

Trouvez du réconfort en vous informant

Un diagnostic de cancer de la prostate suscite de nombreuses questions et peut sembler accablant. Vous devez tenir compte de bien des choses, mais vous n'avez pas à y faire face seul.

Une équipe soignante sera là pour vous épauler. Ce guide a été créé pour vous aider à jouer un rôle actif dans votre parcours contre le cancer de la prostate.

Utilisez les ressources de ce guide pour vous préparer au chemin à parcourir et pour avoir des conversations utiles avec votre équipe soignante. Plus vous aurez de connaissances, plus vous pourrez composer avec les questions difficiles.

Établissez vos priorités

Votre équipe soignante vous posera une série de questions pour vous aider à évaluer vos besoins et vos objectifs en matière de qualité de vie et de santé. Pour vous préparer à ces conversations, voici quelques éléments à prendre en considération lors de l'élaboration d'un plan avec votre équipe soignante :

- Comment vous sentez-vous par rapport à votre diagnostic?
- Quelle est votre plus grande préoccupation liée à votre diagnostic?
- Quel est l'objectif de votre traitement?
- Quels médicaments prenez-vous actuellement?
- Avez-vous des amis ou de la famille à qui parler?
- Vivez-vous de façon indépendante?
- Êtes-vous capable de vous rendre seul à vos rendez-vous médicaux?
- Vous sentez-vous à l'aise d'accomplir des tâches quotidiennes comme prendre un bain, cuisiner, faire des courses, etc.?
- Appartenez-vous à des groupes communautaires?
- Quelles activités aimez-vous faire?
- À quelle fréquence voyagez-vous?
- Quelles activités ou étapes marquantes attendez-vous avec impatience? Par exemple, un anniversaire, une célébration, une fête ou une remise de diplôme.

Que demander à votre médecin

Vous informer sur votre maladie, les traitements possibles, les effets secondaires et les moyens de mieux vivre avec le cancer de la prostate est un excellent point de départ pour avoir une conversation avec votre équipe soignante.

Vous pouvez imprimer ce formulaire pour l'apporter avec vous à votre prochain rendez-vous et prendre des notes dans les espaces prévus à cet effet.

Voici une liste de questions courantes à poser à votre médecin.





QUESTIONS SUR LE CANCER AVANCÉ DE LA PROSTATE

Quel est le stade de mon cancer? Peut-on le traiter?

Le cancer s'est-il propagé à l'extérieur de la prostate?

Que dois-je savoir sur la testostérone et le cancer avancé de la prostate?

Que dois-je savoir sur le taux d'antigène prostatique spécifique (APS) et le cancer avancé de la prostate?

Devrai-je subir d'autres tests?



QUESTIONS SUR LES OPTIONS DE TRAITEMENT

Quelles sont les options de traitement qui s'offrent à moi?

Quels types de médecins devrais-je rencontrer avant de décider d'une option de traitement?

Combien de temps ai-je pour choisir une option de traitement?

Comment puis-je me préparer au traitement?

Où mon traitement se déroulera-t-il (adresse de l'hôpital) et combien de temps durera-t-il?

À quels risques ou effets secondaires dois-je m'attendre selon mes options de traitement?

Quels sont les risques que mon cancer réapparaisse avec les plans de traitement dont nous avons discuté? Quelle serait la prochaine étape si cela se produisait?



QUESTIONS SUR LES MODIFICATIONS DU MODE DE VIE

Quelles pourraient être les répercussions du traitement sur ma vie quotidienne?

Quelles seront les conséquences sur ma vie de famille?

Quelles seront les conséquences sur ma vie intime?

Pourrai-je continuer à travailler?

Devrais-je éviter certains aliments ou certaines boissons?

Quel type d'activités dois-je faire? Puis-je faire de l'exercice?

Guide de discussion avec les patients | Page 3 de 4



Conseils pour vivre avec le cancer de la prostate

Quelques changements simples dans votre vie quotidienne peuvent vous aider à vous sentir mieux lorsque vous vivez avec un cancer avancé de la prostate.

Ayez une bonne alimentation :

Essayez de manger une plus grande variété d'aliments sains, de maintenir un poids santé et de limiter ou d'éliminer la quantité d'alcool que vous consommez.

Voici une liste d'aliments sains que vous pouvez commencer à intégrer à votre régime alimentaire :

Fruits et légumes tels que les choux de Bruxelles, les brocolis, le chou frisé, le bok choy, les navets, les choux-fleurs, les tomates, les oranges, les cantaloups, les carottes, les patates douces et les légumes à feuilles sombres.

Céréales à grains entiers telles que les flocons d'avoine riches en fibres, le riz brun, le quinoa et l'orge.

Légumineuses et haricots à faible teneur en graisses et riches en protéines, tels que les pois chiches, le soja, les lentilles, la caroube et les arachides.

Faites de l'exercice :

Si possible, faites une activité physique régulièrement, par exemple la marche, car c'est un moyen sûr de vous aider à maintenir votre niveau d'énergie. D'autres exercices favorisant le mouvement, comme le yoga à faible impact, peuvent aussi vous donner plus d'énergie.

Gérez votre stress :

Soyez attentif au stress, qui a des répercussions sur votre corps et votre santé mentale, et sachez reconnaître quand vous devez ralentir et obtenir un soulagement.

Mettez votre réseau à contribution :

Un bon réseau de parenté et d'amis peut vous aider à garder une attitude positive et à rester sociable. Recherchez aussi des groupes de soutien au sein de votre communauté.



Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de ressources, d'articles et de renseignements utiles, visitez nos partenaires sur les sites suivants :

RessourcesCancerProstate.ca

prostatecanada.ca

procure.ca

pcscprogram.ca

ifiweretom.ca

lifeonadt.com



Scannez avec votre
téléphone pour visiter
RessourcesCancerProstate.ca



Tolmar Pharmaceutiques Canada, Inc. n'est pas responsable du contenu d'autres sites Web auxquels on peut accéder par l'entremise de celui-ci. L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne remplace pas les conseils et l'expertise de votre équipe soignante.

© 2025 Tolmar Pharmaceutiques Canada, Inc. Tous droits réservés.

Commandité par Tolmar Pharmaceutiques Canada, Inc.

TPC.2025.fre.4800.v1 05/25