

Mon carnet de bord



des
en vie S



Ce carnet appartient à :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Tél. :

Mail :

N° de Sécurité sociale :

Mutuelle / N° de contrat :

N° de dossier à l'hôpital :

Coordonnées de la personne de confiance :

Coordonnées des proches à prévenir :

Ce carnet de bord vous est proposé pour vous accompagner au cours de votre prise en charge.

Il vous permettra :

- de mieux comprendre votre maladie et sa prise en charge,
- de découvrir des conseils pour mieux vivre au quotidien,
- et de noter des informations concernant votre parcours de soin ainsi que vos questions et remarques, pour faciliter la communication avec votre équipe soignante.

Mon carnet de bord Cancer de la prostate

Sommaire



Ma maladie	4
Mes trucs & astuces	12
Mon équipe soignante	18
Mes préparations de rendez-vous	22
Mes contacts	32
Mes notes	34
Mes documents	35



Ma maladie+

Glossaire : Médical

Le langage médical est parfois complexe et technique. Retrouvez ici le **glossaire** des mots difficiles ou mal connus que vous pourrez entendre au cours d'une consultation.

PROSTATE



La prostate est une glande masculine qui fait partie du système reproducteur masculin. Sa principale fonction est de produire un liquide qui entre dans la composition du sperme. Cette glande située sous la vessie a la forme et la taille d'une châtaigne, et pèse 20 à 25 grammes.

EFFET SECONDAIRE



Un effet secondaire est une réaction nocive et non voulue à un médicament. Pour l'hormonothérapie par exemple, on rapporte souvent de la fatigue, des troubles de la sexualité, une prise de poids...

TESTOSTÉRONE

La testostérone est une hormone masculine de type androgène produite par les testicules. Elle peut provoquer la croissance du cancer de la prostate.



PROTOCOLE PERSONNALISÉ DE SOINS

Le protocole personnalisé de soins (PPS) est un document remis au patient dès le début de la prise en charge. Il formalise la prise en charge thérapeutique (traitements, durée, lieux et dates prévisibles...). En fonction des situations, le PPS peut être adapté en cours de suivi ou interrompu.



RÉSISTANCE À LA CASTRATION

On parle de résistance à la castration, de récurrence biologique ou d'hormonorésistance lorsque le taux de PSA repart à la hausse malgré un premier traitement à base d'hormonothérapie. Une hormonothérapie de nouvelle génération peut alors être proposée.



MÉTASTASE

Les métastases sont des cellules cancéreuses qui se développent ailleurs que dans la prostate et qui ont migré vers d'autres organes, notamment vers les os.



Ma maladie



Glossaire : Examens

Le langage médical est parfois complexe et technique. Retrouvez ici le **glossaire** des mots difficiles ou mal connus que vous pourrez entendre au cours d'une consultation.

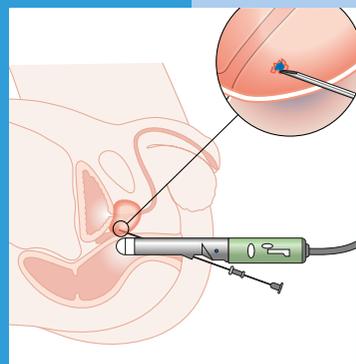


PSA

Le PSA est une abréviation de l'anglais *Prostatic Specific Antigen*, qui signifie antigène spécifique de la prostate. Il s'agit d'une protéine produite par la prostate, dont le dosage se réalise via une simple prise de sang.

BIOPSIE PROSTATIQUE

La biopsie prostatique est un examen de prélèvement de fragments de tissus de la prostate par voie transrectale, réalisé sous anesthésie locale et sous guidage échographique. Les tissus prélevés sont analysés pour confirmer ou non la présence d'un cancer.



IRM

L'imagerie par résonance magnétique est un examen qui utilise un puissant aimant et des ondes radioélectriques pour produire des images en coupe du corps humain ou d'un organe en particulier en 3D.

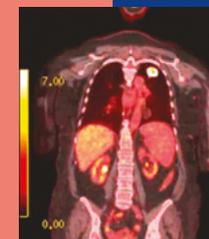


SCANNER

Le scanner ou tomodensitométrie (TDM) est une méthode d'imagerie qui utilise les rayons X pour réaliser des images en coupe de certaines zones du corps.

TEP-SCAN

Le TEP-Scan pour *tomographie par émission de positons*, est une technique d'imagerie médicale de médecine nucléaire.



SCINTIGRAPHIE OSSEUSE

La scintigraphie osseuse est un examen indolore qui permet d'obtenir des images des os du corps. Cette technique d'imagerie utilise des produits faiblement radioactifs non toxiques, des traceurs, qui sont injectés, puis repérés sur un écran.



Glossaire : Prise en charge & traitements

Le langage médical est parfois complexe et technique. Retrouvez ici le **glossaire** des mots difficiles ou mal connus que vous pourrez entendre au cours d'une consultation.

SURVEILLANCE ACTIVE



Lorsque la tumeur est localisée et ne provoque pas de symptômes, une surveillance active est généralement proposée. Elle repose sur des examens réguliers et a pour objectif de retarder le recours à un traitement.

HORMONOTHÉRAPIE

Les hormonothérapies sont des traitements qui consistent à empêcher l'action stimulante de la testostérone sur la croissance des cellules cancéreuses (analogues ou antagonistes de la LH-RH, anti-androgènes). On parle de « castration chimique ».



PROSTATECTOMIE



La prostatectomie est un traitement chirurgical qui consiste en une ablation de la prostate. C'est l'un des traitements de référence des cancers de la prostate localisés. Les effets secondaires les plus fréquents sont l'incontinence urinaire et les troubles de l'érection.

RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie est un traitement qui consiste à utiliser des rayonnements pour détruire les cellules cancéreuses.



CURIETHÉRAPIE



La curiethérapie est une technique de radiothérapie qui permet d'irradier directement et à forte dose la zone à traiter.

CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie est un traitement du cancer qui repose sur l'utilisation de médicaments. Elle vise à éliminer les cellules cancéreuses quel que soit l'endroit où elles se trouvent dans le corps.





Le cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est dû à la **présence de cellules cancéreuses dans la prostate qui se multiplient de façon incontrôlée**¹.

En France, le cancer de la prostate est le **cancer le plus fréquent chez l'homme**. Dans 2/3 des cas, **il survient chez des hommes âgés de 65 ans et plus**².

D'évolution généralement lente, ce cancer est **de mieux en mieux soigné**³.

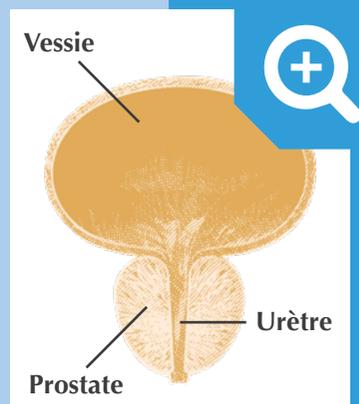


La prostate

La prostate est une **glande de l'appareil génital masculin** située sous la vessie et autour de l'urètre³.

Elle joue un **rôle dans le transport et l'expulsion du sperme** pendant l'éjaculation³.

La prostate prend la forme et la **taille d'une châtaigne** chez l'homme jeune. Avec l'âge, son volume augmente⁴.



Les stades de la maladie

Selon le stade de la maladie, les **cellules cancéreuses peuvent rester dans la prostate ou envahir les ganglions avoisinants, voire d'autres organes**¹.

- Si la tumeur est limitée à la prostate et ne s'est pas propagée, on parle de **cancer de la prostate localisé, non-métastatique**³.
- Si la tumeur s'étend hors et autour de la prostate à des tissus (vésicules séminales, col de la vessie, ganglions lymphatiques), on parle de **cancer localement avancé, non-métastatique**³.
- Si le cancer s'est propagé à des ganglions ou à d'autres organes, on parle de **cancer métastatique**³.



Une croissance liée aux hormones masculines

Le cancer de la prostate se développe lorsque les cellules commencent à croître plus vite que la normale. La croissance des cellules cancéreuses est liée aux **hormones sexuelles masculines**. Ces hormones appelées **androgènes** favorisent le développement de la tumeur, on parle de **cancer hormono-sensible**³.

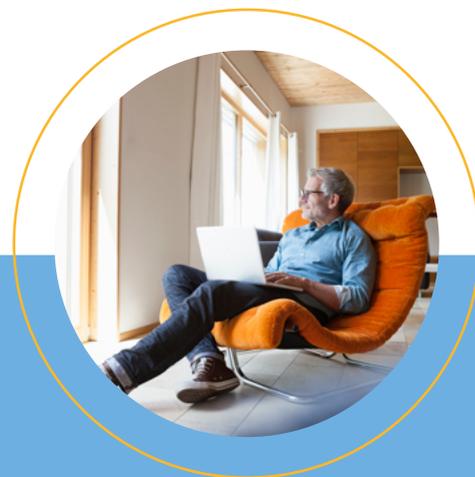
Pour **bloquer les androgènes**, notamment la testostérone, les **médicaments d'hormonothérapie** sont parfois prescrits afin d'empêcher le développement de la tumeur^{2,3}.

Lorsque le cancer continue de se développer malgré le blocage des androgènes, on parle de **cancer résistant à la castration**⁵.



Structure chimique de la testostérone

Mes trucs & astuces



Prenez soin de vous !

Prenez le temps de vous détendre : un bon bain chaud apaisant sur fond de musique relaxante, un masque visage hydratant, une séance de yoga ou de méditation, laissez parler vos envies !



À la maison, occupez-vous !

Pour ne pas vous ennuyer à la maison, préparez une liste de toutes les activités à faire : regarder la TV, chiner sur Internet, lire un roman, écouter de la musique, cuisiner de bons petits plats, bricoler dans le garage, faire un ménage de printemps...

Vous trouverez forcément une occupation qui vous plaira !

En déplacement, soyez vigilant !

Prendre l'air, c'est important ! Mais avant de sortir, renseignez-vous sur les endroits où vous pourrez vous arrêter uriner et prévoyez une petite bouteille vide en cas d'urgence. Et pour éviter les petites fuites du quotidien, limitez le port de charges lourdes (lors des courses notamment).

Soyez également vigilant avec les ralentisseurs sur la route, les escaliers, la toux et les éternuements.



Préparez vos voyages !

Prévoir un voyage ou des vacances pour se changer les idées, c'est un projet stimulant mais cela se prépare. Assurez-vous d'avoir assez de médicaments pour tout le séjour. Emportez également votre carte vitale, votre attestation de mutuelle ainsi que vos ordonnances.

Vous pouvez aussi vous renseigner sur les structures médicales proches de votre lieu de vacances, au cas où.

Mes trucs & astuces



Bougez et profitez !

Rester actif, c'est essentiel ! Prévoyez des sorties culturelles et sociales (cinéma, expositions...) et une activité physique régulière.

Vous pouvez aussi adhérer à une association ou pratiquer du bénévolat pour une œuvre caritative. Pour vous donner des idées, rapprochez-vous de votre mairie ou d'une Maison des Jeunes et de la Culture (MJC).



À table, faites-vous plaisir !

Laissez-vous guider à travers les étals du marché : fruits de saison, légumes d'autrefois, produits artisanaux, produits laitiers... C'est l'occasion de tester des recettes inédites et découvrir de nouveaux goûts.

Et pourquoi pas s'inscrire à des cours de cuisine ?



Pour plus d'informations concernant votre activité physique et la nutrition, consultez le site : <https://www.amplio.fr/fr>.



Développez une attitude positive !

Ne laissez pas la maladie vous priver de votre vie !

Pensez à pratiquer de nouveaux passe-temps, à vous faire de nouveaux amis ou des activités qui vous font rire ou sourire...



Demandez du soutien !

Petit coup de mou ? Vous n'avez pas à souffrir en silence ! Appelez un proche (ami, famille) qui peut vous comprendre et vous aider, prenez contact avec une association (CerHom, APCLP*, ANAMACAP...) ou participez à un groupe de soutien. N'attendez pas et surtout, ne restez pas seul.

* Association de patients porteurs d'un cancer localisé de la prostate.

Mes trucs & astuces



Organisez votre semaine !

Il n'y a pas de secret, tout est une question d'organisation. Pour vous faciliter la vie, complétez un planning hebdomadaire, dressez la liste des choses à faire et fixez-vous des objectifs (dîner entre amis, activités, proches à contacter...).

Et n'oubliez pas de prévoir des plages horaires vides pour souffler !



Impliquez-vous !

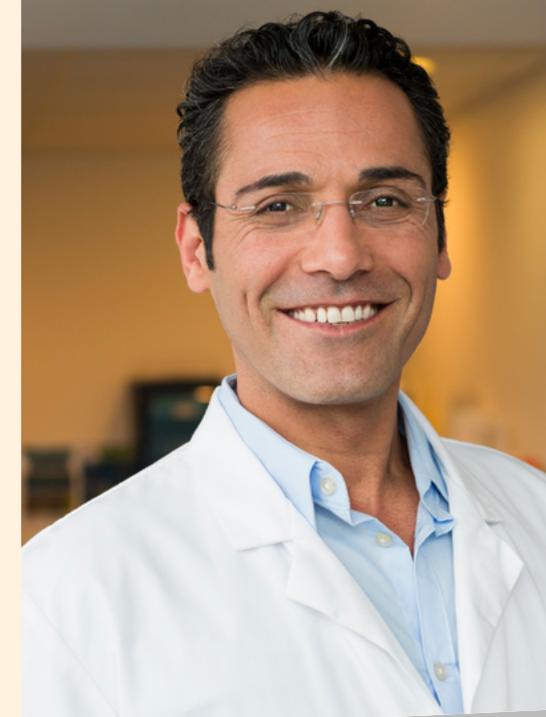
Soyez acteur de votre prise en charge. Prenez par exemple du recul sur vos traitements afin d'identifier et tenter d'atténuer les effets secondaires (douleur, fatigue...).

Et pour ne rater aucune prise de médicaments, vous pouvez utiliser un pilulier ou votre smartphone pour créer des alarmes de rappels.

Entourez-vous d'une équipe soignante !

Au-delà de l'oncologue et de l'urologue, vous pouvez vous reposer sur d'autres professionnels médicaux ou paramédicaux : sexologue, rééducateur, kinésithérapeute, nutritionniste, ergothérapeute, coach sportif, aide-ménagère, psychologue, psychiatre, assistant social...

N'hésitez pas à vous tourner vers ces professionnels en cas de difficultés ou d'interrogations.



Appuyez-vous sur vos proches !

Votre entourage peut vous aider à gérer votre maladie.

Pour vous accompagner et vous soutenir, votre partenaire de vie et/ou vos amis ont un rôle important : écoute, soutien psychologique et physique, petits coups de pouce, simple présence...

Ils peuvent également être présents pour les rendez-vous, les longues visites à l'hôpital et l'administration des traitements.

Et moi, quelle est mon organisation (ex. méditation, bien-être...) ?

Mon équipe soignante



Notez ici les **coordonnées des différents professionnels de votre équipe médicale et paramédicale** pour les retrouver plus facilement lorsque vous souhaitez les contacter.

Mon service hospitalier

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon urologue

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon oncologue

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon médecin traitant

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon pharmacien

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon équipe soignante



Notez ici les **coordonnées des différents professionnels de votre équipe médicale et paramédicale** pour les retrouver plus facilement lorsque vous souhaitez les contacter.

Mon laboratoire d'analyses médicales

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mon psychologue

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Autre :

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Autre :

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Autre :

Nom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Mes préparations de rendez-vous



Pour garder le lien avec l'équipe qui vous suit depuis le début, notez ici vos **prochaines consultations**. Et pour ne rien oublier pendant le RDV, **prenez le temps de le préparer quelques jours avant** : indiquez votre degré de satisfaction vis-à-vis de votre traitement, votre humeur, votre qualité de vie et votre ressenti au quotidien. Précisez également votre niveau de fatigue et les questions que vous envisagez de poser.

Exemple :

Mon prochain RDV		Dr Jacques LIENARD / Oncologue	
Date : 05/12/2022	Horaire : 16h30	Lieu : Hôpital Georges Pompidou	
Mon degré de satisfaction sur :			Ma « jauge d'énergie » :
Mon traitement	☹️ ☹️ 😐 😊 😄		
Mon humeur	☹️ ☹️ 😐 😊 😄		
Ma qualité de vie	☹️ ☹️ 😐 😊 😄		
Mon ressenti au quotidien	☹️ ☹️ 😐 😊 😄		
Entourer les visages correspondants			
Colorier les cases			
Remarques : <i>Insomnies fréquentes, perte de libido</i>			
Mon ressenti : <i>Baisse de moral</i>			
À ne pas oublier : <i>Apporter le compte-rendu de la consultation avec l'urologue</i> <i>Redemander une ordonnance contre la douleur</i>			
Compléter les champs libres			

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Mon humeur	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Ma qualité de vie	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Mon ressenti au quotidien	☹️ ☹️ 😐 😊 😄

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Mon humeur	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Ma qualité de vie	☹️ ☹️ 😐 😊 😄
Mon ressenti au quotidien	☹️ ☹️ 😐 😊 😄

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mes préparations de rendez-vous



Pour garder le lien avec l'équipe qui vous suit depuis le début, notez ici vos **prochaines consultations**. Et pour ne rien oublier pendant le RDV, **prenez le temps de le préparer quelques jours avant** : indiquez votre degré de satisfaction vis-à-vis de votre traitement, votre humeur, votre qualité de vie et votre ressenti au quotidien. Précisez également votre niveau de fatigue et les questions que vous envisagez de poser.

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :	Ma « jauge d'énergie » :																								
<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Mon traitement</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Mon humeur</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Ma qualité de vie</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Mon ressenti au quotidien</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> </table>	Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺	Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺	Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺	Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">En forme</div> <div style="border: 1px solid blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">Fatigué</div>
Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺																				
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺																				
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺																				
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺																				
<i>Entourer les visages correspondants</i>	<i>Colorier les cases</i>																								

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mes préparations de rendez-vous



Pour garder le lien avec l'équipe qui vous suit depuis le début, notez ici vos **prochaines consultations**. Et pour ne rien oublier pendant le RDV, **prenez le temps de le préparer quelques jours avant** : indiquez votre degré de satisfaction vis-à-vis de votre traitement, votre humeur, votre qualité de vie et votre ressenti au quotidien. Précisez également votre niveau de fatigue et les questions que vous envisagez de poser.

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :	Ma « jauge d'énergie » :																								
<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Mon traitement</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Mon humeur</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Ma qualité de vie</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> <tr> <td>Mon ressenti au quotidien</td> <td>☹</td><td>☹</td><td>☺</td><td>☺</td><td>☺</td> </tr> </table>	Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺	Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺	Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺	Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>En forme</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Fatigué</p> </div>
Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺																				
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺																				
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺																				
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺																				
<i>Entourer les visages correspondants</i>	<i>Colorier les cases</i>																								

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹	☹	☺	☺	☺
Mon humeur	☹	☹	☺	☺	☺
Ma qualité de vie	☹	☹	☺	☺	☺
Mon ressenti au quotidien	☹	☹	☺	☺	☺

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mes préparations de rendez-vous



Pour garder le lien avec l'équipe qui vous suit depuis le début, notez ici vos **prochaines consultations**. Et pour ne rien oublier pendant le RDV, **prenez le temps de le préparer quelques jours avant** : indiquez votre degré de satisfaction vis-à-vis de votre traitement, votre humeur, votre qualité de vie et votre ressenti au quotidien. Précisez également votre niveau de fatigue et les questions que vous envisagez de poser.

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :	Ma « jauge d'énergie » :																								
<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">Mon traitement</td> <td style="text-align: center;">☹️</td> <td style="text-align: center;">😞</td> <td style="text-align: center;">😐</td> <td style="text-align: center;">😊</td> <td style="text-align: center;">😄</td> </tr> <tr> <td>Mon humeur</td> <td style="text-align: center;">☹️</td> <td style="text-align: center;">😞</td> <td style="text-align: center;">😐</td> <td style="text-align: center;">😊</td> <td style="text-align: center;">😄</td> </tr> <tr> <td>Ma qualité de vie</td> <td style="text-align: center;">☹️</td> <td style="text-align: center;">😞</td> <td style="text-align: center;">😐</td> <td style="text-align: center;">😊</td> <td style="text-align: center;">😄</td> </tr> <tr> <td>Mon ressenti au quotidien</td> <td style="text-align: center;">☹️</td> <td style="text-align: center;">😞</td> <td style="text-align: center;">😐</td> <td style="text-align: center;">😊</td> <td style="text-align: center;">😄</td> </tr> </table>	Mon traitement	☹️	😞	😐	😊	😄	Mon humeur	☹️	😞	😐	😊	😄	Ma qualité de vie	☹️	😞	😐	😊	😄	Mon ressenti au quotidien	☹️	😞	😐	😊	😄	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">En forme</div> <div style="border: 1px solid blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">Fatigué</div>
Mon traitement	☹️	😞	😐	😊	😄																				
Mon humeur	☹️	😞	😐	😊	😄																				
Ma qualité de vie	☹️	😞	😐	😊	😄																				
Mon ressenti au quotidien	☹️	😞	😐	😊	😄																				
<i>Entourer les visages correspondants</i>	<i>Colorier les cases</i>																								

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹️	😞	😐	😊	😄
Mon humeur	☹️	😞	😐	😊	😄
Ma qualité de vie	☹️	😞	😐	😊	😄
Mon ressenti au quotidien	☹️	😞	😐	😊	😄

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mon prochain RDV

Date : .../.../..... Horaire : Lieu :

Mon degré de satisfaction sur :

Ma « jauge d'énergie » :

Mon traitement	☹️	😞	😐	😊	😄
Mon humeur	☹️	😞	😐	😊	😄
Ma qualité de vie	☹️	😞	😐	😊	😄
Mon ressenti au quotidien	☹️	😞	😐	😊	😄

En forme

Fatigué

Entourer les visages correspondants

Colorier les cases

Remarques :

Mon ressenti :

À ne pas oublier :

Compléter les champs libres

Mes préparations de rendez-vous



Avez-vous pensé à... ?

Entre 2 consultations

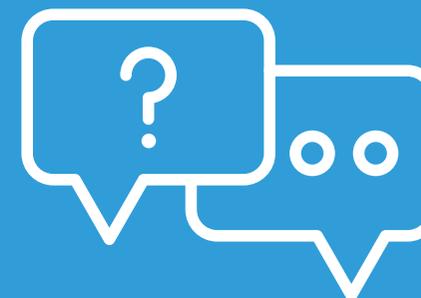
- Noter les éventuels symptômes** que vous rencontrez, quelle qu'en soit l'origine.
- Garder à jour** les dates de vos consultations afin de ne pas les oublier.

Avant la consultation

- Préparer une liste des questions** que vous vous posez concernant votre traitement, la gestion de votre cancer au quotidien...
- Demander à un membre de votre famille** ou à une personne de confiance de vous accompagner, si vous en ressentez le besoin. Elle pourra vous aider à vous rappeler des informations transmises par le médecin lors de la consultation.

Pendant la consultation

- Poser toutes les questions** qui vous viennent, ainsi que toutes celles que vous avez préparées en amont.
- Demander au médecin** de répéter ou de reformuler les informations que vous n'avez pas comprises.
- Prendre des notes** ou demandez à la personne qui vous accompagne de le faire pour vous.
- Demander les coordonnées** (téléphone, mail) d'une personne à contacter au cas où vous auriez des questions par la suite.



En panne d'inspiration ?

Faisons le tour des questions les plus fréquemment posées en consultation :

- Quel est le stade de mon cancer ? (métastasé ou non)
- Quels sont les possibles évolutions de mon cancer ?
- Quels sont les traitements possibles ?
- Quels sont leurs avantages / inconvénients ?
- Pendant combien de temps dois-je prendre mon traitement ?
- Que pourrait-il m'arriver si je ne prends pas mon traitement ?
- Dois-je être suivi durant la prise de mon traitement ?
- Si oui, comment cela sera-t-il réalisé ?
- Que dois-je faire si j'oublie une prise de mon traitement ?
- Qui dois-je appeler en cas d'urgence ?
- Quelles associations puis-je contacter pour m'accompagner ?
- Puis je bénéficier de soins complémentaires ?
- Le fait que j'ai un cancer induit-il un risque pour les membres de ma famille ?



Mes contacts



L'association CERHOM

- Site Internet** : <http://cerhom.fr/>
- Test'Écoute** au 07 82 33 15 72
Prost'Écoute au 06 41 22 41 51
- Email** : cerhom.asso@gmail.com
- Instagram** : @CerhomAsso
- Facebook** : Cerhom Asso
- YouTube** : Cerhom et Movember France



L'association APCLP*

- Site Internet** : <https://www.cancer-prostate-patients.fr/>
- Email** : apclp86@orange.fr



* Association de patients porteurs d'un cancer localisé de la prostate.

Ligue contre le cancer

- Site Internet** : <https://www.ligue-cancer.net/>
- Écoute, aide, soutien** au 0 800 940 939
- Email** : communication@ligue-cancer.net
- Instagram** : @Liguecontrecancer
- Facebook** : La Ligue contre le cancer
- YouTube** : La Ligue contre le cancer

L'association Aidants

- Site Internet** : <https://www.aidants.fr/>
- Email** : aide@aidants.fr
- Facebook** : Association Française des Aidants
- YouTube** : Association Française des Aidants

L'Institut national du cancer (INCa)

- Site Internet** : <https://www.e-cancer.fr/>
- Email** : webmestre@institutcancer.fr
- Service d'information et d'écoute**
au 0 805 123 124 (service et appel gratuits
du lundi au vendredi, de 9h à 19h et le samedi
de 9h à 14h)
- Instagram** : @institut_national_du_cancer
- Facebook** : Institut national du cancer
- YouTube** : Institut national du cancer

L'association ANAMACaP

- Site Internet** : <http://www.anamacap.fr/>
- Service d'information et d'écoute**
au 05 56 65 13 25
- Email** : info@anamacap.fr
- Facebook** : Anamacap
- YouTube** : Association ANAMACAP



Mes notes



Area with horizontal dotted lines for writing notes.

Area with horizontal dotted lines for writing notes.

Mes documents

Conservez ici vos documents administratifs (ordonnances, comptes-rendus d'examens, résultats d'analyse...).





Bibliographie :

1. VIDAL. Cancer de la prostate. [en ligne] Disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 27/04/22).
2. Ameli.fr. Cancer de la prostate. [en ligne] Disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 27/04/22).
3. AFU. Cancer de la prostate. [en ligne] Disponible ici : <https://www.urofrance.org/> (consulté le 27/04/22).
4. INCa. Le cancer de la prostate. [en ligne] Disponible ici : <https://www.e-cancer.fr/> (consulté le 27/04/22).
5. Rozet F *et al.* Recommandations françaises du Comité de Cancérologie de l'AFU
- Actualisation 2020-2022 : cancer de la prostate. Prog Urol. 2020;30(12S):S136-S251.



LE TRI
+ FACILE

PAPIER

