

Prendre  
en charge  
l'arthrite

Sujets à aborder  
avec votre équipe  
de soins de santé





## Introduction

# Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Cet outil a été créé en collaboration avec des patients pour dresser, à votre intention, une liste de sujets possibles à aborder lors de votre prochain rendez-vous.

### Pourquoi ?

*«En général, les patients qui se renseignent bien sur leur programme de traitement et en discutent avec leur équipe de soins de santé maîtrisent mieux leurs symptômes et douleurs et conservent une plus grande mobilité.»*

— La Société de l'arthrite

### Établir des objectifs avec votre équipe de soins de santé

Vous pouvez utiliser cet outil pour vous aider à comprendre tous les types d'objectifs associés à la prise en charge de l'arthrite. En montrant à votre équipe de soins de santé ce que vous avez noté dans cet outil, cela vous permettra de mieux travailler ensemble pour prendre en charge et traiter efficacement votre arthrite. Les quelques sections qui suivent vous aideront à définir vos objectifs.

**Si elle n'est pas maîtrisée, l'arthrite peut causer des lésions articulaires permanentes. Même si vous vous sentez mieux, vous devez donc toujours prendre votre médication et discuter de tout changement à votre état de santé avec votre équipe de soins de santé.**

### Votre rendez-vous



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

Vous trouverez tout au long de ce guide une liste de sujets qu'il est possible d'aborder avec votre équipe de soins de santé, notamment :

- **Objectifs personnels ou liés au mode de vie**
  - Exercice
  - Relations
  - Travail, éducation et centres d'intérêt
  - Alimentation
  - Voyages
- **Objectifs cliniques**
  - Questions se rapportant à la santé physique
  - Questions se rapportant à la santé mentale
  - Objectifs liés aux injections
  - Prise en charge continue de l'arthrite

Utilisez cet outil en vue de votre prochain rendez-vous, en fonction des sujets qui vous semblent les plus importants à aborder avec votre équipe de soins de santé.

- Imprimez et remplissez les sections dont vous voulez discuter en priorité.
- Notez vos objectifs et faites le suivi de vos médicaments par écrit pour pouvoir mesurer vos progrès au fil du temps.
- Notez également vos réflexions personnelles et vos questions.
- Inscrivez toute demande de consultation d'un spécialiste ou de ressources ou toute question s'y rapportant.
- Assurez-vous de vous faire entendre et de faire valoir votre point de vue.



### **Aperçu des sujets que vous pouvez aborder avec votre équipe de soins de santé :**

**Les objectifs personnels et les objectifs liés au mode de vie** sont ceux que vous désirez atteindre dans la vie. Peut-être souhaitez-vous par exemple décrocher un diplôme, faire un voyage, ou encore participer à une marche ou à une course. Il est important d'indiquer à votre équipe de soins de santé les objectifs que vous vous êtes fixés pour qu'elle puisse vous aider à les atteindre. Plus loin dans ce guide, une section sera consacrée aux objectifs personnels à envisager en regard des questions suivantes :

**Les objectifs cliniques** sont ceux établis par votre rhumatologue et votre équipe de soins de santé. Ils sont spécifiquement liés aux symptômes physiques de votre maladie. Un objectif clinique pourrait par exemple consister à atténuer l'inflammation articulaire d'ici votre prochain rendez-vous. La réduction de l'activité de la maladie à un très faible niveau en est un autre exemple. Le dossier que votre équipe de soins de santé tient à jour lui permet de faire le suivi de vos progrès cliniques d'un rendez-vous à l'autre et l'aide à déterminer dans quelle mesure votre arthrite est adéquatement prise en charge. Les membres de votre équipe de soins de santé évalueront votre santé physique à chaque rendez-vous. Si vous avez des inquiétudes quant à votre santé mentale, vous pouvez également en discuter avec eux.

- Vous êtes-vous rapproché de vos objectifs depuis votre dernier rendez-vous ?
- Quels services / soutien supplémentaires vous aideraient, le cas échéant, à réaliser vos objectifs personnels ?
- Vos objectifs personnels sont-ils réalistes ou devez-vous les adapter à cause de votre arthrite ?

### **Santé physique**

- Intensité et (ou) fréquence de la douleur et des raideurs
- Mobilité
- Poussées
- Accomplissement des tâches quotidiennes
- Autre

### **Santé mentale**

- Dépression
- Anxiété
- Communication
- Manque de soutien, sentiment d'être dépassé
- Autre

### Révision de vos objectifs cliniques

Votre équipe de soins de santé examinera vos symptômes physiques pour décider si un complément à votre traitement ou un traitement différent s'impose. Parlez aux membres de votre équipe de soins de santé de vos médicaments et demandez-leur si un changement de dose ou de médicament vous serait bénéfique. Assurez-vous également :

- de savoir où vous en êtes actuellement dans l'évolution de votre maladie et de comprendre l'objectif thérapeutique ou clinique fixé ainsi que les mesures nécessaires pour atteindre cet objectif;
- de savoir si vos objectifs cliniques viennent à l'appui de vos objectifs personnels;
- de vous faire orienter vers d'autres professionnels de la santé, au besoin.

### Points à vérifier avant un rendez-vous

Il est possible que vous n'ayez pas le temps d'aborder tous les sujets qui figurent à votre liste. À la fin du rendez-vous, vous devez néanmoins avoir le sentiment :

**Imprimez les sections qui vous paraissent importantes et apportez-les à votre prochain rendez-vous. Lisez le document « Tirer le maximum de votre rendez-vous » pour en savoir plus sur la manière de vous préparer à votre rendez-vous.**

- de savoir où vous en êtes actuellement dans l'évolution de votre maladie et de comprendre vos objectifs cliniques et tout changement survenu depuis votre dernier rendez-vous;
- d'avoir fait part à votre équipe de soins de santé de tout renseignement, inquiétude ou question que vous aviez au sujet de votre maladie, de votre traitement ou de vos objectifs;
- d'avoir une quantité suffisante du ou des médicaments que vous prenez (en ayant obtenu, s'il y a lieu, un renouvellement d'ordonnance) pour tenir jusqu'à votre prochain rendez-vous, et de savoir comment prendre vos médicaments, le cas échéant;
- de savoir vers qui ou quoi vous tourner si vous avez besoin d'aide (personnel infirmier, site Web, groupe de soutien, etc.).