

# Mon traitement, je m'en occupe !

Lorsqu'on vit avec une maladie, on a avantage à se soigner si on veut améliorer sa santé et sa qualité de vie. Cela semble évident. Pourtant, **suivre un traitement représente souvent un défi**, car seulement **1 personne sur 2** le commence et le suit adéquatement jusqu'à la fin.

Comment relever le défi d'adhérer à son traitement, c'est-à-dire l'accepter et bien le suivre du début à la fin ? **Cette publication propose plusieurs pistes pour y arriver !**

## DEVENEZ UN PATIENT PARTENAIRE !

Devenir un patient partenaire, c'est **faire équipe avec les professionnels de la santé** (médecin, infirmière, pharmacien, nutritionniste, psychologue, physiothérapeute, etc.) qui vous soignent ou que vous consultez. Même si ce sont des spécialistes dans leur domaine, **votre participation est importante** pour que votre traitement soit le mieux adapté à votre condition et à votre réalité. Cela augmentera vos chances de le suivre.

## POURQUOI SUIVRE UN TRAITEMENT ?

Selon le cas, le traitement permet de :

- ❖ **soulager** ses symptômes
- ❖ **retrouver** ou **maintenir** ses capacités physiques ou mentales
- ❖ **ralentir** la progression de la maladie
- ❖ **prévenir** des complications éventuelles
- ❖ **guérir** la maladie si cela est possible

## UN TRAITEMENT, CE N'EST PAS SEULEMENT UN MÉDICAMENT !

On pense souvent aux pilules quand on entend le mot « traitement ». Toutefois, pour traiter un problème de santé, il existe d'autres moyens, qui peuvent être combinés ou non à une médication. Par exemple :

- **modifier certaines habitudes de vie** (alimentation, activité physique, gestion du stress, tabagisme, sommeil...)
- **recevoir des soins spécialisés** (psychothérapie, physiothérapie...)
- **effectuer des tests de contrôle** (mesures de la tension artérielle ou de la glycémie, prises de sang...)

### AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des  
Services sociaux du Québec

Collège québécois des  
médecins de famille

Ordre des pharmaciens  
du Québec

Chaire sur l'adhésion aux  
traitements de l'Université Laval

Collège des médecins  
du Québec

Médecins francophones  
du Canada

Ordre des infirmières et  
infirmiers du Québec



GRÂCE AU SOUTIEN DE : **AstraZeneca** 

Le logo d'AstraZeneca est une marque déposée du groupe AstraZeneca.

# 1 COMMUNIQUEZ TOUTE L'INFORMATION À VOTRE SUJET

Pour vous traiter et vous accompagner le mieux possible, le professionnel a besoin de vous connaître et de comprendre votre réalité.

## DES VISITES BIEN PRÉPARÉES

En prenant soin de bien préparer vos rencontres avec les professionnels de la santé, vous profiterez au maximum de chacune d'elles.

### AVANT LA VISITE

- observez attentivement vos **symptômes** pour être en mesure de les décrire clairement (endroit, intensité, depuis quand, facteurs qui soulagent ou qui aggravent, etc.);
- notez vos **demandes** ainsi que vos **inquiétudes** et vos **questions** au sujet de votre état ou de votre traitement;
- dressez la **liste de tous les médicaments** sur ordonnance que vous prenez ou demandez à votre pharmacien s'il peut le faire. Complétez-la en y inscrivant tous les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels que vous prenez;
- au besoin, choisissez une **personne de confiance** qui pourra vous accompagner.

### AU MOMENT DU RENDEZ-VOUS

- ayez vos **notes** et votre **liste de médicaments sous la main**;
- parlez de vos **attentes** et de votre **mode de vie** et fournissez les **autres renseignements** qui permettront d'établir un traitement adapté à votre réalité;
- résumez **dans vos mots** ce que le professionnel dit afin de vérifier si vous avez bien compris;
- au besoin, **prenez des notes** pour ne pas oublier de détails importants.

N'hésitez pas à échanger en toute franchise sur le fait que vous ne suivez pas votre traitement comme prévu ou même sur certains sujets délicats comme la sexualité, la violence, la consommation d'alcool ou de drogues.

Rappelez-vous : les professionnels de la santé sont là pour vous aider en toute confidentialité, non pas pour vous juger.

# 2 PARTICIPEZ AU CHOIX DE VOTRE TRAITEMENT

Le professionnel a la responsabilité de vous proposer le meilleur traitement selon son expertise tout en tenant compte de votre réalité. Si vous avez des inquiétudes à propos de ce traitement ou si vous pensez ne pas être capable de le suivre, dites-le-lui clairement. Il existe souvent plus d'une façon de soigner un problème de santé.

## PESER LE POUR ET LE CONTRE

Voici quelques points pour évaluer, avec le professionnel de la santé, les avantages et les désavantages de différentes options de traitement. Vous pourrez ainsi décider ensemble quel traitement vous convient le mieux.

- Bénéfices à court et à long termes
- Durée du traitement
- Facilité à le suivre
- Effets indésirables à court et à long termes
- Interactions avec d'autres médicaments ou traitements
- Coût

Il est normal que le professionnel vous informe des risques auxquels vous vous exposez si vous ne suivez pas un traitement ou si vous le suivez incorrectement.

# 3 COMPRENEZ VOTRE PROBLÈME DE SANTÉ ET VOTRE TRAITEMENT

Bien comprendre votre problème de santé et votre traitement peut vous aider à faire de bons choix pour prendre soin de vous. Avoir accès à de l'information de qualité est donc une stratégie clé pour vous traiter de la meilleure façon possible.

Votre première source de renseignements est le professionnel. N'hésitez pas à lui poser des questions et à demander des explications plus claires ou plus complètes. Vous pouvez lui demander s'il a de la documentation à vous remettre ou des sources d'information à vous suggérer.

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements dans des livres ou sur Internet. Assurez-vous qu'ils proviennent d'une source fiable (ex. : association professionnelle, gouvernement).

Considérez avec prudence les témoignages personnels de vos proches ou provenant d'Internet.



# 4 INVESTISSEZ-VOUS DANS VOTRE TRAITEMENT

Une fois le plan de traitement établi en collaboration avec le professionnel vient le moment de passer à l'action... et de persévérer!

## DIFFICILE DE PASSER À L'ACTION?

Suivre un traitement implique d'adopter de nouvelles habitudes. Si vous avez de la difficulté à y arriver, faites l'exercice suivant en indiquant si les énoncés correspondent ou non à votre situation actuelle.

	Oui	+/-	Non
1. Je suis <b>bien informé</b> sur mon problème de santé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je trouve que c'est <b>important</b> de m'en occuper.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je comprends en quoi consiste mon traitement, c'est <b>clair et précis</b> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai une <b>attitude positive</b> par rapport à mon traitement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je m'organise pour suivre mon traitement, car il fait partie de mes <b>priorités</b> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'ai trouvé les <b>principaux obstacles</b> qui m'empêchent de suivre mon traitement (ex. : manque de temps, difficulté à m'organiser, manque de ressources ou d'aide).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai trouvé des <b>moyens</b> pour faire face à ces obstacles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Plus vous cochez de « **Oui** », plus vous avez de chances d'adhérer à votre traitement (l'accepter, l'observer et le poursuivre jusqu'à la fin).

Prenez du temps pour réfléchir aux énoncés auxquels vous avez répondu « +/- » ou « **Non** » afin de mieux comprendre votre situation. Vous pouvez faire cette réflexion seul, avec des proches ou avec le professionnel qui vous soigne.

Modifier ou arrêter votre traitement pourrait nuire à votre bien-être. Discutez-en avec un professionnel de la santé pour évaluer les conséquences et trouver des solutions.



# Leur traitement, ils s'en sont occupés !



## IL A PRIS LES MOYENS POUR RESTER EN SANTÉ

**R**ichard, 59 ans, s'est présenté l'année dernière à la clinique pour un bilan de santé. On lui a indiqué qu'il présentait un taux de sucre élevé et qu'il faisait de l'hypertension, en plus d'avoir un surplus de poids. Il a compris que cette situation le rend plus à risque de devenir diabétique et d'être victime d'un infarctus ou d'un AVC.

« Je ne réalisais pas que ma santé était menacée, car je ne ressentais aucun malaise. Cette visite m'a réveillé et m'a motivé ! Avec le soutien de mon médecin et d'une infirmière, j'ai diminué mes portions, je choisis mieux mes aliments et je fais maintenant de l'exercice physique trois fois par semaine. J'ai commencé à perdre du poids, et ma pression artérielle s'est abaissée. »

## ELLE A PARTICIPÉ AU CHOIX DE SON TRAITEMENT

**S**ophie, 34 ans, fait une dépression. Elle n'aime pas tellement prendre des pilules et se dit que, s'il existe d'autres méthodes que la prise de médicaments, elle aimerait les connaître.

« Mon médecin m'a présenté les avantages et les désavantages de deux options de traitement pour ma dépression : psychothérapie et antidépresseurs. Il m'a expliqué qu'une psychothérapie donnait des résultats comparables aux antidépresseurs dans le cas d'une dépression comme la mienne. Je sais que cela est plus exigeant et coûteux, mais j'ai confiance que cette démarche sera positive. S'il n'y a pas de résultats dans deux mois, je réévaluerai la situation avec mon médecin. »

## ELLE S'EST MIEUX ORGANISÉE

**C**laudette, 73 ans, a développé plusieurs problèmes de santé au cours des dernières années. Elle doit maintenant prendre un éventail de médicaments : des petits comprimés et des gros, certains le matin à jeun, d'autres en fin de journée. Elle trouve cela bien compliqué.

« Je trouve que ma mémoire est moins bonne qu'avant et j'ai peur de me tromper dans mes pilules. Un médicament, ce n'est quand même pas un bonbon ! Ma fille a assisté à mon dernier rendez-vous avec l'infirmière, et nous en avons parlé. Depuis, je fais mettre mes pilules directement dans un pilulier par le pharmacien et je le garde toujours à portée de la vue. J'ai aussi une montre qui sonne pour ma pilule de l'après-midi. C'est une bonne idée de ma fille ! »

## Et vous ?

### Vous occupez-vous de votre traitement ?

Après tout, c'est vous qui vivez au quotidien avec votre problème de santé et qui pouvez récolter les bénéfices d'un traitement bien adapté et bien suivi. Ça vaut la peine !

*Ces témoignages fictifs sont inspirés de situations réelles.*

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé.

Ce document a été élaboré par **ACTI-MENU**, avec la collaboration de **Huguette Bélanger**, médecin-conseil, Direction de santé publique de la Montérégie; **Johanne Blais**, médecin de famille, Unité de médecine familiale Saint-François-d'Assise du CHUQ; **Suzanne Durand**, infirmière, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec; **Diane Lamarre**, pharmacienne, Ordre des pharmaciens du Québec; **Marie-Thérèse Lussier**, médecin de famille, et **Claude Richard**, psychologue, Équipe de recherche en soins de première ligne, CSSS Laval; **Jocelyne Moisan**, titulaire, Chaire sur l'adhésion aux traitements de l'Université Laval; **Pascale-Audrey Moriconi**, psychologue.

Les professionnels de la santé peuvent commander ce document à [www.actimenu.ca/publications.php](http://www.actimenu.ca/publications.php) ou auprès d'un représentant d'AstraZeneca.

© ACTI-MENU 2013. Tous droits réservés. Utilisation commerciale non permise.