



Vous êtes un jeune patient (18- 30 ans) nouvellement pris en charge, alors voici quelques infos qui pourront vous aider tout au long de vos traitements.



Hotline dédiée 06 14 27 84 63 Du lundi au vendredi, de 9h à 17h

Fanny DUPEYRE/ALVAREZ, Coordinatrice AJA, vous accompagne en cette période de transition : Cap-aja@ipc.unicancer.fr



Accompagnement psychologique et/ou social

- N'hésitez pas à solliciter la psychologue et/ou l'assistante sociale de votre établissement pour faire le point
- Un suivi avec une psychologue libérale près de chez vous est également possible, les séances sont gratuites pour les AJA, il vous suffit de contacter le réseau ILHUP, 04.91.52.13.69 qui vous orientera au mieux.



Préservation de la fertilité

Selon votre situation et si votre traitement le justifie, une préservation de la fertilité pourra être envisagée. Votre médecin oncologue est votre 1^{er} interlocuteur, n'hésitez pas à le solliciter sur ce sujet avant le début des traitements.



Pratiquer une activité physique adaptée – APA

La pratique d'une activité physique durant les traitements contribue à diminuer l'anxiété et les effets secondaires éventuels (nausées, douleurs, fatigue ...).

- Pour tout conseil, contacter Charlène Villaron, responsable APA, saura vous conseiller et vous orienter vers les associations compétentes : sport@ipc.unicancer.fr
- La [Ligue contre le cancer](#) vous propose également des séances APA, merci de consulter le site de la ligue de votre ville.
- Voici un lien pour trouver un centre APA en Paca : <https://paca.sport.sante.fr>



Briser l'isolement & Partager votre expérience

- Participer au groupe fermé sur Facebook « **Je suis AJA** » ouvert à tous les patients AJA de la région Paca Ouest et Corse (contacter la coordinatrice CAP AJA)
- Se rapprocher de l'association de jeunes « **On est là, Marseille** » qui met en lien tous les AJA de la région, les anciens avec les nouveaux patients et permet ainsi un système de parrainage : marseille@asso-onestla.fr
- « **MAM'AJA** » Un autre groupe fermé sur le Facebook (groupe) exclusivement réservé à vos parents. N'hésitez pas à leur en parler.



Apaiser des douleurs éventuelles

Des consultations avec un médecin spécialiste de la douleur (algologue), peuvent vous être proposées, parlez-en à votre équipe soignante. Une réponse adaptée vous sera apportée.



Associations

A solliciter sans modération en fonction de vos besoins !
Cheer up ! – On est là – La ligue contre le cancer – Sourire à la vie...

NOUS SOMMES A VOTRE DISPOSITION, ALORS N'HESITEZ PAS !

Equipe CAP'AJA
Fanny DUPEYRE ALVAREZ / Infirmière experte
Coordination Adolescents et Jeunes Adultes
Tél : 06.14.27.84.63 - Du lundi au vendredi, de 9h à 17h
Mail : CAP-AJA@ipc.unicancer.fr