

**MES
SYMPTÔMES
COMPTENT**
LES DÉTECTER, C'EST VITAL



**CANCER COLORECTAL
TROUSSE D'OUTILS
DÉFENSES DES
INTÉRÊTS**

TROUSSE D'OUTILS POUR DÉFENSES DES INTÉRÊTS DU CANCER COLORECTAL

QU'EST-CE QUE DÉFENSES DES INTÉRÊTS ?

Défenses des intérêts consiste à se doter des connaissances, des compétences et de la confiance nécessaires pour pouvoir s'affirmer et communiquer clairement ses besoins

POURQUOI DÉFENSES DES INTÉRÊTS EST-ELLE IMPORTANTE ?

Défenses des intérêts est importante car elle peut :



Améliore ta qualité de vie



Te permettre de retrouver une certaine stabilité et un sentiment de contrôle sur ta vie



Développe ta confiance en toi pour t'aider à relever les défis qui te semblent insurmontables



Sois la différence qui transforme les sentiments de désespoir et d'impuissance en sentiments d'espoir

10 CONSEILS POUR DÉFENSES DES INTÉRÊTS



Ajuste ton point de vue

Essaie de voir ta situation comme quelque chose que tu peux changer et dont tu peux prendre le contrôle.



Trouve ce dont tu as besoin

Cherche des informations sur tes droits et cherche des groupes de soutien qui peuvent t'aider à obtenir les résultats dont tu as besoin.



Sois prêt

La préparation de toute réunion ou conversation est essentielle pour avoir un plan clair des questions que tu veux soulever et de la meilleure façon de les transmettre.



Implique-toi

Participer à la vie de ta communauté te permettra d'entrer en contact avec d'autres personnes ayant des expériences similaires aux tiennes et de les aider.



Demande de l'aide

Les amis, la famille, les groupes de soutien communautaires, les défenseurs professionnels et les ressources en ligne sont disponibles pour t'offrir du soutien - n'aie pas peur de demander de l'aide !



Sois clair

Essaie d'exprimer clairement tes préoccupations, tes désirs et tes besoins pour que les autres puissent t'aider au mieux.



Pose des questions

Ne mets pas fin à une conversation avec un professionnel tant que tu n'es pas certain d'avoir tout compris. Si quelque chose n'est pas clair, demande-le.



Apprends à négocier

Crée une liste de tes besoins et de tes désirs, en soulignant ceux sur lesquels tu es prêt à faire des compromis. Dans les situations où le résultat souhaité ne peut être atteint, utilise cette liste pour t'aider à négocier.



Continue à avancer

Il peut être difficile de se défendre, mais il est important de continuer à essayer. Si tu fais face à un revers, ne te laisse pas arrêter - fais une pause, demande plus de temps et continue.



Sois fier de toi !

Il peut arriver que tu te sentes sous pression et que tu aies du mal à t'exprimer. Alors que tu t'apprêtes à jouer le rôle d'auto-intervenant, n'oublie pas d'être gentil avec toi-même et de laisser à ta confiance le temps de grandir.

LISTE DE CONTRÔLE DES SYMPTÔMES DU CANCER COLORECTAL

(Coche toutes les cases qui s'appliquent et apporte-les lors de ta prochaine visite chez ton fournisseur de soins primaires)



Des changements dans les habitudes intestinales (constipation ou diarrhée)



Une perte de poids inexplicée



Du sang dans ou sur les selles (rouge vif à noir foncé)



Douleurs abdominales persistantes (crampes de plénitude, ballonnements, douleurs aux gaz)



Des changements dans la forme et la taille des selles



Une fatigue/faiblesse inexplicée



Des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de santé abdominal



Anémie connue (faible numération des globules rouges)



Saviez-vous que les symptômes énumérés ci-dessus sont considérés comme des signes d'un éventuel cancer colorectal

Notes (écris les symptômes supplémentaires que tu ressens) :

CONTACTS IMPORTANTS

Nom	
De qui s'agit-il ?	
Numéro de téléphone	

Nom	
De qui s'agit-il ?	
Numéro de téléphone	

Nom	
De qui s'agit-il ?	
Numéro de téléphone	

Nom	
De qui s'agit-il ?	
Numéro de téléphone	

Nom	
De qui s'agit-il ?	
Numéro de téléphone	

CONTACT JOURNAL

Date	L'heure	Nom	Contenu De La Conversation

NOTES DE RÉUNION

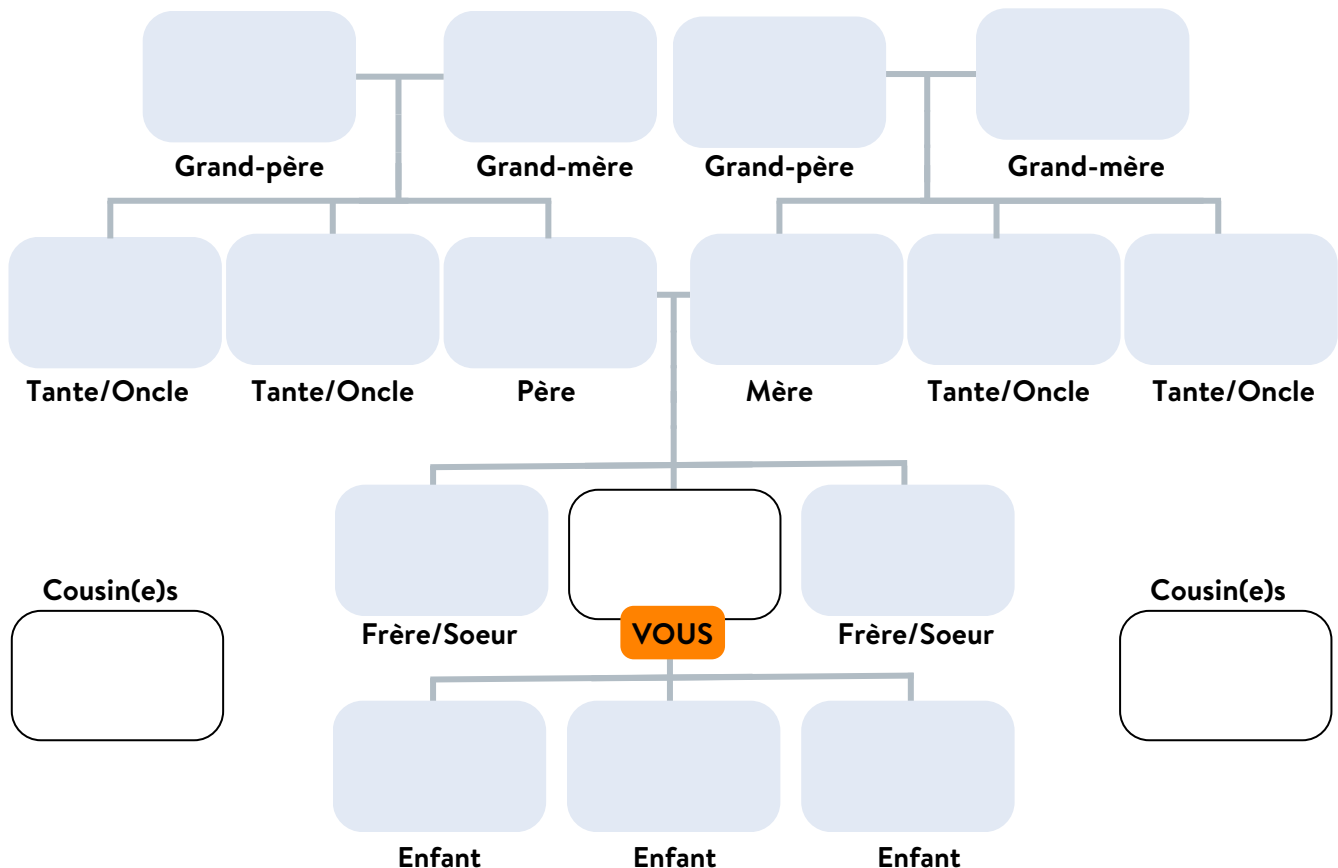
Remarques Importantes :

Que faut-il faire ?	Par qui ?	Quand ?

TABLEAU DE L'HISTOIRE DE LA FAMILLE

Les antécédents familiaux sont indispensables lorsqu'il s'agit de votre santé. Cet outil facilitera le commencement d'une conversation avec les membres de votre famille sur votre histoire familiale du cancer colorectal. Seulement un professionnel de la santé peut vous conseiller sur votre risque de développer le cancer colorectal.

- 1 Indiquez ci-dessous si un membre de votre famille a un antécédent médical de la liste des conditions suivantes : Le cancer rectal ou du côlon, des adénomes, des polypes dans le colon ou la région rectale, des problèmes gastro-intestinaux, d'autres cancers (endométrial, du rein, de l'estomac, de l'intestin grêle, du foie), la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse
- 2 Fais des copies de ce tableau pour les membres de ta famille et mets-le à jour régulièrement
- 3 Partage ces informations avec ton professionnel de la santé



RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS POUR LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL CHEZ LES PERSONNES AYANT DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Le tableau suivant résume les recommandations de l'Association canadienne de gastroentérologie pour le dépistage du cancer colorectal chez les personnes dont un membre de la famille immédiate a reçu un diagnostic de cette maladie. Si un membre de ta famille immédiate a reçu un diagnostic de cancer colorectal, consulte ton médecin pour discuter de tes risques et déterminer le plan de dépistage le plus approprié.

PPD = parent du premier degré, CCR = cancer colorectal, PSD = parent du second degré

Risque le plus
élevé



Le risque le plus
faible

	2 ou plus PPD avec le CCR	1 PPD avec le CCR	1 PPD ou avec adénome avancé (polype)	1 PSD ou plus avec le CCR	1 PPD ou plus avec n'importe quel adénome non avancé (polype)
Dépistage suggéré	Coloscopie	Coloscopie	Aucune recommandation pour un test préféré	Selon les lignes directives de risque moyen	Selon les directives de risque moyen
Option secondaire de dépistage		RSOSi (FIT)	Coloscopie ou RSOSi sont des options		
À quel âge commencer le dépistage	40 ans ou 10 ans du avant l'âge diagnostic du PPD diagnostique le plus tôt, selon la première éventualité.	40 ans ou 10 ans du avant l'âge diagnostic du PPD diagnostique le plus tôt, selon la première éventualité.	40 ans ou 10 ans du avant l'âge diagnostic du PPD diagnostique le plus tôt, selon la première éventualité.	50 ans	
Quelle est la fréquence du dépistage	Coloscopie : aux 5 ans	Coloscopie : aux 5 à 10 ans RSOSi (FIT) : aux 1-2 ans	Coloscopie : aux 5 à 10 ans RSOSi (FIT) : aux 1-2 ans	Selon les lignes directives de risque moyen	

LIENS RAPIDES

Tu ne sais pas par où commencer ? Voici quelques-uns des soutiens offerts par le CCC !



[BIBLIOTHÈQUE DE RESSOURCES](#)



[GROUPES DE SOUTIEN](#)



[PARLONS DES POPOTINS](#)



[SERVICES DE SOUTIEN](#)



[INFORMATIONS DE CONTACT](#)