

En parler

> POURQUOI ?

Vous n'êtes pas seul à éprouver des troubles, près de 2/3 des patients interrogés dans l'étude VICAN V* déclaraient souffrir de séquelles 5 ans après leur diagnostic.

Des solutions existent afin de limiter leur impact et améliorer votre qualité de vie.

> À QUI ?

Le sujet peut être abordé **avec tout professionnel de santé de votre parcours**, à la ville comme à l'hôpital, en particulier votre équipe de soins en cancérologie, les professionnels soins de support, ou même avec vos proches et/ou aidants.

> QUAND ?

Le risque de séquelles peut être évoqué **tout au long du parcours**, dès que vous en ressentez le besoin. Discuter au plus tôt des effets indésirables que vous ressentez permet de ne pas les laisser s'installer et créer une détresse psychologique supplémentaire.

PRENEZ EN COMPTE VOS RESSENTIS

N'ATTENDEZ PAS QUE LES TROUBLES S'INSTALLENT

DISCUTEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

« J'ai arrêté d'inviter des amis ou de la famille à manger car je n'arrive plus à tenir une conversation. »

Nathalie, 51 ans

« Même plusieurs années après mes traitements, je vis encore avec la fatigue et des douleurs neuropathiques au quotidien, qui me rappellent que la vie ne redevient pas comme avant dès l'arrêt des traitements. »

Elise, 25 ans

« Entre la prise de poids, les dérèglements hormonaux et le corps qui ne répond plus comme il le faisait avant, je trouve difficile d'avancer sans être accompagnée. »

Véronique, 36 ans

« Quand je suis épuisé par la fatigue... il faut s'armer de patience et se stimuler par différents moyens physiques, mentaux et psychologiques pour rebondir. »

Raymond, 71 ans

SOINS DE SUPPORT PROCHES DE CHEZ VOUS

Consultez le Répertoire Régional
des Soins Oncologiques de Support
du DSRC OncoPaca-Corse

www.soins-support-cancer-paca-corse.org/



RESSOURCES

- **Institut National du Cancer.** Guides et information à destination des patients.
- **La ligue contre le cancer.** Les comités régionaux disposent d'espaces d'accueil et proposent des accompagnements adaptés aux patients.
- **Associations de patients**
- **Fondation ARC** - Collection Mieux vivre, constituée de guides à destination des patients
- **Enquête VICAN 5**, Institut National du Cancer, 2018
- **Sociétés savantes** : AFSOS, SFNCM, SFETD, SFFPO...



INFO PATIENTS

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE APRÈS LES TRAITEMENTS DU CANCER

> Les 6 séquelles les plus exprimées par les patients*

Les effets indésirables de certains traitements peuvent persister après la fin des traitements actifs, pouvant devenir des séquelles, mais elles ne sont pas une fatalité. Les troubles les plus exprimés par les patients peuvent prendre la forme de **fatigue, douleur, troubles cognitifs, troubles sexuels, altération de l'estime de soi et troubles nutritionnels**, et peuvent affecter votre quotidien.

Des solutions existent pour les atténuer et diminuer ainsi leur impact sur votre qualité de vie. Un suivi régulier avec votre équipe médicale permet d'ajuster les soins en fonction de vos besoins spécifiques.

* Enquête VICAN 5, Institut National du Cancer, 2018
D'autres séquelles plus spécifiques peuvent exister (séquelles rénales, cardiaques, etc).



Vos troubles ne sont pas à banaliser et peuvent nécessiter une prise en charge. Afin de préparer l'après cancer et encourager la reprise des activités habituelles, le repérage précoce des séquelles peut limiter leur impact dans le temps.

Groupe expert régional
OncoPaca-Corse
SÉQUELLES & CANCER



DOULEUR

Les douleurs dues au cancer peuvent s'installer progressivement jusqu'à devenir chroniques. Elles peuvent prendre la forme de sensations de picotement, brûlure ou décharge, c'est ce qu'on appelle les douleurs neuropathiques.

Ces douleurs peuvent impacter le sommeil ou les activités quotidiennes.

Leur origine peut être liée aux traitements (chimiothérapie, chirurgie, radiothérapie). Des solutions de prise en charge, médicamenteuses ou non, existent pour les soulager.

FATIGUE

Le cancer et ses traitements peuvent induire une fatigue physique et psychique, pouvant persister malgré le repos et être aggravée par d'autres symptômes comme la douleur ou la dénutrition. Elle peut impacter votre quotidien et ne doit pas être sous-estimée.

Pour la réduire, des recommandations, notamment l'activité physique adaptée, peuvent être mises en place tout au long du parcours de soins.

TROUBLES NUTRITIONNELS

Les traitements peuvent provoquer des troubles nutritionnels tels qu'une perte d'appétit, une altération du goût et de l'odorat, des problèmes digestifs, de déglutition ou de mastication, augmentant le risque de dénutrition ou de surpoids.

Il est essentiel d'être suivi par un professionnel pour une prise en charge adaptée (adaptation des apports alimentaires par exemple).

POURQUOI UN RISQUE DE SÉQUELLES ?

Après un traitement contre le cancer, il est normal de se poser des questions sur les changements et les effets à long terme. Chaque personne est unique, et les troubles peuvent varier selon les traitements. Les traitements du cancer, lourds et multiples, peuvent avoir un impact durable sur les plans physique, psychique et/ou social.

FICHE DE REPÉRAGE DES SÉQUELLES

Une fiche de repérage a été validée par des experts régionaux du DSRC pour repérer la présence de ces troubles.

[illegible]

Vous pouvez la remplir et l’emmener lors de votre prochaine consultation afin de demander une évaluation approfondie. Elle est un support essentiel pour que les professionnels puissent mieux évaluer vos troubles, les prendre en charge ou vous orienter.

TROUBLES SEXUELS

Les troubles sexuels, fréquents parmi les patients traités pour un cancer, peuvent prendre la forme de troubles du désir, de l'érection, de l'excitation, ou de douleurs, ... Ils peuvent se répercuter sur vos relations sociales et sur votre confiance en vous.

En parler est un premier pas vers des solutions adaptées ou vers l'orientation vers un professionnel en capacité à vous aider à surmonter ces troubles.

ALTÉRATION DE L'ESTIME DE SOI

La maladie et les traitements peuvent altérer l'estime de soi, du fait des changements physiques, de douleurs et/ou de fatigue chronique, de troubles sexuels, ...

Un accompagnement par un professionnel peut permettre d'identifier les causes afin de faciliter la restauration de l'estime de soi et aider à mieux vivre ces transformations.

TROUBLES COGNITIFS

Certains traitements du cancer peuvent entraîner des troubles de la mémoire, de l'attention, ou de la compréhension, ainsi que des difficultés de langage. Ils peuvent représenter une gêne à des degrés variables selon les patients, car ils sont plurifactoriels.

Des aides peuvent vous être proposées par des professionnels de santé (exercices mentaux, ...).