

# Préparer son Retour au Travail Après un Traitement du Cancer

Prepare to Return to Work After Cancer Treatment

## Information à l'intention des personnes ayant suivi un traitement du cancer

Cette brochure vous renseigne sur les sujets suivants :

- Inquiétudes fréquentes au sujet du retour au travail
- Comment préparer votre retour au travail
- Vos droits en tant que travailleur
- Où trouver de plus amples renseignements et du soutien

Vous avez peut-être arrêté de travailler pendant votre traitement du cancer. Dans ce cas, vous aimeriez savoir comment préparer votre retour au travail. Beaucoup de patients ayant suivi un traitement du cancer se demandent comment procéder.

Élaborée par votre équipe de soignants, cette brochure vous permet de déterminer à quel moment et comment reprendre le travail en toute sécurité.



## **Inquiétudes fréquentes au sujet du retour au travail**

Votre vie après le cancer peut changer de plusieurs façons. Un cancer peut soit vous empêcher de travailler, soit modifier votre manière de travailler. Parlez à votre médecin pour savoir si vous êtes prêt à reprendre le travail.

Les préoccupations suivantes sont fréquentes chez les personnes qui se préparent à retourner au travail :

### **1. Inquiétudes concernant votre capacité à faire votre travail.**

Si vous avez le cancer, ou si vous l'avez eu, il est normal de vous inquiéter de votre retour au travail. Vos inquiétudes ou préoccupations peuvent être les suivantes :

- Ne pas être prêt à travailler à cause d'un changement dans votre niveau d'énergie, dans votre capacité à vous concentrer et dans votre humeur.
- Ne pas être capable de faire votre travail aussi bien qu'avant le cancer.
- Ne pas être capable de faire votre travail au niveau attendu par votre employeur (votre patron) ou vos collègues.
- Ne pas savoir ce que vous allez dire aux autres concernant votre absence.
- Ne pas savoir comment demander de l'aide à vos collègues de travail.
- Ne pas savoir comment confier à votre employeur vos inquiétudes sur votre retour au travail.

De telles inquiétudes sont normales. Faites un plan pour faciliter votre retour au travail. Ceci diminuera votre anxiété et vous vous sentirez prêt. Voici ce que peut vous apporter un plan de retour au travail :

- Savoir quand vous êtes prêt à retourner au travail.
- Retourner au travail au rythme qui vous convient en ajoutant petit à petit des heures à votre journée de travail.
- Au début, prendre moins de travail que votre charge complète, et ajouter du travail à mesure que vous vous en sentez capable. Cela peut aussi renforcer votre confiance en vous.
- Suggérer des tâches plus légères, qui correspondent mieux à votre état physique actuel.

Si vous jouissez d'avantages sociaux au travail, votre expert en assurance (la personne qui vérifie votre réclamation pour décider de l'aide à vous offrir) collaborera avec vous pour préparer un plan de retour au travail correspondant à vos besoins.

Demandez à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser au programme de réadaptation et de survie après le cancer (Cancer Rehabilitation and Survivorship Program) du centre Princess Margaret, si :

- votre lieu de travail ne vous aide pas à préparer un plan de retour au travail, mais vous voulez de l'aide pour en préparer un;
- vous voulez vous renseigner sur les mesures de soutien qui vous permettront de reprendre le travail plus tôt et en toute sécurité.

Demandez à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser au programme d'oncologie psychosociale du centre Princess Margaret si :

- vous souhaitez un soutien affectif pour faire face à vos craintes, vos sautes d'humeur et vos inquiétudes concernant votre retour au travail ou d'autres questions liées au cancer.

## **2. Votre façon de réfléchir a changé**

Après votre traitement du cancer, vous pourriez avoir de la difficulté à formuler vos idées ou à réfléchir clairement. On appelle parfois ceci « souffrir de confusion mentale » ou « avoir le cerveau embrumé ». La confusion mentale peut provenir des traitements du cancer (chimiothérapie ou radiothérapie).

À cause de la confusion mentale, il peut vous être difficile de :

- prêter attention;
- vous concentrer (et rester concentré);
- vous souvenir de choses;
- trouver les bons mots;
- réfléchir pour résoudre des problèmes.

Ces changements peuvent avoir un effet sur votre confiance en votre capacité à travailler. Ils peuvent aussi ajouter à votre stress. Pour vous informer sur la confusion mentale et savoir la gérer :

- Parlez à votre oncologue. Il peut vous conseiller en vue de vous adapter à la confusion mentale et de la gérer. Demandez-lui de vous adresser au programme de réadaptation et de survie après le cancer pour obtenir plus d'aide concernant la confusion mentale.
- Lisez la brochure intitulée « *Cancer-related brain fog* » (la confusion mentale suite à un cancer [en anglais seulement]). Demandez-en un exemplaire à un membre de votre équipe de soins de santé, ou passez en prendre un à la bibliothèque des patients et des familles (rez-de-chaussée du centre Princess Margaret). Vous pouvez aussi lire la brochure en ligne en suivant ce lien : <http://bit.ly/1Ign3sZ> (en anglais seulement).
- Participez à une séance d'information à l'intention des patients, dont le sujet est « *What you can do about brain fog* » (améliorer la confusion mentale [en anglais seulement]). Dans le cadre de cette séance en groupe, on vous expliquera le pourquoi de la confusion mentale et comment la gérer. La séance est dirigée par un spécialiste (personne formée pour aider les patients souffrant de confusion mentale) qui pourra répondre à vos questions.

Réservez votre place en appelant au 416 581 8620.

### **3. La fatigue liée au cancer (fatigue qui ne disparaît pas avec le repos ou le sommeil)**

Votre traitement du cancer est terminé, mais vous souffrez peut-être de fatigue liée au cancer. Celle-ci est différente des autres genres de fatigue. Elle n'a rien à voir avec votre niveau d'activité et elle peut être difficile à supporter.

La fatigue liée au cancer peut compliquer les situations suivantes :

- Être au travail de longues heures durant.
- Travailler des jours différents ou changer souvent de quart de travail.
- Faire un travail qui prend beaucoup d'énergie.

Pour mieux comprendre la fatigue liée au cancer et apprendre à la gérer :

- Parlez-en à votre médecin. Il peut vous expliquer comment faire face à la fatigue liée au cancer et vous aider à la gérer. Demandez-lui de vous adresser au programme de réadaptation et de survie après le cancer pour obtenir plus d'aide concernant la fatigue liée au cancer.
- Lisez la brochure intitulée « *Using your energy wisely* » (gérez sagement votre énergie [en anglais seulement]). Demandez-en un exemplaire à un membre de votre équipe de soins de santé, ou passez en prendre un à la bibliothèque des patients et des familles (rez-de-chaussée du centre Princess Margaret). Vous pouvez aussi lire la brochure en ligne en suivant ce lien : <http://bit.ly/1OApkoq>.
- Regardez, en ligne, une séance d'information à l'intention des patients dont le sujet est « *Reclaim your energy* » (retrouvez votre énergie [en anglais seulement]). Cette séance vous expliquera le pourquoi de la fatigue liée au cancer et comment la gérer. Visitez le <https://www.youtube.com/user/UHNPatientEducation> pour trouver la séance en ligne.
- Rendez-vous sur ce lien pour visionner une courte vidéo traitant de la fatigue liée au cancer et apprendre à y faire face : <http://bit.ly/1FST2BP>.
- Demandez à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser au programme d'oncologie psychosociale afin de parler de l'effet qu'a sur vous la fatigue liée au cancer. Parfois, la dépression ou la mauvaise humeur se présente sous forme d'une fatigue continue. Un psychiatre, psychologue ou travailleur social peut vous aider à déterminer si votre humeur a un effet sur votre niveau de fatigue.

#### **4. Une douleur qui ne disparaît pas**

Vous pouvez avoir des problèmes de douleur pendant et après le traitement du cancer. La douleur peut influencer sur votre sommeil et le genre de tâches que vous êtes capable de faire. Si elle vous empêche de retourner au travail, vous devriez :

- Parler à votre oncologue pour définir la cause de la douleur et savoir si vous pouvez obtenir des médicaments pour la soulager.
- Demander à votre médecin si vous pouvez obtenir une « restriction médicale ». Il s'agit d'une note de votre médecin que vous remettez à votre employeur. Elle vous permet de modifier les tâches de votre travail pour éviter de faire des choses qui avivent votre douleur.

Les notes de restriction médicale indiquent souvent une date à laquelle votre médecin va de nouveau évaluer votre douleur. Après cette nouvelle évaluation, il décidera s'il faut prolonger votre restriction médicale.

- Éviter de pousser vos limites au-delà du seuil de douleur ou de faire des choses qui aggravent votre douleur.
- Demander à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser au programme d'oncologie psychosociale afin de vous faire conseiller sur la façon de mieux vivre votre douleur chronique.
- Demander à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser à un spécialiste de la douleur par l'entremise de l'unité de soins palliatifs. Les médecins en soins palliatifs vous aideront à gérer les symptômes de la douleur.

# Comment préparer votre retour au travail

## Comment me préparer à retourner au travail ?

Vous pouvez faire plusieurs choses pour vous préparer à reprendre le travail après un traitement du cancer :

### 1. Essayez de faire des choses qui font partie d'un mode de vie sain :

- Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour.
- Consommez des aliments sains.
- Profitez d'activités amusantes et prenez chaque jour un peu de temps pour faire ce qui vous plaît.

### 2. Vivez comme si vous étiez de retour au travail

On oublie souvent à quel point le travail peut être fatigant. Prenez quelques semaines pour vous préparer. Accumulez de l'énergie avant votre retour. Avant de recommencer à travailler, reprenez vos habitudes liées au travail :

- Levez-vous à votre heure habituelle pour aller au travail.
- Portez les vêtements que vous portez habituellement au travail.
- Prenez les transports en commun ou allez en voiture à un endroit qui se trouve aussi loin que votre lieu de travail.
- Effectuez des tâches que vous devez souvent faire au travail.
- Essayez de rester hors de la maison aussi longtemps que la durée d'une journée de travail.

Pensez à des moyens de faire les mêmes choses qu'au travail. Par exemple, si votre travail se fait principalement par ordinateur, pourquoi ne pas...

- préparer votre retour en travaillant à l'ordinateur chez vous ou à la bibliothèque;
- essayer de produire le même type de fichiers, de rapports ou de présentations qu'au travail.

Une fois votre tâche terminée, notez combien de temps il vous a fallu pour l'accomplir et votre niveau de fatigue. Vous saurez ainsi si vous êtes prêt à reprendre le travail.

## **Comment rendre mon retour plus facile et moins risqué ?**

N'importe qui peut trouver difficile de retourner au travail après un congé pour traiter le cancer. Voici quelques conseils pour rendre votre retour plus facile et moins risqué.

Vous pouvez suivre certains des conseils suivants dans le cadre de votre plan de retour au travail :

- Au début, diminuez le nombre de vos heures de travail. Augmentez-les petit à petit. Souvent, la meilleure façon d'éviter le stress ou la crainte de ne pas bien faire votre travail consiste à reprendre le travail progressivement.
- Demandez à votre employeur si quelqu'un d'autre peut effectuer certaines de vos tâches jusqu'à ce que vous reveniez à temps plein. Vous pourrez en ajouter à mesure que vous reprenez confiance pour effectuer vos tâches.
- Travaillez pendant des quarts de travail hors des heures de pointe ou, si possible, travaillez à domicile. Vous gagnerez du temps et conserverez de l'énergie en ne vous déplaçant pas pour aller au travail. Si vous travaillez par quarts, demandez d'effectuer le même quart pour maintenir un horaire de sommeil plus régulier tandis que vous récupérez du traitement du cancer.



- Prenez beaucoup de pauses repos. Plutôt que de prendre une pause prolongée, essayez de prendre une pause brève (de 5 à 10 minutes) pour chaque heure de travail. Vous conserverez ainsi votre énergie et referez assez de forces pour pouvoir effectuer vos heures de travail normales.
- Pour votre première semaine de retour au travail, trouvez un « partenaire de travail ». Cette personne peut vous mettre à jour et vous former sur toutes les nouvelles tâches ou politiques. Trouvez un partenaire avec qui vous travaillez bien et demandez-lui s'il est d'accord pour vous aider pendant votre première semaine de retour.

## **À mon retour, que dire aux collègues de travail ?**

Il est utile de rester en contact avec votre employeur pendant votre absence et de lui dire à quel moment vous pensez être de retour.

Vous n'avez aucune obligation de communiquer les détails de votre état de santé et de votre traitement à votre employeur. Vous devriez cependant lui parler de ce dont vous aurez peut-être besoin pour retourner au travail en toute sécurité.

Pendant votre congé, restez en contact avec vos collègues de travail pour :

- vous donner l'impression que vous faites encore partie de l'équipe;
- vous tenir au courant de ce qui se passe au travail (nouveau personnel, nouvelles politiques);
- réduire votre stress ou l'impression d'être dépassé lors de votre retour.

Avant votre premier jour de retour, demandez à votre employeur si vous pouvez assister à une réunion ou à un dîner avec l'équipe, afin de renouer avec les autres membres du personnel. Ainsi, vous pourrez vous remettre directement au travail le premier jour. Vous n'aurez pas à vous sentir stressé à l'idée de revoir vos collègues pour la première fois ou de répondre à leurs questions.

Avant de parler de votre santé à vos collègues, il est important de réfléchir à ceci :

- Quelles informations sur votre santé vous souhaitez révéler : vous avez le choix de révéler seulement celles que vous voulez.
- Pourquoi vous voulez révéler ces informations : révéléz les détails de votre santé seulement si vous sentez à l'aise de le faire. Ne vous sentez pas obligé d'informer vos collègues sur les détails de votre absence.
- À qui vous souhaitez révéler des détails : vous voudrez peut-être révéler les détails de votre santé à certains collègues de travail ou à votre employeur et pas à d'autres.

Il peut être utile de faire un jeu de rôle ou de vous exercer à parler avec un ami. Ainsi, dans un cadre confortable, vous pourrez préparer vos réponses aux questions concernant votre absence. Demandez à votre médecin de vous adresser au programme de réadaptation et de survie après le cancer pour préparer ce que vous direz à vos collègues et à votre employeur.

Vous pouvez parler à une personne qui a eu le cancer au sujet de son retour au travail, grâce au service ParlonsCancer (de la Société canadienne du cancer). Cliquez sur ce lien pour savoir comment vous inscrire au service : <http://www.cancer.ca/fr-ca/support-and-services/support-services/talk-to-someone-who-has-been-there/?region=on>.

Le site « *Cancer and Careers* » (en anglais seulement) offre des renseignements sur la façon de parler avec ses collègues après le retour au travail. Cliquez sur ce lien plus en savoir plus : <http://bit.ly/1jRGtQb>.

Dans le cadre du programme de réadaptation et de survie après le cancer du centre Princess Margaret, on offre, tous les mois, une séance d'information sur le retour au travail. Cette séance vous permettra de découvrir des façons de vous préparer en vue de votre retour au travail et différents points dont il faut tenir compte pendant cette préparation. La séance est animée par un expert en retour au travail après le cancer.

Pour vous inscrire à la prochaine séance, composez le 416 581 8620.

## **Que faire si je ne suis pas sûr de retourner au travail ?**

De nombreuses personnes font le choix de ne pas retourner au travail après leur traitement. Elles peuvent décider de prendre un congé ou de prendre une retraite anticipée si cela est possible.

Avant de décider de ne pas retourner au travail après le traitement du cancer, réfléchissez à vos valeurs et à votre besoin de travail, ainsi qu'à vos raisons de ne pas reprendre le travail.

Réfléchissez aux éléments positifs que vous pouvez tirer de votre travail, et s'ils vous intéressent encore.

Votre emploi peut...

- vous donner l'occasion de reprendre une « vie normale »;
- vous permettre de vous sentir actif et utile à votre entourage;
- vous permettre de garder un sentiment d'identité et d'avoir des buts dans la vie;
- vous permettre d'acquérir des compétences et des connaissances, et vous apprendre à être créatif;
- vous occuper et vous permettre de vous concentrer sur autre chose que le cancer.

## **Que faire si je songe à un changement de carrière?**

Si le retour à l'emploi que vous occupiez avant d'avoir le cancer n'est pas réaliste ou ne vous intéresse pas, vous pourriez songer à un changement de carrière.

Si c'est un choix que vous envisagez, réfléchissez aux points suivants :

- Quels sont les ensembles de compétences que mon travail rémunéré, mon travail non rémunéré et mes expériences de vie m'ont permis d'acquérir?

- Quels sont mes points forts?
- Quelles sont mes lacunes ou mes limites?
- Quelles sortes de possibilités d'emploi correspondraient à mes ensembles de compétences?
- Est-ce que je dois suivre une formation? Si oui, comment vais-je obtenir cette formation?

## **Vos droits en tant que travailleur**

Il est important de connaître vos droits au travail. Ces droits comprennent tout ce que votre employeur et vous-même pouvez et ne pouvez pas faire d'après la loi.

Pour les personnes vivant avec le cancer, les limites qu'impose le cancer au corps et à l'énergie sont souvent considérées comme source d'incapacité.

Les lois en vigueur assistent les travailleurs atteints d'une invalidité de courte ou de longue durée. Il existe deux principaux domaines du droit à garder en tête :

### **1. Le Code des droits de la personne (Ontario)**

Le Code des droits de la personne (Ontario) est un document juridique qui interdit la discrimination (atteinte aux droits d'une personne) sur le lieu de travail en raison d'un cancer.

Ce Code des droits de la personne stipule que les employeurs doivent offrir des « mesures d'adaptation raisonnables » pour permettre aux personnes qui ont des limites à cause du cancer de continuer à travailler. L'expression juridique « adaptation raisonnable » précise les modifications à apporter au type de travail que vous faites ou à la façon dont vous travaillez.

La nature des mesures d'adaptation que vous pouvez demander dépend du genre de travail que vous faites. Par exemple, les mesures d'adaptation peuvent comprendre :

- Choisir des quarts de travail vous permettant d'assister à vos rendez-vous médicaux.
- Travailler de la maison si vous ne vous sentez pas assez bien pour vous déplacer ou si vous ne vous en sentez pas capable.
- Confier les tâches physiquement exigeantes à d'autres collègues jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à les assumer.
- Faire un travail différent à votre lieu de travail, comme effectuer un travail moins dur physiquement, jusqu'à ce que vous ayez la force de reprendre votre ancien emploi.

Les employeurs sont obligés par la loi de proposer des adaptations tant que ces dernières ne représentent pas un « préjudice injustifié ». Il y a préjudice injustifié quand la mesure d'adaptation :

- coûte trop cher à l'employeur;
- est trop difficile à mettre en place pour l'employeur.

Pour avoir de plus amples renseignements sur les mesures d'adaptation raisonnables et le préjudice injustifié, visionnez ces diapositives d'apprentissage en ligne : <http://bit.ly/1UBndXW> (en anglais seulement).

## **2. La Loi sur les normes d'emploi**

Sont énoncées dans la *Loi sur les normes d'emploi* toutes les règles qui régissent :

- quand un travailleur peut être mis à pied (congedié, ou renvoyé),
- quand un travailleur peut obtenir une indemnité de départ (paye que reçoit un employé quand il quitte un emploi),

- quand un travailleur peut prendre ses vacances,
- d'autres questions relatives au travail.

Lisez le texte intégral de la *Loi sur les normes d'emploi* en cliquant sur ce lien : <https://www.labour.gov.on.ca/french/es/index.php>.

## **Connaître les règles de votre lieu de travail**

La plupart des lieux de travail ont un service des ressources humaines (RH) ou de la santé professionnelle (au travail). Ce service est chargé d'aider le personnel à connaître et à suivre les règles en milieu de travail (comme savoir à quel moment prendre des congés de maladie).

Consultez votre service des RH ou de la santé en milieu de travail pour poser toutes vos questions. Vous saurez ainsi ce que votre milieu de travail attend de vous à votre retour.

Parfois, les règles de travail sont conservées dans un « code du personnel » ou à un endroit où tous les employés peuvent les consulter. Si vous êtes syndiqué, votre convention collective (règles partagées entre un milieu de travail et son personnel) comprend également des règles et des détails sur votre travail.

## **Appelez votre compagnie d'assurance pour connaître les prestations auxquelles vous avez droit**

Si vous recevez un revenu provenant d'un régime d'invalidité offert par votre assurance privée, la somme que vous percevez peut être modifiée au moment où vous reprenez le travail. Appelez votre prestataire de revenu pour vous informer à ce sujet.

Votre prestataire de revenu peut être :

- votre assurance privée;
- le bureau du Régime de pensions du Canada (RPC) par l'entremise de Service Ontario.

Vous devez informer le bureau du RPC que vous retournez au travail. Votre prestataire de revenu examinera votre dossier et vous expliquera vos options. Demandez-lui ce qu'il adviendra de vos prestations si vous reprenez le travail selon un horaire réduit, et s'il y a une date limite pour retourner au travail.

Certains assureurs peuvent vous aider à préparer votre retour au travail. Demandez au vôtre si votre régime couvre ce qui suit :

### **L'ergothérapie**

L'ergothérapeute peut vous aider à mieux effectuer vos tâches quotidiennes et vos tâches au travail. Il vous aidera à augmenter vos forces et votre endurance physique (énergie) en vue de reprendre le travail, et il vous conseillera en fonction de vos besoins et de vos obligations.

### **La physiothérapie**

Le physiothérapeute peut vous aider à retrouver votre amplitude de mouvement (c. à d. à éliminer la restriction dans vos mouvements et vos articulations), ainsi que votre force et votre équilibre si ces éléments vous empêchent de retourner au travail.

### **Le soutien social et affectif**

Le psychologue vous expliquera comment gérer vos sentiments d'anxiété (inquiétude ou malaise) au sujet de votre retour au travail. Un neuropsychologue peut tester votre mémoire et vous donner des conseils pour améliorer votre concentration et votre confiance.

Le travailleur social peut vous aider à surmonter le stress du cancer et vous soutenir du point de vue des finances (questions d'argent) et de la vie quotidienne.

## **Où vous renseigner et obtenir du soutien**

Le retour au travail après le traitement du cancer peut être difficile. Voici des ressources pour vous aider à reprendre le travail.

### **Ressources offertes au centre Princess Margaret**

- Le programme de réadaptation et de survie après le cancer peut vous aider à préparer un plan de retour au travail. Parlez avec le personnel du programme de ces questions importantes : quel appui demander au travail et quelle information communiquer à votre employeur et à vos collègues.

Demandez à votre médecin de vous adresser au programme de réadaptation et de survie après le cancer.

- Le programme d'oncologie psychosociale offre un soutien affectif et des conseils pour faire face au cancer.

Par ailleurs, un travailleur social peut vous expliquer les programmes d'aide financière dont vous pourriez bénéficier si vous n'avez pas l'intention de retourner au travail.

Lisez la ressource intitulée « *Coping with cancer: Know how to get financial help* » (en anglais seulement) pour savoir comment obtenir de l'aide financière (argent). Prenez-en un exemplaire à la bibliothèque des patients et des familles (rez-de-chaussée du centre Princess Margaret). Vous pouvez aussi lire la brochure en ligne en cliquant ce lien : <http://bit.ly/1M1hDEd>.

Demandez à votre oncologue (médecin du cancer) de vous adresser au programme d'oncologie psychosociale.



## Ressources dans la communauté

- Wellspring Cancer Community Centre ([www.wellspring.ca](http://www.wellspring.ca)) est un groupe de centres communautaires offrant des cours et des programmes pour soutenir les patients et les familles vivant avec le cancer.

Wellspring diffuse, en ligne, des vidéos d'information sur l'invalidité de longue durée. Cliquez sur ce lien pour regarder ces vidéos :

<https://bit.ly/2II49Gh>.

- Au Money Matters Resource Centre de Wellspring, on peut vous renseigner sur les programmes de soutien du revenu, les ressources communautaires et l'aide à votre disposition pour faire face aux difficultés financières.
- Le programme Returning to Work de Wellspring est un programme en groupe de huit semaines qui donnera des outils pour pouvoir retourner au travail en toute sécurité et gérer votre santé au travail.
- Wellspring offre aussi un programme de retour au travail. Chaque séance comporte un exposé présenté par un invité sur un sujet particulier lié au cancer et au travail, suivi d'une période de questions; du temps est aussi prévu pour permettre aux participants d'échanger entre eux.
- Gilda's Club Toronto ([www.gildasclubtoronto.org](http://www.gildasclubtoronto.org)) est un centre d'appui aux malades du cancer. On y offre de l'aide pour retourner à la vie quotidienne pendant et après un traitement du cancer.

## Ressources en ligne

- Cancer et travail est un site Web canadien qui renferme toutes sortes de ressources sur le retour au travail après le cancer. On y trouve une section destinée aux survivants du cancer, une section destinée aux employeurs et une section destinée aux professionnels de la santé. Visitez le site Web à [www.cancerandwork.ca](http://www.cancerandwork.ca).

- Le guide d'information de la BC Cancer Agency intitulé « *Cancer and Returning to Work* » (retour au travail après le cancer) vous permet de préparer et de mettre en pratique un plan de retour au travail après un traitement du cancer. Le guide se trouve sur ce lien : <http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/practical-support/work-school>.
- Le site américain « *Cancer and Careers* » (le cancer et votre carrière) vous explique comment faire face au stress affectif, financier et juridique découlant de votre retour au travail après un traitement du cancer. Rendez- vous sur cette page pour consulter le site : <http://bit.ly/1LG003X> (en anglais seulement).

La Princess Margaret Cancer Foundation appuie l'élaboration de ressources d'information à l'intention des patients.

Allez au [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca) pour obtenir d'autre information sur la santé.

Écrivez-nous à [pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca) pour nous faire part de vos commentaires ou obtenir la présente brochure dans un format différent, comme en gros caractères ou en version électronique.

---

© 2019 University Health Network. Tous droits réservés.

Les renseignements contenus dans le présent document sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Pour obtenir des conseils relatifs à un problème de santé précis, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé. Le document peut être imprimé une seule fois à des fins personnelles et non commerciales.

Formulaire : D-5914A | Auteur(e) : Lydia Beck, MSc OT, OT Reg. (Ont.), Leila Amin, MSc OT, OT Reg. (Ont.) | Révisé : 08/2019