

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 autres dépliants Symptom Navi :
- «la douleur» (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

De nombreux facteurs peuvent provoquer des maux de tête, comme :

- Inflammations / Infections
- Médicaments
- Effets secondaires des traitements anticancéreux (anémie, déshydratation...)
- Cancer
- Des facteurs influents tels que le stress, l'insomnie, la fatigue, la diminution de l'activité physique.

Parlez de vos maux de tête à votre équipe soignante. Si possible, la cause des maux de tête devrait être traitée.

Notez les points suivants pour l'entretien :

- Quand et à quelle fréquence les maux de tête apparaissent-ils ?
- Combien de temps durent-elles et quelle est leur intensité ?
- Où sur la tête ressentez-vous la douleur (front, autour des yeux, d'un côté ou des deux côtés, derrière la tête ...).
- Les facteurs qui peuvent les déclencher (lumière, bruits, médicaments, menstruations...)
- Quelle est la nature de la douleur (lancinante, martelante, pulsatile, oppressante) ?
- Tous les médicaments que vous prenez
- Symptômes associés (troubles de la vision, nausées, sensibilité au bruit ou à la lumière, douleurs accrues en parlant ou en faisant des mouvements ...)

Maux de tête

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none">• Vous avez des maux de têtes de temps en temps mais cela reste léger et occasionnel• Cela ne vous empêche pas de réaliser vos activités de la vie quotidienne.	<ul style="list-style-type: none">• Demandez conseil à votre médecin avant de prendre des médicaments contre la douleur.• Prenez les médicaments contre la douleur qui vous ont été prescrits suffisamment tôt. 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 (exercices de respiration, méditation).• En cas de maux de tête, évitez les lumières vives et le bruit, allongez-vous.• L'acupuncture ou le yoga peuvent réduire la fréquence des maux de tête
	<ul style="list-style-type: none">• Les maux de têtes sont fréquents• Ils perturbent votre activité quotidienne• Vous souffrez de nausées ou constipations	<p>Suivez les recommandations dans 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• Abordez les nausées ou la constipation à temps. Il est possible de les prévenir en buvant suffisamment, en adoptant une alimentation riche en fibres et, si nécessaire, en prenant des laxatifs.
	<ul style="list-style-type: none">• Vous avez de nouvelles plaintes comme :• Maux de tête très forts, soudains ou s'aggravant massivement en cas d'activité• Fièvre >38°, raideur de la nuque, vertiges, vomissements• Troubles de l'équilibre, de la parole ou de la conscience, altération de la vision• Un membre faible ou un coin de la bouche flasque	<ul style="list-style-type: none">• Contactez immédiatement l'équipe soignante ou rendez-vous aux urgences