

Cancer de la prostate



**10 actions
pour atténuer**

**LES TROUBLES
COGNITIFS**

Mémoire • Raisonnement • Compréhension

ONC
UR•LOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson-Johnson*

“ Avant d’agir, je comprends mieux les troubles cognitifs ”



Agir contre les troubles cognitifs. Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie.

Si les problèmes de mémoire, de raisonnement, de compréhension ou encore de jugement en font 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, douleur, 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 !





TROUBLES COGNITIFS, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Un trouble neurocognitif est une réduction notable et évolutive des capacités à se concentrer, mémoriser, résoudre des problèmes¹.

Quels sont les symptômes^{2,3} ?

- Troubles de la mémoire et/ou de la perception,
- Difficultés à apprendre de nouvelles données,
- Difficultés à calculer et résoudre des problèmes,
- Difficultés de compréhension en lecture.

S'ils sont en rapport avec un symptôme ou un traitement, les troubles cognitifs peuvent disparaître avec leurs causes. Mais ils peuvent aussi persister à long terme ou de manière permanente².

UNE PROBLÉMATIQUE FRÉQUENTE EN CAS DE CANCER⁴

Les troubles cognitifs que vous pouvez ressentir ont souvent différentes origines^{2,3,5} :

- Les traitements du cancer, comme la chimiothérapie, l'hormonothérapie et l'immunothérapie. Le risque augmente avec les doses et la durée du traitement.
- D'autres thérapeutiques liées ou non au cancer (antibiotiques, corticostéroïdes, analgésiques, antidépresseurs) auraient également une implication.
- Des médicaments traitant des symptômes liés ou non au cancer (anémie, troubles du sommeil, fatigue, etc.).
- D'autres facteurs sont en cause : diabète, hypertension, carence en vitamines, stress, dépression, âge, etc.

Ces troubles affectent votre qualité de vie et peuvent également perturber vos choix thérapeutiques⁵.

Il est donc nécessaire d'être vigilant et d'agir !

1. JE REMARQUE UN TROUBLE

Vous avez noté des changements dans vos capacités ou votre humeur ? Faisons le point.

Avez-vous des difficultés dans les tâches et activités suivantes^{2,3} :

- Trouver des mots pour décrire des objets ;
- Mémoriser des informations ;
- Assimiler de nouvelles informations ;
- Passer d'une tâche à une autre ou faire plusieurs choses à la fois ;
- Boutonner vos vêtements.



Si vous rencontrez l'une de ces difficultés, un problème semblable, et/ou constatez des changements émotionnels (désorientation, sautes d'humeur, colère, etc.), contactez votre médecin ou votre infirmière de coordination en cancérologie².

2. J'ÉCHANGE AVEC MES PROCHES



Je leur en parle

Faire part de vos problématiques cognitives à vos proches leur permettra de vous soutenir et de vous aider².

Je les écoute

Discrets, certains symptômes peuvent être présents sans que vous ne les ayez constatés. De son côté, votre entourage peut avoir remarqué une perturbation de votre fonction cognitive ou de votre personnalité². Pour vous en assurer, demandez à l'un de vos proches s'il a identifié des changements qui affectent votre pensée, votre communication ou votre mémoire. Si tel est le cas, **parlez-en à votre médecin²**.



3. J'EN PARLE À MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Aborder vos troubles avec votre médecin, c'est parler de vos symptômes mais aussi de **l'ensemble des traitements** que vous avez reçus. Informé, votre médecin pourra **effectuer une évaluation** (examen physique, discussion). Il peut également vous prescrire un **examen d'imagerie de la tête** ou vous orienter vers un spécialiste, si cela s'avère nécessaire².

4. JE RÉAPPRENDS



La rééducation cognitive a pour objectif d'améliorer les fonctions cognitives pour vous aider à faire face à vos troubles. Elle peut faciliter votre quotidien en réduisant et même en prévenant la survenue et l'évolution de vos symptômes²⁻⁵.

Comment ? En vous réapprenant à penser, à raisonner et à mémoriser. Si la récupération n'est pas parfaite, la rééducation cognitive contribue cependant à améliorer votre confiance et votre qualité de vie².

Avec quels moyens ?

L'ergothérapie peut vous aider dans vos tâches quotidiennes et améliorer vos compétences².

Le traitement des troubles cognitifs à long terme ou permanents peut comporter la prise de médicaments, une thérapie et du soutien².

5. JE M'INFORME SUR LES MÉDICAMENTS

Dans certaines situations, des traitements peuvent vous être prescrits², par exemple :

- Des antidépresseurs, si vos troubles cognitifs sont liés ou amplifiés par une dépression ;
- Un traitement de la somnolence si vous prenez des opioïdes pour contrôler votre douleur (de la morphine, par exemple).



6. J'IDENTIFIE LES MOMENTS CRITIQUES



Notez vos symptômes et les moments auxquels ils surviennent afin de savoir quand votre fonction cognitive est meilleure et vous aider à organiser vos journées en fonction.

Au mieux de vos capacités, vous pourrez ainsi être plus actif et efficace^{2,3}.

7. JE ME SERS D'OUTILS SIMPLES À METTRE EN PLACE

Les stratégies dites adaptatives sont de vrais atouts !

Comment ? Grâce à quelques trucs et astuces^{2,3} :

- Utilisez un calendrier ou un agenda pour y inscrire vos rendez-vous et vos activités ;
- Placez des pense-bêtes visibles pour ne pas oublier les choses à faire ;
- Programmez des rappels sur votre téléphone ou votre tablette ;
- Rythmez votre quotidien par des habitudes ;
- Placez les objets usuels toujours à la même place (lunettes, etc.) ;
- Réalisez une seule activité à la fois ;
- Divisez les tâches afin de vous focaliser sur de plus petits problèmes ;
- Évitez les distractions lorsque vous effectuez des activités qui demandent de la concentration. Par exemple, n'écoutez pas la radio lorsque vous conduisez.



8. JE STIMULE MA MÉMOIRE ET MA RÉFLEXION

Activer vos capacités cognitives, c'est aussi muscler votre mémoire et vos capacités cérébrales.

Casse-têtes, mots-croisés, peinture, musique, poésie sont autant de passe-temps agréables, ludiques et efficaces².



9. JE BOUGE ET JE ME DÉTENDS



Stimuler votre esprit passe aussi par prendre soin de votre corps. **Pour cela, vous pouvez pratiquer une activité physique.** La natation, la marche et le jardinage peuvent être bénéfiques².

Repos et diminution du niveau de stress sont également deux alliés pour diminuer les troubles cognitifs. **Pour vous détendre, pensez au yoga ou à la méditation².**

10. JE TROUVE DU SOUTIEN

Abordez ce sujet avec votre famille ou vos amis peut vous apaiser et aider vos proches à mieux vous comprendre et vous aider. Si vous avez besoin d'informations, de soutien, de conseils, des associations peuvent être d'un grand soutien.



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-12511-05-2019

Bibliographie

1. HAS. Parcours de soins des patients présentant un trouble neurocognitif associé à la maladie d'Alzheimer ou à une maladie apparentée. 2018. **2.** Société canadienne du cancer. Troubles cognitifs. <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/cognitive-problems/?region=mb>. Site consulté le 06/05/2019. **3.** ESMO. Que signifie le terme survie ? Laissez-nous vous l'expliquer. 2017. **4.** Treanor CJ *et al.* Non-pharmacological interventions for cognitive impairment due to systemic cancer treatment (Review). Cochrane Database of Systematic Review 2016;(8):CD011325. **5.** Treanor CJ *et al.* Cognitive impairment among prostate cancer patients: An overview of reviews. European Journal of Cancer Care (Engl). 2017 Nov;26(6).

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