

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) : 310-2272

Évaluation et diagnostic

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario	613-737-7600
Hôpital d'Ottawa - Clinique d'évaluation du cancer Ages	1-888-627-5346 613-737-8899 ext. 79670
Centre de santé du sein de la femme (consultation)	613-798-5555 ext. 14400
Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique)	fax 613-761-4405
Service de consultation sur la gestion de la douleur et des symptômes	613-562-6397 ou 1-800-651-1139

Dépistage

<i>Cancer du sein</i>	
• Programme Ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS)	1-800-668-9304
• PODCS Cornwall	613-938-4240 ext. 4451
• PODCS Hawkesbury	613-632-1111 ext. 359
• PODCS Winchester	613-774-2422 ext. 5617
• Centre de santé du sein de la femme (Hôpital d'Ottawa-Campus Civic)	613-798-5555 ext. 14400
• Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique)	fax 613-761-4405
• Actoin cancer Ontario	1-800-668-9304

Ressources et liens

Télé Santé - 1-866-797-0000
Action cancer Ontario - 1-866-662-9233 - www.cancercare.on.ca
Belle et bien dans sa peau - 1-800-914-5665

Colorectal

• Winchester	fax 613-774-6856
• Hôpital d'Ottawa - Campus Riverside	fax 613-738-8460
• Hôpital Montfort	fax 613-748-4968
• Queensway-Carleton Hospital	fax 613-721-5368

Services spécifiques au cancer

Centre de cancérologie de l'hôpital d'Ottawa	613-737-7700
Oncologie psychosociale	613-737-7700 ext 70148
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181

Gestion des risques

CASC	310-CASC
Systèmes d'alarme personnels (CASC)	310-CASC

Gestion des urgences

Radiothérapie palliative	613-737-7700 ext 10329
--------------------------	---------------------------

Soins en établissement

Pavillon Maurice Grimes	613-725-6328 ext 10355
Rotel (www.rotel.ca)	613-733-1412

Prévention

Bureau de santé de l'est de l'Ontario	613-933-1375 1-800-267-7120
Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit	613-345-5685
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181
Téléassistance pour fumeurs	1-877-513-5333
Institut de cardiologie de l'université d'Ottawa - Programme de renoncement au tabac	613-761-4753

Services de répit / Soutien aux aidants

CASC (information et aiguillage et soins de longue durée)	310-CASC
Services de soutien communautaire (CASC pour l'info)	310-CASC

Aide au transport

Société canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181
------------------------------	-----------------------------------

Soins à domicile

Services professionnels

CASC (accueil)	310-CASC
----------------	----------

Services de soutien

Services de soutien communautaire (le CASC fournit information et aiguillage pour ce secteur)	310-CASC
---	----------

LignesantéChamplain - www.lignesanteChamplain.ca

Société Canadienne du cancer - 613-932-1283 ou 1-800-669-4181 - www.cancer.ca

Champlain Regional Primary Care Leads: Dr. Lee Donohue and Dr. Dan Smith

cancerprimarycare@toh.on.ca

Sept règles de santé (www.cancer.ca)

1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.
3. Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids-santé.
4. Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres.

Lorsque vous êtes au soleil, n'oubliez pas de toujours :

- choisir des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes;
- porter un chapeau à large bord;
- appliquer une crème solaire (FPS de 15 ou plus).

5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.

Les femmes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal.

Les hommes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer colorectal et discuter avec leur médecin de leur risque personnel de cancer de la prostate.

6. Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.
 7. À la maison comme au travail, suivez les consignes de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.
- Voir le guide "L'Environnement, le cancer et vous" de la société Canadienne du cancer". www.cancer.ca/environnementetvous

Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes

Dépistage du cancer du sein, âges 50 à 74

- Examen clinique des seins effectué par un professionnel de la santé qualifié
- Passer une mammographie tous les deux ans ou selon les recommandations de votre fournisseur de soins de santé

Dépistage du cancer du col de l'utérus:

- Examinez toutes les femmes qui sont, ou qui ont été, sexuellement actives pour le cancer du col de l'utérus dans un délai de trois ans après leur première activité sexuelle vaginale.
- Examinez annuellement jusqu'il ait trois tests Pap négatifs
- Après trois test Pap négatifs, examinez chaque deux ou trois ans
- Arrêtez les examens à l'âge de 70 ans s'il y a eu trois ou quatre test négatifs dans les 10 dernières années
- Examinez les femmes qui n'ont pas été examinées depuis plus de cinq ans jusqu'il ait trois tests Pap négatifs

Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les hommes

Dépistage du cancer de la prostate

- Pour les hommes âgés plus de 50 ans, discutez les avantages et risques d'un examen annuel de la prostate avec votre fournisseur de soins de santé, cela peut inclure toucher rectal et test de l'antigène prostatique spécifique (APS)

Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes et hommes

Dépistage du cancer colorectal pour individus à risque moyen* de développer une cancer du côlon

- Recherche de sang occulte dans le selles chaque 2 ans chez les femmes 50 ans ou plus
- Une recherche de sang occulte dans le selles devrait être suivie par une colonoscopie ou un autre examen diagnostique selon les recommandations d'un médecin

*À peu près de 10% de la population est à haut risque de développer un cancer coloréctal. Pour ceux qui sont à haut risque à cause d'un antécédent familial (un ou plus membre de famille du premier degré avec un cancer colorectal), le dépistage doit commencer à l'âge d 50 ans, ou 10 ans avant le diagnostic du membre de famille.