

Cancer de la prostate



10 actions pour gérer LA DOULEUR

ONC
URLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



Agir contre la douleur liée au cancer.
Vous évaluez et échangez
régulièrement avec votre médecin
sur les difficultés que vous rencontrez au cours
de la maladie.

Si la douleur en fait partie, cette brochure est faite
pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face
à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre
en œuvre et des conseils pour trouver du soutien
et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas
à demander à votre équipe soignante d'autres
brochures de cette collection. Fatigue, angoisse,
troubles urinaires ou sexuels sont autant de
problématiques au sujet desquelles vous cherchez
peut-être de l'information et de l'aide.

**Les brochures PROSTAR¹ ,
la collection pour passer
à l'action !**

Avant d'agir je comprends mieux ma douleur

LA DOULEUR : UN DES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS^{1,2}

Comme vous, la plupart des personnes traitées pour un cancer ressentent des douleurs à un moment donné de la maladie^{1,2}.

Ces douleurs ne doivent pas être prises à la légère. Vous devez vous en saisir si elles durent, même si elles sont peu intenses³.

Pourquoi ? La douleur dégrade votre **qualité de vie**, directement, mais aussi indirectement en ayant un impact sur^{1,2,4,5} :

- Votre fatigue,
- Votre moral,
- Vos relations avec vos proches et les professionnels de santé.

Aujourd'hui, **près de 90 % des douleurs peuvent être soulagées³**.

Il faut donc agir !



POURQUOI AI-JE MAL ?

Différents facteurs sont à l'origine de votre douleur⁶ :

- La maladie elle-même (compression, infiltration, etc.)
- Les traitements (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, hormonothérapie, etc.)
- Les actes de soins liés au cancer
- Une maladie existante avant le cancer (diabète, arthrose, etc.)

1. J'IDENTIFIE MA DOULEUR POUR MIEUX EN PARLER

Pour permettre aux professionnels de santé qui vous suivent de vous aider, **analysez et identifiez votre douleur** en répondant aux questions suivantes⁶ :

- Depuis combien de temps avez-vous mal ?
- Où la douleur se situe-t-elle ?
- Comment se caractérise-t-elle : brûlure, torsion, arrachement, pesanteur, tension ?
- Quand la douleur survient-elle ? En permanence ?
- Certains mouvements ou circonstances la déclenche ou l'accroît ?



2. J'ÉVALUE L'INTENSITÉ DE MA DOULEUR

Chacun a son propre ressenti de la douleur. Pour aider vos soignants à évaluer votre douleur, **réfléchissez au qualificatif qui correspond le mieux à votre douleur**^{6,7} :

- inexistante,
- modérée,
- importante,
- très intense.

Vous pouvez également lui donner une note de **0 à 10** (0 = pas de douleur, 10 = douleur maximale)

0

10

Réaliser cette évaluation régulièrement permet d'apprécier l'efficacité des traitements.





3. J'EN PARLE AVEC MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Après avoir identifié les caractéristiques de votre douleur, vous pourrez échanger plus objectivement à ce sujet avec votre équipe soignante. L'objectif est de **mieux gérer et prendre en charge votre douleur**⁶.

Elle fait partie des symptômes qui guident et orientent les décisions cliniques et thérapeutiques de votre oncologue¹.

4. JE PEUX CONTACTER UN CENTRE SPÉCIALISÉ



Suite au plan antidouleur, des structures spécialisées ont été créées⁶ :

- Les consultations pluridisciplinaires de lutte contre la douleur ;
- Les unités de lutte contre la douleur ;
- Les centres de la douleur.

Parlez-en à votre médecin qui vous conseillera et qui veillera à la coordination avec l'algologue, spécialiste de la douleur.

5. J'EN SAIS PLUS SUR LES TRAITEMENTS DES CAUSES DE LA DOULEUR

Contrôler la douleur peut commencer par agir sur sa cause⁶. Si besoin, votre médecin pourra vous proposer⁶ :

- La chirurgie pour enlever un nodule ou un ganglion ;
- La radiothérapie en cas de métastases osseuses douloureuses ;
- La chimiothérapie, les nouvelles thérapies ciblées ou les traitements hormonaux, pour diminuer la masse tumorale ;
- Des traitements spécifiques adaptés à la cause de la douleur : par exemple, des soins en cas d'infection ou de plaie cutanée, des bains de bouche (aphtes), des anticoagulants (phlébite), etc.



6. JE M'INFORME SUR LES MÉDICAMENTS

En fonction du type de douleur ressentie et identifiée par votre médecin, des médicaments peuvent vous être prescrits⁶ :

- Les antalgiques calment la douleur ;
- Les anti-inflammatoires agissent sur l'inflammation ;
- Les antispasmodiques diminuent les spasmes douloureux ;
- Des antidépresseurs ou antiépileptiques peuvent être prescrits pour leur propriété antalgique en cas de douleurs neuropathiques.



Seul votre médecin peut vous prescrire ces traitements qu'il adaptera à votre situation. Sa prescription ne doit pas être modifiée sans son avis.

7. JE NE LAISSE PAS LA DOULEUR S'INSTALLER

Au quotidien, n'attendez pas que votre douleur revienne pour prendre le médicament prescrit⁶. **Coupez court à la douleur, avant qu'elle ne s'installe !**

Veillez à toujours prendre vos médicaments en suivant exactement les indications de votre médecin.

Avant les actes douloureux, il est nécessaire d'anticiper et de planifier l'éventuelle survenue d'une douleur. Votre médecin pourra vous prescrire des traitements antidouleurs en tenant compte du délai d'action des produits, par exemple :

- 1 à 2 heures pour un patch de crème anesthésiante,
- 1 heure pour la morphine orale.

Si malgré cette première démarche, vous souffrez lors de l'acte, **signalez-le afin que votre protocole soit adapté et optimisé⁷.**

La position à adopter lors des séances de radiothérapie pouvant être douloureuses, votre médecin peut envisager un traitement préventif de la douleur avant les séances⁷.

8. J'ENVISAGE UN TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX

Pour soulager certaines douleurs, **des traitements physiques** peuvent être envisagés : la massokinésithérapie, la chaleur, le froid ou l'électrothérapie⁷.

La **relaxation et différentes psychothérapies** peuvent également diminuer l'anxiété et le stress, ce qui fait décroître la perception de douleur^{6,7}. **L'acupuncture, l'hypnothérapie et l'ostéopathie** peuvent vous aider.

Ces médecines complémentaires doivent être réalisées et prescrites par des professionnels, en ayant informé votre médecin⁶.



9. JE PARLE À MES PROCHES

Agir face à la douleur, c'est aussi **ne pas rester seul. Parlez-en à vos proches.** Leur présence, leur compréhension et leurs attentions vous aideront à mieux supporter la souffrance au quotidien³.



10. JE TROUVE DU SOUTIEN

Informations, soutien, conseils, les associations peuvent être des aides précieuses.



ANAMACaP (Association Nationale des MALades du CANcer de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du canCER et le début de l'HOMme)
www.cerhom.fr

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



ENSEMBLE FACE AU CANCER

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL
CREATIVE - EM-12514-05-2019

Bibliographie

1. Scher HI *et al.* Trial Design and Objectives for Castration-Resistant Prostate Cancer: Updated Recommendations From the Prostate Cancer Clinical Trials Working Group 3 *J Clin Oncol* 2016;34(7):1-25. **2.** Lindqvist O *et al.* Experiences of symptoms in men with hormone refractory prostate cancer and skeletal metastases. *European Journal of Oncology Nursing* (2008) 12, 283–290. **3.** INCa. Douleur et cancer. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Douleur-et-cancer>. Site consulté le 23/04/2019. **4.** Association Francophone pour Vaincre les Douleurs. La prise en charge de la douleur en France. Une priorité de santé. Mars 2015. **5.** Borneman T. Assessment and Management of Cancer-Related Fatigue. *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 2013 ; 15 (2);77-86. **6.** La ligue contre le cancer. Comment prévenir et soulager la douleur pendant un cancer ? Mars 2016. **7.** Société d'étude et de traitement de la douleur. Ministère de la Santé et de la Protection sociale. La douleur en questions. Novembre 2004.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux