

10 Conseils

pour les survivants de cancer du rein

À la suite d'un diagnostic de cancer du rein et d'un traitement par néphrectomie partielle ou totale, il est important que les patients de stades précoces aient une bonne compréhension du suivi médical approprié à long terme et des soins requis afin de pallier les impacts négatifs éventuels sur leur santé physique, émotionnelle et psychologique. Dans le but d'aider les patients à se prendre en charge, Cancer du rein Canada a élaboré les 10 conseils suivants :

- 1 Développez vos connaissances** Informez-vous sur le cancer du rein et ses traitements. Visitez le site Web de Cancer du rein Canada (cancerdurein.ca) pour obtenir les dernières mises à jour.
- 2 Créez votre dossier de santé personnel** Demandez à votre (vos) médecin(s) de vous donner un résumé écrit de votre traitement, y compris le type de chirurgie que vous avez subie, votre type de cellules cancéreuses (histologie) ainsi que le stade et le grade de votre cancer du rein. Partagez ce résumé avec tous les professionnels de la santé que vous serez appelé à consulter afin qu'ils soient parfaitement informés.
- 3 Soyez proactif** Prenez votre santé en main. Posez des questions à votre urologue en ce qui concerne votre calendrier de suivi et ne manquez aucun rendez-vous.
- 4 Adoptez un mode de vie sain** Cessez de fumer, maintenez un poids santé, surveillez et contrôlez votre pression artérielle et faites de l'activité physique régulièrement.
- 5 Soyez à l'écoute de votre corps** Surveillez l'apparition ou la variation de symptômes, les subtils comme les moins subtils, et signalez-les à votre équipe médicale.
- 6 Osez parler** Si vous éprouvez des problèmes d'ordre physique, émotionnel ou psychologique reliés à votre maladie, demandez à être dirigé vers des services de soutien pour les gens atteints de cancer.
- 7 Prenez soin de votre ou de vos rein(s)** Buvez beaucoup d'eau (de 6 à 8 verres par jour) et évitez de prendre des médicaments nuisibles pour le rein (ibuprofène, Aspirine, anti-inflammatoires).
- 8 Informez-vous sur votre niveau de risque** Demandez à votre urologue quels sont les risques de récurrence de votre cancer du rein.
- 9 Planifiez des rendez-vous médicaux** Prenez un rendez-vous annuel auprès de votre médecin de famille comprenant des prises de sang, des tests d'urine et de pression artérielle et demandez-lui conseil pour adopter et maintenir un mode de vie sain.
- 10 Vous n'êtes pas seul** Entrez en contact avec d'autres survivants du cancer du rein en téléphonant à Cancer du rein Canada ou en visitant le site Web à cancerdurein.ca.