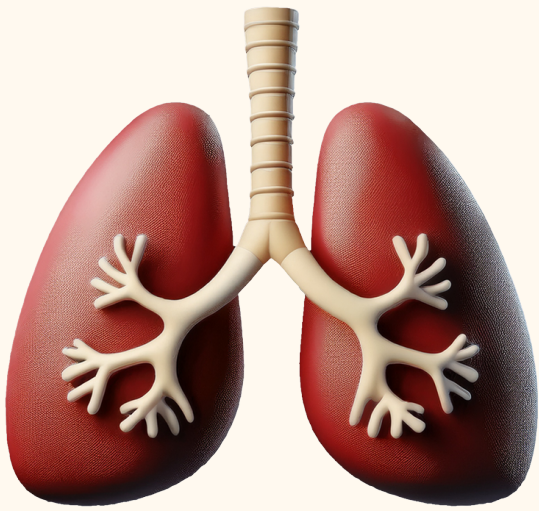




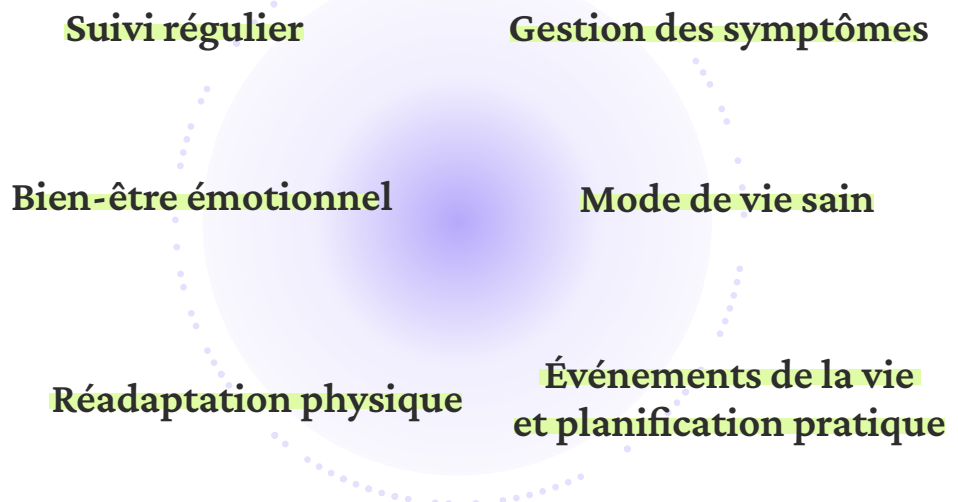
Vivre avec un cancer du poumon ALK+

Le cancer du poumon non à petites cellules ALK-positif (CPNPC ALK+) est souvent traité comme un problème de santé au long cours. **La survivance commence dès le diagnostic.**

Que signifie le terme « survivance »?

La survivance au cancer repose sur un accompagnement tout au long de votre parcours face à la maladie. À partir du jour où vous recevez votre diagnostic et pour le reste de votre vie.

Voici **six éléments clés** sur lesquels vous pouvez vous concentrer dans votre parcours de survivance au CPNPC ALK+ :





Suivi régulier

Un suivi régulier peut aider votre équipe soignante à évaluer l'efficacité de votre plan de traitement et à détecter tout changement le plus tôt possible.

Informez votre équipe de tout nouveau symptôme ou de toute évolution de vos symptômes. Le fait de signaler vos symptômes dès que vous les remarquez peut aider votre équipe à réagir rapidement.



Gestion des symptômes

Les symptômes du cancer et les effets secondaires des traitements sont fréquents, mais peuvent être gérés.

Si vous remarquez quelque chose d'anormal, veuillez en informer votre oncologue ou votre équipe soignante afin qu'ils (elles) puissent adapter votre plan de soins si nécessaire.



Bien-être émotionnel

Le fait de vivre avec des rendez-vous à répétition et de l'incertitude peut être une source de stress. De nombreuses personnes souffrent de détresse, d'anxiété, de dépression, de la crainte d'une progression du cancer, et même de troubles cognitifs.

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, voici quelques conseils pour vous aider à y faire face :



des techniques permettant de réduire l'anxiété, telles que la méditation, la tenue d'un journal intime ou le fait de passer du temps avec ses ami(e)s ou sa famille;



des groupes de soutien comme ALK+ Canada et Cancer pulmonaire Canada;



prendre contact avec un(e) psychologue ou un(e) travailleur(euse) social(e) pour bénéficier d'un accompagnement psychologique. Cela peut prendre la forme de séances individuelles, de couple, en famille ou même en ligne.



Réadaptation physique

Le cancer et son traitement peuvent avoir des répercussions sur votre niveau d'énergie, votre respiration et votre force musculaire. Votre médecin pourra vous proposer des moyens de renforcer votre corps.

Cela peut notamment inclure la réadaptation pulmonaire, la physiothérapie et des exercices de renforcement musculaire en douceur.



Mode de vie sain

Puisque les personnes vivant avec un CPNPC ALK+ peuvent vivre de nombreuses années après leur diagnostic, il est important de prendre soin de votre santé en général.

Cela peut notamment consister à bien s'alimenter, à faire régulièrement de l'exercice, à limiter sa consommation d'alcool ainsi qu'éviter de fumer et de s'exposer à la fumée secondaire.



Événements de la vie et planification pratique

Lorsque l'on vit avec un cancer, certains aspects de la vie peuvent sembler incertains; il peut donc être utile de planifier les choses qui comptent pour vous.

Il peut notamment s'agir de changements au niveau du travail ou de la carrière, de projets de voyage, de planification familiale et de finances.

Aller de l'avant

Votre parcours peut parfois ressembler à un tour de montagnes russes. Il y a des jours où vous vous sentirez peut-être en forme et optimiste, tandis que d'autres jours vous paraîtront peut-être difficiles ou seront marqués par le doute, et c'est tout à fait normal.

La survivance est un processus continu et dynamique. Vos besoins peuvent évoluer au fil du temps, et votre plan de soins peut s'adapter en conséquence.

Les recherches se poursuivent, dans l'espoir que de nouvelles options de traitement continuent de voir le jour pour les personnes vivant avec un cancer du poumon ALK+. Lorsque vous vous sentez perdu(e), n'hésitez pas à contacter votre équipe soignante, vos proches ou la communauté ALK+. Vous n'avez pas à affronter cette situation seul(e).