

DISPONIBLE EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS

# Votre rôle en tant que patient (panel)

27 septembre 2022 - 19h à 20h30 (HNE)



Animateur

**Winston McQuade**

PORTE-PAROLE DE PROCURE ET SURVIVANT DU CANCER DE LA PROSTATE



Présenté par



Partenaires



S'INFORMER **PROCURE** LE SAVOIR

## Voici 5 points à retenir:

### 1. Faites-vous dépister pour le cancer de la prostate

Si vous avez plus de 50 ans, discutez des avantages et des inconvénients du dépistage avec votre médecin de famille (ou le médecin de la clinique sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille). Les tests de dépistage les plus courants sont le test d'APS, qui est une prise de sang, et le toucher rectal. Prenez rendez-vous avec votre médecin et gardez un journal si vous présentez des symptômes persistants, tels que des problèmes urinaires par exemple.

### 2. En cas de diagnostic, renseignez-vous le plus possible sur vos options de traitement

Chaque diagnostic est unique et, dans la plupart des cas, vous avez un choix de traitement. Essayez d'obtenir autant d'informations de base et utiles que possible. Cela vous aidera à prendre une décision éclairée quant à votre plan de traitement. Notez vos questions et vos préoccupations. Apportez-les avec vous lorsque vous rencontrez votre médecin. Être prêt pour vos rendez-vous est le meilleur conseil que nous puissions vous donner.

### 3. Gardez les lignes de communication ouvertes

Ayez une communication honnête avec vos proches, votre médecin et vos professionnels de la santé. Vous pourriez vous sentir seul ou moins soutenu si vous essayez d'avoir l'air fort et de ne pas partager vos sentiments. Si vous et les autres montrez vos vraies émotions, vous pouvez vous soutenir mutuellement. Si vous êtes en couple, ne cachez pas d'informations à votre partenaire, car les traitements contre le cancer de la prostate peuvent avoir un impact sur les fonctions urinaires, érectiles et intestinales.

### 4. Anticipez les effets secondaires en demandant comment les gérer

Renseignez-vous attentivement sur les effets secondaires du traitement tels que l'incontinence et la dysfonction érectile et sur les meilleures stratégies pour les gérer. Peu importe le traitement que vous choisirez, vous devrez vous impliquer et travailler avec votre urologue, radio-oncologue, nutritionniste ou physiothérapeute pour récupérer votre continence, vos érections et gérer vos problèmes urinaires ou intestinaux.

### 5. Aidez votre corps à vous aider et faites-vous confiance

Travaillez-vous de longues heures? Mangez-vous des repas chargés de légumes et de fruits? Avez-vous une routine d'entraînement au moins trois fois par semaine? Envisagez de réduire le stress, de faire de l'exercice régulièrement et d'avoir une alimentation saine pour le cœur. Ces facteurs peuvent faire une énorme différence dans votre vie. Le meilleur moment pour planifier des changements dans votre routine quotidienne est juste après votre diagnostic de cancer et avant de commencer le traitement. Préparez-vous maintenant afin de pouvoir mieux gérer la suite.