

FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX

Pour de nombreuses femmes atteintes d'un cancer du sein avancé, les visites chez le médecin sont trop courtes. Savoir quel type de questions poser ou de quels sentiments parler peut être difficile. Voici quelques conseils pour vous aider à optimiser le temps que vous passez chez votre médecin.

PENDANT VOTRE VISITE CHEZ LE MÉDECIN :



Faites-vous accompagner par une personne de confiance. Cette personne peut vous fournir un soutien émotionnel et vous aider à vous rappeler les informations importantes.



Prenez des notes. Vous pourrez les utiliser plus tard afin de mieux comprendre ce que votre médecin vous a dit, rechercher des ressources ou solliciter un deuxième avis. Si vous êtes accompagnée, demandez à cette personne de prendre des notes si vous ne pouvez pas le faire vous-même.



Demandez à votre médecin d'utiliser des mots simples. Vous pourrez ainsi mieux comprendre votre maladie et ses traitements possibles.

AVANT OU APRÈS VOTRE VISITE CHEZ LE MÉDECIN :



Après avoir parlé à votre médecin, discutez avec un(e) infirmier(-ère) / un(e) assistant(e) social(e) / un service téléphonique d'entraide pour les patients. Un(e) infirmier(-ère) peut vous expliquer ce que le médecin a dit et peut vous donner des idées pour gérer votre maladie. Il ou elle peut, par exemple, vous orienter vers un groupe de soutien ou vers un site Internet d'information.



Trouvez un groupe de parole dédié au cancer du sein dans votre région et participez à une réunion ou consultez des ressources en ligne. Parler à des femmes qui vivent la même expérience que vous, même dans un autre pays, peut vous aider à gérer votre maladie.



Avant de rencontrer votre médecin, consignez les effets secondaires du traitement afin de pouvoir en discuter avec lui. Pendant votre traitement, plus vous parlez à votre médecin des effets secondaires qui vous inquiètent et qui persistent, mieux votre médecin peut vous aider à les gérer. Parlez également à votre médecin de ce que vous ressentez, y compris de votre anxiété, de votre dépression ou de votre insomnie.

Le cancer du sein avancé et son traitement sont complexes. Bien que les patientes puissent se soutenir mutuellement, chaque personne atteinte de la maladie vit une situation unique. Vous devriez et pouvez poser vos questions lorsque vous en avez. Vous ne devez pas attendre votre prochain rendez-vous chez le médecin.