



# Obtenir de l'aide pour les douleurs liées au cancer

*Getting Help for Cancer Pain – French*

La douleur, c'est quelque chose que l'on ressent quand on a mal. Vous seul(e) savez quand vous avez des douleurs et comment elle vous affecte. Signalez vos douleurs à votre médecin et à votre infirmière, car il est plus facile de traiter la douleur dès qu'elle se présente.

La douleur, c'est un signal que votre organisme vous envoie lorsque quelque chose ne va pas. Toutefois, les patients atteints d'un cancer n'ont pas nécessairement tous 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.

## Les douleurs liées au cancer peuvent être provoquées par :

- le cancer lui-même ;
- le traitement contre le cancer ;
- les examens réalisés.

Vous pouvez également ressentir des maux de tête ou des douleurs liées à l'arthrite.

## La douleur peut perturber tous les aspects de votre vie. Si vous avez mal :

- 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.

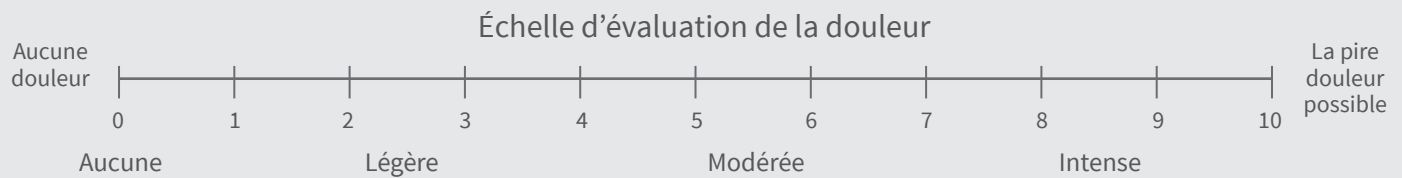
Et si vos proches ne comprennent pas comment vous vous sentez, vous pouvez vous sentir très seul(e) dans votre peine.

## Quelques faits concernant le traitement des douleurs liées au cancer :

- Les douleurs liées au cancer peuvent presque toujours être contrôlées.
- Le contrôle des douleurs fait partie des bons soins contre le cancer.
- La meilleure manière de contrôler les douleurs, c'est d'empêcher qu'elles ne surviennent et d'éviter qu'elles empirent.
- Vous avez le droit de demander des mesures de contrôle de la douleur.
- Les personnes qui prennent des médicaments contre les douleurs liées au cancer de la manière prescrite par le médecin ou le personnel infirmier deviennent rarement dépendantes de ces médicaments.
- 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.

# Comment parler de la douleur

## 1<sup>re</sup> étape : utilisez une échelle de la douleur pour expliquer votre niveau de douleur.



## 2<sup>e</sup> étape : décrivez votre douleur.

### Vous pouvez utiliser des termes comme :

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

## 3<sup>e</sup> étape : 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.

## 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 médecin ou infirmière 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 ?
- 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 boire de l'alcool, 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 pendant que 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 ?

Lorsque vos douleurs liées au cancer sont soulagées, vous pouvez :

- rester plus actif(ve).
- mieux dormir.
- profiter de votre famille et de vos amis.
- mieux manger.
- éprouver du plaisir lors des rapports sexuels.
- éviter une dépression.
- faire les choses que vous devez ou voulez faire.

N'acceptez pas les douleurs comme un effet inévitable du cancer. Vous avez le droit de soulager vos douleurs.

