

## Conseils

### Soutien psycho-oncologique

Si la douleur est difficile à soulager, votre humeur et votre qualité de vie peuvent en être affectées. Parlez également de ces effets à votre médecin. Si nécessaire, demandez le soutien d'un spécialiste en psycho-oncologie.

### Plus d'informations à ce sujet

Voir d'autres dépliants Symptom Navi :

- **«Douleurs»** (2023)
- **«Soulager la douleur par des médicaments»** (2023)

### Site de la ligue contre le cancer suisse

- **«Les douleurs»**, page internet
- **«Les douleurs liées au cancer et leur traitement»**, brochure (2018)
- **«Journal des douleurs»**, brochure (2012)
- **«Questionnaire d'évaluation de la douleur»**



## Maux de tête

### Bon à savoir




Beaucoup de choses peuvent provoquer des maux de têtes, comme :

- Une inflammation ou une infection.
- Certains médicaments.
- Les effets secondaires des traitements anticancéreux (e.g. changements dans le sang, déshydratation).
- Des facteurs comme le stress, des problèmes pour dormir, la fatigue ou le manque d'activité.

Parlez de vos maux de tête à votre équipe soignante. Notez les points suivants pour votre prochain entretien :

- Quand et à quelle fréquence vous avez des maux de têtes.
- Combien de temps durent-ils et quelle est leur intensité.
- Où se situe la douleur (sur le front, autour des yeux, d'un côté ou des deux côtés, derrière la tête ...).
- Ce qui a tendance à les déclencher (lumière, bruits, médicaments, cycle des règles...)
- Comment la douleur est ressentie (comme des coups, des battements, une pression ou une sensation de tête qui tape)
- Tous les médicaments que vous prenez
- D'autres symptômes que vous pouvez ressentir en même temps que les maux de tête (problèmes de vision, nausées, sensibilité au bruit ou à la lumière, douleurs plus fortes en parlant ou en bougeant ...)

## Maux de tête

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez parfois des maux de tête mais ils ne sont pas très forts</li><li>• Ils ne vous empêchent pas de faire vos activités quotidiennes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez conseil à votre médecin avant de prendre des médicaments contre la douleur.</li><li>• Prenez assez tôt les médicaments contre la douleur qui vous ont été prescrits. N'attendez pas que la douleur s'installe.</li><li>• Buvez suffisamment (1,5 l/jour) et dormez 7 à 8 heures par nuit.</li><li>• Faites de l'exercice régulièrement et pratiquez des exercices de relaxation (respiration, méditation).</li><li>• Si vous avez mal à la tête, évitez les lumières vives et le bruit, allongez-vous.</li><li>• L'acupuncture ou le yoga peuvent diminuer la fréquence des maux de tête.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez souvent des maux de tête.</li><li>• Les maux de tête vous empêchent de faire vos activités normalement.</li><li>• Vous souffrez de nausées ou constipations.</li></ul>	<p>Suivez les recommandations de la case verte et :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez votre médecin, il peut vous prescrire un autre médicament.</li><li>• Discutez régulièrement de l'efficacité des médicaments.</li><li>• Parler rapidement de vos nausées et de votre constipation. Ces symptômes peuvent être évités en buvant suffisamment, en mangeant assez de fibres et en prenant des laxatifs si nécessaire.</li></ul>
	<p>Les symptômes sont très forts ou de nouveaux symptômes apparaissent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez des maux de tête très importants, qui arrivent très vite ou qui deviennent plus forts quand vous êtes actifs.</li><li>• Vous avez de la fièvre au-dessus de 38°, une raideur de la nuque, des vertiges ou des vomissements.</li><li>• Vous avez des problèmes pour garder l'équilibre, pour parler, pour rester éveillé ou un changement de votre vision</li><li>• Vous sentez votre bras ou votre jambe faible et le coin de votre bouche tombe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contactez immédiatement votre équipe soignante ou rendez-vous aux urgences.</li></ul>