

Vivre avec un malade chronique ? A gérer comme un marathon !

Pour continuer à vivre malgré ou avec une maladie chronique, mieux avoir en tête quelques idées simples :

- **Le pire n'est jamais obligatoire.**
Les maladies chroniques sont ponctuées de mauvaises nouvelles et d'attentes de résultats d'examens ou de bilans. Il ne faut jamais oublier que tous les résultats ne seront pas forcément les pires possibles, il y a aussi des bonnes nouvelles et, quand elles se produisent, il faut être prêt à en tirer profit.
- **Un pied devant l'autre.**
S'adapter à un handicap ou à une contrainte nouvelle demande des efforts et du temps. Au début, on est maladroit, les premiers pas sont difficiles et hésitants. On fonctionne comme un enfant qui apprend à marcher, qui pose un pied sur le sol et hésite à lever l'autre.
- **Les échecs font partie de l'apprentissage.**
Les chutes sont fréquentes quand les enfants apprennent à marcher. Les ratés sont inévitables pour ceux qui apprennent des comportements ou des gestes nouveaux.
- **Il faut doser ses efforts.**
Le propre d'une maladie chronique est de durer longtemps. Vivre avec une maladie chronique se gère comme un marathon : mieux vaut commencer doucement et rester constant dans ses efforts, en sachant qu'il y aura des moments de grande fatigue, de lassitude et d'envie de tout laisser tomber.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Onco-psychologue



Métier ouvert aux psychologues habitués à collaborer avec les médecins pour la prise en charge des patients cancéreux.

Cette application au cancer de la « psychologie clinique », apparue au cours des années 1990 dans quelques services hospitaliers de cancérologie, qui tentaient de prendre en charge la douleur physique et psychique des patients en fin de vie.

Rapidement, les onco-psychologues se sont révélés très utiles lors de l'annonce du diagnostic, puis dans l'accompagnement du patient cancéreux durant les traitements en milieu hospitalier (chimiothérapie, radiothérapie) et enfin, après les interventions chirurgicales les plus mutilantes.

Peu à peu, le rôle de l'entourage a été pris en compte. Baptisés « aidants naturels » dans le jargon des soignants et des travailleurs sociaux, les proches des malades ont été un peu moins tenus à l'écart des soins hospitaliers.

Leur souffrance psychique, leur fatigue physique et leur usure morale ont été étudiées, mettant en évidence la nécessité des conseils et de l'aide psychologique des onco-psychologues.

L'accompagnement psychologique des malades cancéreux et de leurs proches est maintenant devenu une habitude dans les services de cancérologie et plus personne ne conteste l'utilité médicale de cette profession née il y a moins de trente ans.

Sources : Open Rome et Alby N, Errieau G, Cohen JM. *Oncopsychologie et prise en charge des patients cancéreux. Rapport à la Ligue contre le Cancer, 1995.*

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire très faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens moyen

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Pandémie et grippe

De notre envoyé spécial en Afrique du Sud

Tous les 4 ans, les grippologues les plus pointus organisent un congrès mondial baptisé « Options for the control of Influenza ». La 8^{ème} édition a eu lieu à Cape Town (Afrique du Sud).

Il va falloir s'y résoudre, nous allons encore entendre parler de pandémie de grippe :

- le virus grippal aviaire A(H5N1) n'a pas dit son dernier mot et peut s'adapter à l'homme plus facilement qu'on ne le pensait jusqu'ici ;
- les échanges de virus entre humains et animaux de ferme (porcs notamment) sont très intenses et favorisent l'adaptation à l'homme de virus grippaux animaux ;
- les virus grippaux changent tellement vite qu'ils restent totalement imprévisibles.

La grippe est une maladie paradoxale : elle est fréquente mais n'est grave que rarement. Il faut la prendre au sérieux, sans agiter en permanence le spectre d'une effroyable vague de décès.

Si on s'en occupe soigneusement, elle a un impact limité, si on la néglige, elle fait de gros dégâts.

Source : *Options VIII, Cape Town, 4-10 sept. 2013*