

## Plan de traitement : Injection



## Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Différents types de médicaments sont utilisés pour traiter l'arthrite. Certains de ces médicaments se prennent par la bouche et d'autres s'administrent par injection.

Il se peut qu'au fil du temps, vous essayiez différents traitements et changiez de plan de traitement. Il est important de garder à l'esprit qu'à un moment donné de votre plan de traitement, vous aurez peut-être besoin de recevoir un médicament que vous devrez vous injecter.

### Comment vous y préparer ?

Si votre plan de traitement comprend des injections, votre équipe de soins de santé vous aidera à vous y préparer. Assurez-vous de poser toutes les questions que vous avez. Les membres de votre équipe sont en effet expérimentés et en mesure de dissiper vos craintes concernant l'auto-injection. Ils pourront également vous orienter vers les ressources qui pourront vous aider et vous soutenir.

Savoir que vous n'êtes pas seul et qu'il existe quelqu'un vers qui vous tourner peut rendre l'expérience de l'injection plus facile. Vous ne vous réjouirez peut-être jamais d'avoir à pratiquer une injection, mais avec le soutien adéquat, l'injection finira peut-être bien par devenir une simple habitude.

**Il peut être facile d'oublier de prendre vos médicaments, à plus forte raison si vous ne devez pas les prendre tous les jours. Noter dans un journal les médicaments que vous devez prendre peut également contribuer à en faire une habitude.**

### Demandez à votre équipe de soins de santé de vous expliquer en quoi les conseils qui suivent peuvent améliorer votre expérience de l'injection :

- Est-il important de choisir un endroit confortable où pratiquer l'auto-injection ?
- Pouvez-vous me donner des conseils ou me recommander des techniques de relaxation à pratiquer avant l'auto-injection ?
- Je me fais dire sans cesse que je devrais retenir ma respiration ou essayer de respirer en rythme en creusant bien le ventre lorsque je pratique l'auto-injection. Est-ce que c'est vrai ?
- Je n'arrête pas d'oublier de prendre mon traitement. Qu'est-ce que je devrais faire pour m'en rappeler ?
- Pouvez-vous me recommander des trucs pour faire le suivi de mes injections ou tenir un journal d'injection ?
- J'ai peur d'avoir mal lorsque je pratiquerai l'injection. Est-ce qu'il existe un produit à vaporiser pour « endormir » la région ?
- Suis-je censé changer de point d'injection à chaque fois ?
- Dois-je ramener mon traitement à la température ambiante avant de pratiquer l'injection ?
- Est-ce que je peux appeler mon équipe de soins de santé si j'ai besoin d'aide pour pratiquer l'injection ?
- Est-il normal de faire des erreurs quand on apprend à pratiquer l'auto-injection ?
- Notez vos éventuelles questions dans le document « **Tirer le maximum de votre rendez-vous** » en vue d'en discuter plus tard.