D'autres traitements des douleurs sont parfois envisagés. Ils comprennent notamment :

- la chirurgie ;
- la radiothérapie ;
- la chimiothérapie ou l'hormonothérapie ;
- le blocage de nerfs au niveau de la colonne vertébrale ;
- la physiothérapie ;
- la psychothérapie.

Des traitements complémentaires peuvent parfois aussi venir vous soulager, par exemple :

- l'acupuncture ;
- la chaleur ou le froid ;
- la méditation, la relaxation ;
- le yoga ;
- les massages.

Écouter de la musique, voir un film, passer de temps entre ami·e·s peut aussi vous faire oublier les douleurs un instant.

Vous en apprendrez plus sur les douleurs liées au cancer dans la brochure « Les douleurs liées au cancer et leur traitement » (voir p. 46).

Difficultés respiratoires

Lorsque le cancer progresse, certaines personnes ont le sentiment de ne plus pouvoir respirer normalement. Le manque de souffle, avoir le souffle court, devoir respirer plus fréquemment ou les efforts nécessaires pour reprendre son souffle sont plus ou moins fréquents. Il est possible d'y remédier en partie, voire complètement. Si vous avez de la difficulté à respirer, parlez-en sans attendre à votre équipe soignante.

Les difficultés respiratoires peuvent avoir des origines très diverses, par exemple :

- une tumeur qui comprime les voies respiratoires ;

- les effets secondaires de thérapies précédentes contre le cancer ;
- une infection ou un autre trouble du fonctionnement des poumons ;
- du liquide qui s'est accumulé autour des poumons ou du cœur ;
- un faible taux d'oxygène dans le sang ;
- du stress ou de l'anxiété.

Essayez de décrire au mieux comment vos difficultés respiratoires se manifestent ainsi que tout autre dérèglement, afin que l'équipe soignante puisse vous proposer des moyens adaptés pour vous soulager.

Moyens médicaux

Selon votre cas, votre médecin vous propose :

- des opioïdes qui ont un effet sur la respiration ;
- l'évacuation du liquide autour du poumon ou du cœur par la pose d'un drain ;
- un apport d'oxygène par un tube introduit dans vos narines ;
- des antibiotiques contre les infections ;
- des médicaments pour réduire l'anxiété ;
- l'apprentissage de méthodes de respiration et de relaxation ;
- de la physiothérapie.

Autres moyens de vous soulager

Vous pouvez essayer les méthodes suivantes :

- adopter une position assise bien droite ou légèrement penchée vers l'avant, calé·e par des coussins ; au lit, disposer un coussin sous les genoux ;
- ouvrir la fenêtre ou actionner un ventilateur pour recevoir plus d'air ou abaisser la température ;
- réorganiser votre quotidien en répartissant les efforts par étapes.

Vous craignez peut-être que vos difficultés respiratoires augmentent avec le temps. Ce n'est pas forcément le cas. Parlez-en régulièrement avec votre équipe soignante qui cherchera des solutions adaptées en toutes circonstances.

Perte d'appétit

Le cancer entraîne souvent une perte d'appétit. Les causes possibles en sont nombreuses. Le cancer et ses traitements peuvent notamment :

- modifier le goût des aliments ;
- abîmer les muqueuses de la bouche ;
- entraîner un ralentissement du métabolisme.

Vous pouvez aussi souffrir de nausées, de vomissements, de diarrhées ou de constipation qui modifient votre relation à la nourriture. L'angoisse et le stress peuvent encore avoir une influence sur votre envie de manger.

Si vous avez des difficultés à manger, parlez-en avec votre équipe soignante. Elle pourra vous donner des pistes pour aiguiser votre appétit, par exemple :

- manger ce qui vous fait envie ;
- n'avoir aucune obligation de manger ;
- faire de nombreux petits repas et collations au lieu de trois repas ;
- ne pas avoir d'horaires fixes pour les repas ;
- demander à vos proches de cuisiner pour vous ;
- avoir une assiette joliment préparée ;
- partager les repas en bonne compagnie ;
- aérer la pièce avant de manger.

Au besoin, votre médecin peut modifier votre prescription médicale. Certains médicaments, par exemple, diminuent les nausées et stimulent l'appétit.

Lorsque vous ne pouvez plus vous alimenter par la voie normale, vous pouvez recevoir les nutriments nécessaires par une sonde qui passe directement dans l'estomac ou par perfusion.

À ce stade de la maladie cependant, l'alimentation garde toute son importance en termes de convivialité et de partage. Seul le plaisir compte, en privilégiant des goûts, des textures et des sensations adaptées à chacun.

Dialoguer avec vos proches

L'avancée de la maladie et la perte d'appétit entraînent souvent une perte de poids, qui peut être importante. Cette situation peut inquiéter vos proches. Pourtant, dans la majorité des cas, il s'agit d'une étape dans l'évolution de votre cancer avancé. Manger davantage ne changera pas son cours. Cherchez le dialogue avec vos proches et, au besoin, faites appel à votre équipe soignante pour qu'elle leur explique votre situation.

Pour en savoir plus sur la façon de se nourrir en cas de cancer, consultez la brochure « Alimentation et cancer » (voir p. 46).

Déshydratation

Avec l'avancée du cancer, l'absorption de liquide diminue souvent. Il peut arriver que vous n'ayez plus envie de boire ou que vous ne parveniez plus à avaler. Vous souffrez alors de déshydratation.

L'équipe soignante détermine avec vous et éventuellement vos proches si un apport en liquide, par exemple sous forme de perfusion, est indiqué. Il s'agit d'une hydratation artificielle.

En fin de vie, une hydratation artificielle doit être soigneusement pesée. Elle peut parfois entraîner des effets secondaires, comme une augmentation de la difficulté à respirer. Elle n'améliore pas forcément la qualité de vie.

Nausées et vomissements

Lorsque le cancer progresse, les nausées et vomissements peuvent devenir chroniques. Ils peuvent avoir des origines très diverses. Ils sont parfois liés aux médicaments et aux traitements ou ils sont provoqués par l'évolution de la tumeur. Ils peuvent encore traduire des changements que subit votre organisme, comme un ralentissement de la digestion. Votre équipe soignante s'efforce de vous soulager au mieux, en tenant compte de leur origine.

Constipation

La constipation est fréquente en cas de cancer. Elle est principalement causée par :

- une modification de l'alimentation et de l'apport en liquides ;
- une diminution de l'activité physique ;
- les effets secondaires de certains médicaments, comme les opioïdes.

Votre équipe soignante peut vous proposer divers moyens pour la prévenir ou pour y remédier, comme des laxatifs.

Symptômes de la bouche

L'avancée du cancer, les traitements, l'apport réduit en liquides peuvent amener des modifications dans la bouche. Elles se traduisent par :

- un manque de salive ;
- une inflammation plus ou moins prononcée de la muqueuse de la bouche ;
- une infection.

Ces symptômes peuvent causer

- un inconfort ;
- des douleurs ;
- de la difficulté à avaler et à parler ;
- des difficultés à boire et à manger.

Votre équipe médicale vous donne des conseils pour maintenir une bonne hygiène buccale et vous alimenter en diminuant les effets douloureux.

Comment aborder la fin de vie ?

Ce chapitre est destiné en premier lieu aux proches aidant.e.s qui accompagneront vos derniers instants. Il peut aussi faire le lien entre vous et vos proches aidant·e·s et favoriser le dialogue.

Chaque être humain sait que la vie a une fin et qu'il doit mourir un jour. Souvent, il occulte cette pensée de son esprit. Le silence qui entoure la mort génère une grande insécurité tant au sujet de la mort, du deuil que des pertes relatives. En parler peut apporter réconfort et soulagement.

Se préparer au départ

Se confronter à sa propre mort est peut-être une des tâches les plus difficiles dans la vie. Si vous et votre proche malade songez tous deux à la fin prochaine, les sentiments ressentis par votre proche malade sont d'un tout autre ordre que ceux qui vous traversent. Offrir votre écoute lorsque votre proche malade parle de mourir et de sa mort peut l'aider à se libérer de ses peurs. Peut-être que votre proche malade désire aussi entendre votre sentiment. Engagez le dialogue, si cela est possible, ou demandez l'aide d'un conseiller ou d'une conseillère.

La brochure « Proches aidants et cancer » donne des conseils pratiques à l'attention des proches aidant·e·s (voir p. 46).

Laisser décider jusqu'au bout

Beaucoup de personnes atteintes de cancer craignent les douleurs, la dépendance, l'aliénation, l'inutilité ou la solitude. À cela s'ajoute la peur d'une longue agonie et de la façon de mourir.

La question : « Comment puis-je éviter cette situation ? » semble être une suite logique, de même que le vœu d'y mettre soi-même un terme. Dans cette logique, il se peut que la personne aborde le sujet du suicide assisté ou du suicide.

Lorsqu'une personne signale ne plus vouloir vivre, il est important d'accueillir simplement et de montrer qu'une telle demande peut être

entendue. Il s'agit de renoncer à évaluer ou démentir les propos, les banaliser ou poser un jugement.

Pour un nombre restreint de personnes, le fait de savoir qu'elles peuvent avoir recours au suicide assisté ou au suicide leur donne le sentiment de garder le pouvoir de décision dans les derniers moments de la vie. Elles espèrent ainsi ne pas être livrées au bon vouloir d'autres personnes.

Il est important d'aborder ces craintes avec les professionnels de la santé, notamment des soins palliatifs, afin d'informer la personne des soins possibles. Chez beaucoup des personnes, le désir de mourir passe au second plan lorsque :

- les douleurs ou d'autres symptômes peuvent être soulagés ;
- elles sont rassurées au sujet du respect de leurs valeurs et de leurs priorités par les spécialistes qui les accompagnent.

C'est aussi le cas du moment qu'elles peuvent décider elles-mêmes comment organiser leurs derniers instants de vie.

Prendre congé

Se dire adieu n'est pas aisé et ne vient souvent pas spontanément. Personne n'y est vraiment préparé. Si l'état de santé se péjore fortement et suivant le lieu de résidence, il peut être difficile de trouver le bon moment. Personne ne sait vraiment comment la fin de vie va se dérouler, combien de temps elle va durer, ni le moment du décès.

Lorsque les circonstances le permettent, certaines personnes souhaitent organiser une réunion de famille où chacun vient dire au revoir. Des amis peuvent être invités. C'est aussi le moment pour réaliser les rites religieux ou culturels ou pour accomplir une dernière activité.

Mais parfois tout se précipite et certains proches n'ont pas l'occasion de se rendre au chevet de la personne pour lui dire au revoir. Une lettre, un appel téléphonique ou une vidéo-conférence peuvent parfois remplacer un échange rapproché.

Dans toutes circonstances, des échanges empreints de respect mutuel et de bienveillance, peuvent apporter un sentiment de paix.

Les signes que la mort approche

En général, la mort est précédée par certains signes, liés à un ralentissement des fonctions corporelles. Ils peuvent être différents pour chaque personne.

De la même façon, il est impossible de prévoir ni le déroulement ni la durée des derniers instants. Un brusque événement peut conduire à une fin rapide. La situation peut aussi se dégrader plus ou moins lentement.

Si vous souhaitez être présent dans les derniers instants de votre proche malade, prévoyez un échange régulier avec l'équipe soignante. Elle pourra vous indiquer quels sont les changements importants qui peuvent survenir. Il peut s'agir de modifications des fonctions corporelles, de l'état de conscience ou du rythme de la respiration.

L'équipe soignante vous explique comment vous pouvez soulager votre proche malade, par votre présence, mais aussi par des gestes à votre portée. Vous pouvez partager vos observations avec l'équipe et contribuer à l'évaluation du confort de votre proche.

Pour en savoir plus, lisez la brochure « Accompagnement des personnes en fin de vie : Guide pour les proches et les bénévoles » de palliative.ch (voir p. 47).

Le temps du deuil

Il est très douloureux de perdre une personne qui vous est chère. Personne n'y est vraiment préparé. La manière de traverser le deuil et la durée de cette période varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes ressentent le besoin de parler de leurs émotions. D'autres réagissent par le silence ou la colère. Accepter les différentes manifestations du deuil n'est pas facile. La brochure « Le temps du deuil » vous aide à comprendre vos émotions et vos réactions après la disparition d'un être cher (voir p. 47).

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous écouter et vous informer. Elle vous aide à surmonter les problèmes liés à la maladie et aux traitements. Elle vous accompagne dans cette expérience d'évolution de votre état de santé. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous venir en aide. Les équipes soignantes ont généralement un réseau d'offre de soutien étoffé et peuvent vous orienter selon vos besoins.

Conseils ou thérapie psycho-oncologiques

Le cancer n'a pas seulement des répercussions sur le plan physique. Il affecte également la santé psychique et peut entraîner de l'angoisse, de la tristesse, voire de la dépression. Si vous souffrez de problèmes de ce type, des conseils ou une thérapie psycho-oncologiques peuvent vous aider à mieux faire face à votre cancer. Ceux-ci sont dispensés par des professionnels issus de diverses disciplines (médecine, psychologie, soins infirmiers, travail social, accompagnement spirituel ou religieux). Ils ont suivi une formation complémentaire en psycho-oncologie. Vous trouverez des adresses de spécialistes dans votre région sous www.liguecancer.ch/psychooncologie.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières. Elle propose notamment des entretiens individuels, une aide pour régler les questions d'assurances ou les problèmes financiers ou encore des cours. Elle peut également vous apporter son soutien pour remplir des directives anticipées ou vous aiguiller vers un spécialiste, par exemple pour garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute et répond à vos questions autour de la maladie. Elle vous informe sur les mesures que vous pouvez prendre. Vous pouvez aborder vos angoisses et vos incertitudes avec elle et lui faire part de votre expérience personnelle. Elle peut également vous fournir les adresses des hôpitaux et des centres spécialisés dans le traitement de votre cancer près de chez vous.

L'appel et les renseignements sont gratuits. Les conseillères spécialisées sont aussi atteignables par courriel (helpline@liguecancer.ch) ou sur Skype (krebstelefon.ch).

La Cancerline, le chat en ligne sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, les adolescents et les adultes peuvent converser en direct avec une conseillère spécialisée (lundi – vendredi, 11h – 16 h). Ils peuvent s'informer sur la maladie ou simplement trouver une oreille attentive.

Le cancer et les enfants

Vous avez un cancer et vous vous demandez peut-être comment expliquer votre maladie à vos enfants et ses conséquences possibles sur le quotidien familial.

La brochure « Quand le cancer touche les parents : En parler aux enfants » vous donne des pistes pour aborder le sujet. Elle contient aussi des conseils à l'attention du corps enseignant.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous soutiennent pour bien négocier le virage du sevrage tabagique. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits peuvent être mis en place. Vous trouverez de plus amples informations sous www.ligne-stop-tabac.ch.

Les cours

La Ligue contre le cancer organise des cours à l'attention des personnes touchées et de leurs proches dans différentes régions de Suisse : www.liguecancer.ch/cours.

L'activité physique

L'activité physique peut contribuer à atténuer les séquelles de la maladie et les effets indésirables des traitements. Pratiquée régulièrement, elle permet de restaurer les capacités physiques et a des effets positifs sur le bien-être. Que vous optiez pour une activité en solo, à deux ou au sein d'un groupe de sport spécialement adapté aux personnes atteintes de cancer. L'essentiel est que vous y trouviez du plaisir.

Renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Activité physique et cancer ».

Les échanges avec d'autres personnes touchées

Discuter avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables pour voir comment elles gèrent certaines situations. Connaître les expériences

qu'elles ont faites peut vous redonner du courage. Mais attention : ce n'est pas parce que quelque chose a eu des effets positifs ou, au contraire, négatifs chez une autre personne qu'il en sera de même pour vous.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, par exemple celui de la Ligue contre le cancer : www.forumcancer.ch.

Groupes d'entraide

Ces groupes favorisent l'échange d'informations et d'expériences. Le dialogue est souvent plus facile avec des personnes qui font ou ont fait face aux mêmes difficultés.

Adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et proches. Vous pouvez également chercher un groupe d'entraide près de chez vous sur le site www.infoentraidesuisse.ch.

Les services de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services d'aide et de soins à domicile. Certains sont spécialisés dans l'accompagnement des personnes touchées par le cancer. Le plus simple est de vous renseigner auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Il existe par ailleurs des spécialistes indépendants qui collaborent généralement avec l'équipe médico-soignante et qui sont regroupés en une association :

Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Case postale 686
3000 Berne 8
tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil de l'association, sous « liste des diététicien-ne-s », vous trouverez un lien pour chercher l'adresse d'un ou une spécialiste dans votre canton : www.svde-asdd.ch.

palliative.ch

Vous trouverez au secrétariat ou sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Ceux-ci assurent un accompagnement et des

soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Berne
tél. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La carte vous donne une vue d'ensemble des offres de soins palliatifs proposées en Suisse qui répondent à des normes de qualité élevées : www.cartepalliative.ch.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Soins palliatifs : traitement de soutien, soins et accompagnement**
  Fiche d'information
- **Les traitements médicamenteux du cancer : Chimiothérapies et autres traitements**
- **Les traitements anticancéreux par voie orale : Médication à domicile**
- **La radiothérapie**
- **Chirurgie et cancer**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**
  Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Fatigue et cancer : Identifier les causes, chercher des solutions**
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Cancer et souffrance psychique : Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Activité physique et cancer : Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement**
- **La réadaptation oncologique**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Proches aidants et cancer :**
  Conseils pour faire face
- **Cancer : relever les défis au travail**
- **Quand le cancer touche les parents : En parler aux enfants**

- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
  Dépliant de huit pages pour les parents et les enseignants
- **Mon père ou ma mère a un cancer**
  Réponses et conseils pour adolescents
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **La spiritualité comme ressource en période de maladie, de crise ou de deuil**
  Fiche d'information
- **Décider jusqu'au bout : Comment établir mes directives anticipées ?**
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer : Mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Le temps du deuil : Lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer**
- **Le deuil en cas de cancer**
  Fiche d'information

Ces brochures et toutes les autres sont gratuites et téléchargeables. La Ligue suisse contre le cancer et votre Ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donatrices et donateurs.

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone : 0844 85 00 00
- Courriel : boutique@liguecancer.ch
- Internet : www.liguecancer.ch/brochures

Lisez et commandez toutes les brochures **en ligne.**

Votre avis nous intéresse

Vous avez un commentaire à faire sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire dans cette brochure ou à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Autre brochure

palliative.ch (2019). *Accompagnement des personnes en fin de vie : Guide pour les proches et les bénévoles*. Commande à la page www.palliative.ch.

Internet

Offres de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch
Forum internet de la Ligue contre le cancer
www.liguecancer.ch
Site de la Ligue suisse contre le cancer
www.liguecancer.ch/cancerline
Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes :
du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.
www.liguecancer.ch/cours
La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.
www.liguecancer.ch/migrants
Courtes informations sur huit cancers les plus fréquents et sur la prévention en albanais, anglais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, allemand, français et italien.
www.liguecancer.ch/teens
Informations avec astuces et liens pour enfants et adolescents

Directives anticipées

www.acp-swiss.ch
Advance Care Planning - ACP Swiss s'occupe de l'introduction des directives anticipées « plus » en Suisse.
www.dialog-ethik.ch
Directives anticipées et dossier de dispositions personnelles anticipées
www.liguecancer.ch/directivesanticipees
Directives anticipées et lien vers la brochure « Décider jusqu'au bout »
www.samw.ch/fr
Académie suisse des sciences. Directives anticipées et informations sur le groupe de travail « Planification anticipée concernant la santé ».
pages.rts.ch/emissions/36-9/prime/11029261-entre-la-vie-et-la-mort-que-votre-volonte-soit-faite.html#11068139
Magazine « 36°9 » de la RTS du 04.03.2020 sur les directives anticipées.

Groupes d'entraide pour personnes touchées et leurs proches

Renseignez-vous auprès de votre ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour savoir où trouver un groupe d'entraide ou de parole près de chez vous. Ils sont conçus pour les personnes atteintes d'un cancer, mais aussi pour les proches.
www.gist.ch
Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST)
www.ilco.ch
Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées
www.kehlkopfoperierte.ch
Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées

www.gmosuisseromande.ch
Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse
www.lymphome.ch
Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches
www.multiples-myelom.ch
Groupe de contact sur le myélome en Suisse
conrad.rytz@gmail.com
Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP
www.infoentraidesuisse.ch
Info-Entraide Suisse est une fondation qui regroupe toutes les adresses de groupes d'entraide destinés aux personnes touchées et aux proches.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch
L'association « Apprendre à vivre avec le cancer » organise des cours pour les personnes touchées et leurs proches.
www.palliative.ch
Société suisse de médecine et de soins palliatifs
www.liguecancer.ch/psychooncologie
À cette adresse, vous trouverez une banque de données regroupant les spécialistes du soutien psycho-oncologique.
www.vivresondeuil-suisse.ch
Ligne d'écoute « Vivre son deuil », 079 412 39 63
www.rts.ch/audio-podcast/2021/audio/soins-palliatifs-ameliorer-la-vie-des-malades-et-de-leurs-familles-25781181.html
Emission « On en parle » de la RTS du 24.11.2021 sur les soins palliatifs

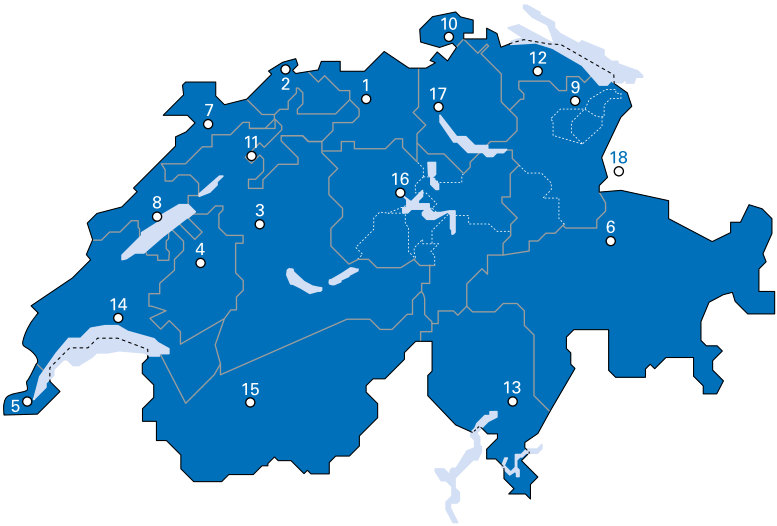
Sites en anglais

www.cancer.org
American Cancer Society
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology
www.cancersupport.ch
Site de l'ESCA (English speaking cancer association) : il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse
www.macmillan.org.uk
À non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures
tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Forum
www.forumcancer.ch, le forum internet de la Ligue contre le cancer

Cancerline
www.liguecancer.ch/cancerline, le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype
krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où …

… le cancer frappe moins souvent,

… il engendre moins de souffrances et moins de décès,

… l'on puisse en guérir plus souvent,

… les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT :

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.