

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