

J'ai peut-être un cancer...

Et maintenant ?

Petit guide en attendant les résultats (sans paniquer...)



Pas de panique !

En dépistage, POSITIF et NÉGATIF ne signifient pas BIEN ou MAL .

Un test NÉGATIF indique qu'aucune anomalie n'a été détectée. Vous poursuivez simplement le dépistage aux fréquences recommandées.



Un test POSITIF ne veut pas dire que vous êtes malade ; il signifie qu'il faut faire des examens complémentaires.

Si votre test est POSITIF, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant, ou appelez le 15 dans le cadre du service d'accès aux soins.



Les professionnels sont là pour vous accompagner, expliquer et rassurer. Vous n'êtes jamais seul face aux résultats.





Oser poser des questions



PRÉPAREZ UNE LISTE DE QUESTIONS

Avant un rendez-vous, notez les choses que vous voulez comprendre. Quelques mots suffisent. Cela vous évitera d'oublier quelque chose d'important.



AUCUNE QUESTION N'EST IDIOTE !

Si quelque chose vous semble flou, compliqué ou trop rapide... dites-le ! Vous avez le droit de demander des explications, quel que soit le sujet.

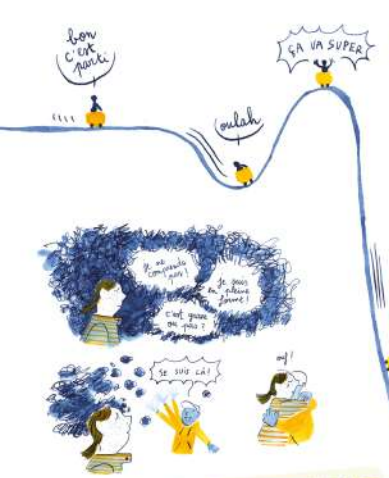
VOUS N'ÊTES JAMAIS "EMBÊTANT"

Demander pour comprendre, c'est être acteur de sa situation. Les questions montrent que vous prenez soin de vous ou de votre famille.

FAITES RÉPÉTER SI BESOIN

N'hésitez pas à dire : «Je n'ai pas compris.», «Est-ce que vous pouvez répéter ?», «Vous pouvez expliquer autrement ?».





Vous pouvez vous faire accompagner (famille, proche, ami) si vous en ressentez le besoin.

Les montagnes russes émotionnelles
C'est normal !

Les montagnes russes émotionnelles sont normales pendant l'attente : les pensées se bousculent. L'important est de s'écouter, parler ou non, s'entourer ou se retrouver seul.

- Écrire ses craintes ou ses projets peuvent aider, tout comme maintenir vos habitudes (travail, sport, sorties).
- Trouver une routine positive permet de garder le cap et se concentrer sur ce qui fait du bien.
- Et quand l'esprit s'emballe, marcher reste un excellent apaisement, comme le rappelle Jean Giono :

« Si tu n'arrives pas à penser, marche :
si tu penses trop, marche :
si tu penses mal, marche encore. »

aie aie aie
AAAA



CPTS AL'AUBE SANTÉ

19 boulevard de l'Europe
07200 AUBENAS

- www.alaubesante.fr
- Infirmière coordinatrice
  07 69 93 35 17



CPTS AL'AUBE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Ardèche

Dessins et mise en page: LISA HAB / impressions: ABP Image Service / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE