

Que faire en cas de douleurs liées au cancer

What to Do for Cancer Pain – French

La douleur, c'est un signal que votre organisme vous envoie lorsque quelque chose ne va pas. Vous seul(e) savez quand vous avez des douleurs et comment elle vous affecte. Tous les patients atteints d'un cancer n'ont pas nécessairement des douleurs. Et si vous en avez, elles peuvent être causées par autre chose que votre cancer. Toutes les douleurs peuvent et doivent être traitées. Signalez vos douleurs à votre équipe de soins du cancer, car il est plus facile de traiter une douleur dès qu'elle se présente.

Lorsque les douleurs liées au cancer sont maîtrisées, vous vous sentez mieux et pouvez faire plus de vos activités habituelles – avoir plus de tonus, mieux dormir et éprouver plus de plaisir en faisant ce que vous aimiez faire auparavant.



Les douleurs liées au cancer peuvent être provoquées par :

- le cancer lui-même ;
- les interventions chirurgicales, les traitements contre le cancer et les tests.



La douleur peut perturber tous les aspects de votre vie

- Vous pourriez être incapable de faire certaines choses que vous devez faire.
- Vous pourriez avoir des difficultés à dormir et à manger.
- Vous pourriez vous sentir toujours fatigué(e) ou déprimé(e).
- Vous pourriez être irritable, frustré(e), triste ou même en colère.



Quelques faits concernant le traitement des douleurs liées au cancer

- Les douleurs liées au cancer peuvent généralement être maîtrisées.
- La meilleure manière de maîtriser les douleurs, c'est d'empêcher qu'elles ne surviennent et d'éviter qu'elles empirent.
- Prendre des médicaments contre les douleurs liées au cancer selon les instructions de votre équipe de soins du cancer peut vous aider à maîtriser la douleur.
- La plupart des personnes ne ressentent pas d'euphorie et ne perdent pas le contrôle lorsqu'elles prennent les médicaments contre les douleurs liées au cancer de la manière prescrite.

- Il est possible de gérer les effets secondaires des médicaments contre la douleur, et même de les prévenir.
- Vous pouvez aussi gérer les douleurs sans médicaments.



Les médicaments contre la douleur

Il y a de nombreux médicaments, diverses manières de les prendre et plusieurs traitements non médicamenteux qui peuvent

contribuer au soulagement de vos douleurs. Travaillez avec votre équipe de soins pour trouver le traitement contre les douleurs liées au cancer qui fonctionne le mieux pour vous.

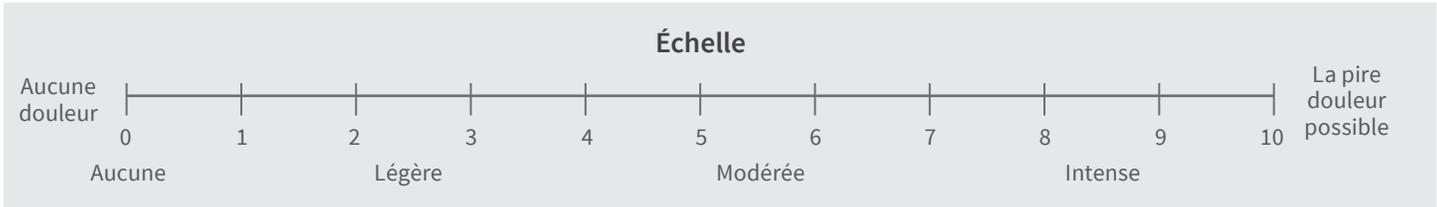
Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre équipe de soins du cancer concernant les médicaments contre la douleur :

- Quelle dose de médicament devrais-je prendre ? À quelle fréquence puis-je le prendre ?
- S'il ne me soulage pas, puis-je en prendre plus ? Dans ce cas, quelle dose ?
- Vaut-il mieux que je vous appelle avant d'en prendre plus ?
- Que faire si j'oublie de le prendre ou si je le prends trop tard ?
- Dois-je prendre mon médicament avec un repas ?
- Combien de temps faut-il avant que le médicament commence à agir ?
- Puis-je conduire ou utiliser des machines en sécurité après avoir pris un médicament contre la douleur ?
- Quels autres médicaments puis-je prendre en même temps ?
- Quels médicaments dois-je arrêter de prendre quand je prends celui contre la douleur ?
- Quels effets secondaires pourraient survenir avec le médicament, comment puis-je les prévenir et que dois-je faire si je ressens des effets secondaires ?
- Que puis-je faire pour soulager la douleur sans prendre de médicaments ?



Comment parler de la douleur

Utilisez l'échelle ci-dessous pour décrire votre niveau de douleur.



Décrivez votre douleur

Vous pouvez utiliser des termes comme :

- sourde
- aiguë
- persistante
- pulsatile
- cuisante
- fulgurante
- lancinante
- engourdisante

Dites à votre équipe de soins :

- où vous avez mal ;
- depuis combien de temps cela dure ;
- ce qui améliore la douleur et ce qui l'empire ;
- si la douleur vous empêche de faire ce que vous souhaitez faire ;
- ce que vous avez essayé de faire pour améliorer la douleur et si cela a marché.



Parlez à votre équipe de soins du cancer

Consultez votre équipe de soins du cancer si la douleur ne s'améliore pas avec le traitement, si elle empire ou si vous ne pouvez pas vous lever pendant une période de plus de 24 à 48 heures.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

