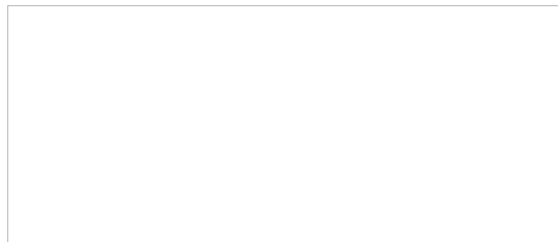


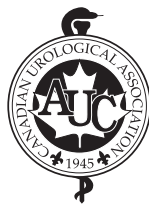
Ce que vous pouvez faire

- 1) Participez activement à votre traitement. Posez des questions. Apprenez à connaître votre maladie. Une bonne information aide à éliminer les craintes, vous donne de l'assurance et favorise une participation active à vos soins.
- 2) Ne vous isolez pas. Évitez de fuir la compagnie des personnes qui vous aiment. Continuez à vous intéresser à la vie de vos proches. Vous avez toujours de la valeur à leurs yeux.
- 3) Pour assurer le respect de vos volontés, une planification est essentielle. Discutez de vos dernières volontés avec votre famille, vos êtres chers et le personnel soignant. Entamez la conversation.
- 4) Demandez des soins de qualité. Si un problème vous ennuie, parlez-en à votre médecin. La plupart des symptômes peuvent être contrôlés. Les symptômes tels que douleur, nausée, constipation, problèmes de vessie, insomnie, anxiété, démangeaisons et autres sont traitables.
- 5) Renseignez-vous sur les thérapies non pharmacologiques, telles : relaxation ou méditation, images, musique, massage, distraction, chaleur, froid ou vibrations, acupuncture et TENS (stimulation nerveuse électrique trans-cutanée).

Même lorsque la guérison semble improbable, beaucoup peut être fait pour vous aider à bien profiter du temps qui vous reste. Soyez informé, posez des questions, cherchez l'aide nécessaire. Demandez des soins de qualité et votre équipe soignante fera tout son possible pour vous aider.



PCARF0904



L'Association des urologues du Canada a préparé cette brochure.

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un médecin qualifié. L'Association des urologues du Canada, inc., décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2004. Association des urologues du Canada, inc. Tous droits réservés.

Les soins palliatifs pour une vie de qualité



Les soins palliatifs visent à traiter les symptômes et maximiser la qualité de vie en présence de maladies incurables.

Lorsque la guérison est impossible et que la maladie ira vraisemblablement en progressant, la vie peut se poursuivre plusieurs mois voire des années. Durant cette période, les mesures prises pour contrôler la maladie, traiter les symptômes et améliorer la qualité de vie sont appelées soins palliatifs.

Le mot *pallier* signifie soulager. Les soins palliatifs voient la mort comme une phase normale de la vie. Leur but n'est pas d'accélérer la fin ni de prolonger le processus du décès mais d'améliorer la qualité de vie jusqu'à une mort qui est attendue. De bons soins palliatifs nécessitent une collaboration étroite et une communication entre les médecins, dont votre médecin de famille, votre urologue, votre oncologue médical ou radio-oncologue et, si nécessaire, un spécialiste des soins palliatifs. Tous ensemble, avec les infirmières, les pharmaciens, les nutritionnistes, les travailleurs sociaux, le clergé et autres, ils tenteront de répondre à vos besoins particuliers. Les soins palliatifs mettent tout en œuvre pour assurer une vie de qualité.

Les soins palliatifs sont souvent introduits en même temps que les traitements se poursuivent pour contrôler la maladie, même lorsqu'ils offrent une chance de guérison. Ils concernent les problèmes physiques aussi bien qu'émotifs, spirituels et les inquiétudes familiales. Avoir recours aux soins palliatifs pour tout symptôme déranger ne signifie pas «renoncer» ou «abandonner» mais plutôt la recherche de la meilleure qualité de vie possible.

La progression de la maladie peut être angoissante. Cette peur peut amener des sentiments de négation, de colère et de

dépression. Elle peut nuire à la compréhension de votre condition, à l'énonciation de vos symptômes et à l'obtention des soins dont vous avez besoin. Ce ne devrait pas être votre cas.

Mythes concernant la douleur

Mythe : La plupart des patients atteints de cancer meurent dans des douleurs atroces.

Vérité : La douleur liée au cancer peut être évitée et traitée chez la plupart des patients grâce à l'emploi de différents traitements efficaces.

Mythe : La morphine est utilisée lorsque la fin est proche. Elle crée une dépendance, rend somnolent et confus et fait mourir plus vite.

Vérité : La morphine et les autres drogues similaires appelées opiacés sont habituellement très efficaces et causent peu d'effets secondaires. Elles peuvent être prises pendant des mois ou des années et lorsqu'elles sont prescrites adéquatement elles ne causent aucune dépendance. Leur usage régulier peut **prévenir la douleur**, au lieu de la soulager. Un bon contrôle de la douleur prolonge la vie et l'activité.

Mythe : Si je prends de la morphine dès maintenant, elle ne sera plus efficace lorsque ma douleur sera intense.

Vérité : Une douleur mal contrôlée sur une longue période de temps rend un bon contrôle de la douleur difficile à obtenir plus tard. Plusieurs autres médicaments peuvent être utilisés seuls ou en association avec la morphine pour réduire les effets secondaires, améliorer le soulagement de la douleur et réduire le besoin de morphine.

Traitement des autres symptômes dus au cancer

Un traitement efficace est disponible pour traiter la plupart des symptômes dus au cancer tels que les problèmes d'intestin ou de vessie, le manque d'appétit, les troubles du sommeil, l'anxiété et autres. Parlez de vos symptômes à votre médecin.

Lorsque la mort approche

Beaucoup de personnes préfèrent être soignées dans leur propre maison même lorsque la maladie est avancée et que la mort approche. Les services d'aide à domicile et de soins palliatifs peuvent contribuer à rendre le séjour à domicile possible.

Quelquefois, il arrive que les soins requis par le malade ne puissent être donnés à domicile.

Les hospices ou les unités de soins palliatifs sont des facilités établies pour répondre aux besoins spécifiques des mourants. Il s'agit d'établissements, souvent situés en dehors du milieu hospitalier, où une aide professionnelle est disponible pour dispenser des soins continus. L'emphase est mise sur la douleur et le traitement des symptômes, de même que le support au patient et à la famille. Le but visé est d'assurer la meilleure qualité de vie possible. Les patients peuvent être admis sur une base temporaire pour contrôler les symptômes, ou permanente, si nécessaire. Le coût de la plupart de ces services est couvert par votre régime d'assurance maladie provincial.