

Série éducative sur l'arthrite

Communiquer avec votre équipe de soins de santé

Ce programme a été revu et approuvé par :



Canadian Arthritis
Patient Alliance

Comité d'experts du programme

Professeurs du programme 2020:

Dawn Richards, PhD

Vice-présidente, CAPA
Personne atteinte d'arthrite

Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP

Professeur adjoint de médecine
Division de rhumatologie,
Université de Toronto
Expert-conseil,
Southlake Regional Health Centre
Directeur, The Arthritis Program
Newmarket, Ontario

Nathalie Robertson*

Membre du comité organisateur, CAPA
Personne atteinte d'arthrite

**Traduction des mises à jour des modules*

Jordana Schonberger, BAsC, RD, CDE*

Diététiste diplômée et éducatrice certifiée en diabète*
Module « Saine alimentation et poids santé »

La liste des professeurs du programme 2015 inclut aussi :

Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)

Infirmière clinicienne/enseignante
Mary Pack Arthritis Centre
Vancouver, Colombie-Britannique

Chris DeBow, MDE

Expert-conseil du projet
Personne atteinte d'arthrite

Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC

Coordonnatrice
The Arthritis Program
Southlake Regional Health Centre
Newmarket, Ontario

Cette initiative a bénéficié du soutien de

abbvie

*le contenu a été développé
indépendamment par les professeurs
du programme*

Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- comprendrez l'importance d'être un participant actif au sein de votre propre équipe de soins de santé;
- connaîtrez les rôles de chaque membre de votre équipe de soins de santé;
- aurez appris des stratégies efficaces qui vous permettront de communiquer avec votre équipe de soins de santé et de participer à la prise de décision.

Rencontrer votre équipe de soins de santé

Rencontrer votre équipe de soins de santé

Le fait de communiquer avec l'ensemble de votre équipe de soins de santé peut vous aider à mieux composer avec l'arthrite et faciliter la prise en charge de la maladie.

Vous êtes le point central de votre équipe de soins de santé, qui peut également comprendre un ou plusieurs des fournisseurs de soins de santé ci-dessous.

- Fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne), rhumatologue, pharmacien, infirmière, physiothérapeute, ergothérapeute, travailleur social, massothérapeute, diététiste, ophtalmologiste, chiropraticien, naturopathe, psychologue.
- La famille, les amis et les membres du clergé peuvent également jouer un rôle dans vos soins de santé.

Introduction à la communication

Recevoir un diagnostic d'arthrite est une expérience qui peut être bouleversante et entraîner l'isolement.

- Lorsqu'on est atteint d'arthrite, on semble bien de l'extérieur, mais on ressent souvent énormément de douleur et de fatigue, et le simple fait de bouger peut être difficile.

On ne parle pas beaucoup d'arthrite dans les médias ou dans les rencontres sociales.

Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic d'arthrite, elle choisit souvent de ne pas communiquer ce qu'elle vit à sa famille, à ses amis, à ses collègues, à son employeur et même à son médecin.

Tirer le maximum de vos rencontres

Les fournisseurs de soins de santé rencontrent de nombreuses personnes chaque jour.

Pour tirer le maximum du temps que vous passerez avec votre fournisseur de soins de santé, vous devez :

- planifier ce dont vous voulez parler;
- savoir à quoi vous attendre;
- communiquer de façon efficace.
- Vous trouverez des outils pour vous aider à vous préparer à vos rendez-vous à l'adresse <http://arthritispatient.ca/team-project/>

S'il vous faut plus de temps, faites-en la demande lorsque vous prenez le rendez-vous.

Avant la rencontre

Prenez des notes.

- Rédigez une liste de raisons pour lesquelles vous rencontrez ce fournisseur de soins de santé (symptômes, questions, renouvellement d'ordonnances).
- Demandez-vous si ce fournisseur de soins de santé est le membre de l'équipe le mieux placé pour répondre à votre question.
- Classez les éléments de votre liste par ordre de priorité pour que vous puissiez dire à votre fournisseur de soins de santé ce qui est le plus important pour vous pendant la rencontre.

Demandez à un ami ou à un proche :

- de vous accompagner à la rencontre;
- de prendre des notes;
- de poser des questions;
- d'agir à titre d'interprète.

Communiquer de façon efficace

Établissez un lien

Passez en revue la liste des raisons pour la rencontre

Établissez un plan pour la rencontre

Préparez-vous à l'évaluation clinique

Créez un plan de traitement

Communiquer de façon efficace

Étape 1 : Établissez un lien

Les fournisseurs de soins de santé sont des personnes comme vous.

- Si vous prenez quelques instants pour établir un lien avec votre fournisseur de soins de santé, cela pourrait l'aider à partir du bon pied avec vous.

Brisez la glace.

- Votre fournisseur de soins de santé pourrait le faire en vous posant une question qui n'est pas d'ordre médical.
- Vous pouvez le faire si votre fournisseur de soins de santé ne le fait pas.

N'exagérez pas!

- De longues conversations personnelles peuvent nuire à l'efficacité de la rencontre.

Communiquer de façon efficace

Étape 2 : Passez en revue la liste des raisons pour la rencontre

Dites à votre fournisseur de soins de santé que vous avez rédigé une liste et demandez de la passer en revue rapidement avec lui.

- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des sujets les plus importants pour vous et pour lui pendant cette rencontre.

Utilisez un langage positif et ouvert.

- Tentez de créer une atmosphère de collaboration.

Communiquer de façon efficace

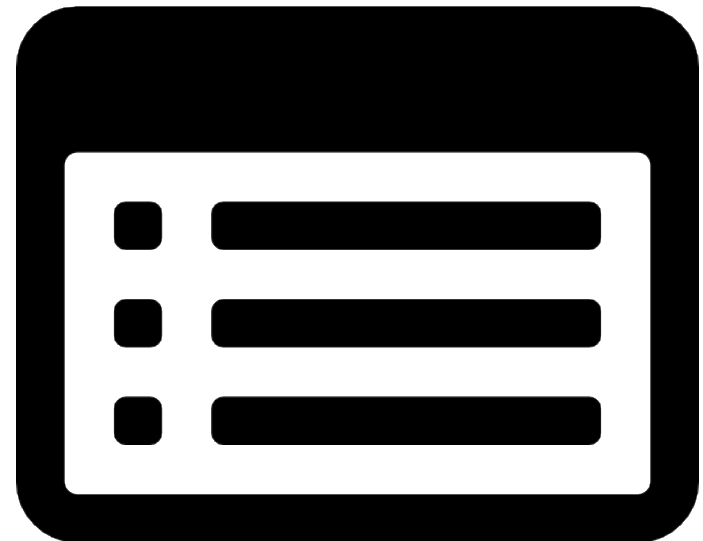
Étape 3 : Établissez un plan pour la rencontre

Souvent, vous n'aurez pas assez de temps pour parler de toutes vos préoccupations pendant une rencontre.

En établissant des priorités, vous vous assurez d'aborder les sujets les plus importants.

Indiquez à votre fournisseur de soins de santé les 2 ou 3 éléments sur votre liste qui ont le plus d'importance pour vous et demandez-lui s'il est d'accord, selon son expertise.

Évitez de vous écarter des sujets à traiter.



Communiquer de façon efficace

Étape 4 : Préparez-vous à l'évaluation clinique

Votre fournisseur de soins de santé doit évaluer vos symptômes.

Répondez aux questions de façon honnête.

Exprimez vos craintes et vos préoccupations ouvertement.

Évitez de vous refermer sur vous-même pendant l'examen.



- Une bonne communication vous aidera, vous et votre fournisseur de soins de santé, à prendre des décisions éclairées quant à vos soins.
- Le fait d'être accompagné d'un ami ou d'un proche peut vous inciter à offrir de plus amples renseignements au fournisseur de soins de santé ou vous aider à vous rappeler l'information que vous vouliez lui communiquer.

Communiquer de façon efficace

Étape 5 : Créez un plan de traitement

En participant à votre propre traitement, vous aurez un sentiment de contrôle personnel, ce qui contribuera à de meilleurs résultats.

Passez en revue le plan de traitement sur lequel vous et votre fournisseur de soins de santé vous êtes entendus en ce qui a trait aux médicaments, à l'exercice, au régime alimentaire, à la gestion du stress, etc.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de noter les sujets que nous n'avez pas pu aborder pendant la rencontre.

Ne partez pas avant d'avoir bien compris les directives de votre fournisseur de soins de santé et les raisons qui motivent ses décisions.



Renseignements que vous devez toujours partager avec votre fournisseur de soins de santé

- Présentez une liste à jour des médicaments et des suppléments alimentaires que vous prenez actuellement.
- Informez-le des nouveaux médicaments que vous prenez pour traiter d'autres affections.
- Signalez tous les effets indésirables des médicaments que vous éprouvez.
- Dites-lui comment vous vous sentez depuis la dernière rencontre, surtout s'il a modifié votre traitement médicamenteux au cours de celle-ci.
- Dites-lui le nombre de fois que vous avez oublié de prendre vos médicaments et avertissez-le si vous avez cessé de les prendre.
- Informez-le de la date de vos dernières analyses sanguines ainsi que des derniers tests et des dernières radiographies que vous avez subis.
- Informez-le de tout changement récent à votre état de santé global et particulièrement de toute maladie, infection ou hospitalisation.
- Communiquez-lui la date de toute chirurgie ou intervention dentaire que vous prévoyez subir ou de tout voyage que vous comptez faire.

Renseignements que vous devez toujours partager avec votre fournisseur de soins de santé

- Signalez toute tristesse prolongée ou toute émotion difficile à vivre.
- Dites-lui si vous sentez le besoin de consulter d'autres fournisseurs de soins de santé (p. ex. professionnels paramédicaux, y compris ergothérapeute, physiothérapeute, pharmacien, diététicien ou autre spécialiste médical).
- Mentionnez-lui les questions auxquelles vous voulez obtenir une réponse pendant cette rencontre.

Vos fournisseurs de soins primaires

Le médecin ou l'infirmière praticienne

- Cette personne offre des conseils et des soins liés à la plupart des maladies courantes (y compris les maladies rhumatismales).
- Elle est probablement la première personne à qui vous avez parlé de vos symptômes et qui a posé un diagnostic d'arthrite.
- Elle pourra répondre à la plupart de vos questions liées à l'arthrite légère à modérée.
- Elle coordonne vos soins; collaborez avec elle pour développer une relation de confiance et une communication efficace.

Votre rhumatologue

- Les personnes atteintes d'arthrite devraient être adressées à un rhumatologue.
- Les rhumatologues se spécialisent dans le diagnostic, le traitement et le suivi des maladies rhumatismales.
 - Ils posent le diagnostic d'arthrite et évaluent la gravité de la maladie.
 - Ils prescrivent des médicaments et surveillent votre état.
 - Ils demandent qu'on effectue des tests pour évaluer l'évolution de la maladie et les effets des médicaments.
 - Ils collaborent avec les autres membres de l'équipe pour faciliter les soins.

Votre rhumatologue

Renseignements précis que votre rhumatologue pourrait vous demander :

- Un registre qui comprend les renseignements ci-dessous.
 - Durée des raideurs matinales
 - Intensité de la douleur sur une échelle de 0 à 10 (0 : aucune douleur; 10 : la pire douleur)
 - Degré de fatigue sur une échelle de 0 à 10 (0 : aucune fatigue; 10 : fatigue extrême)
 - Articulations ou régions du corps douloureuses ou enflées
 - Toute modification de vos activités (ce que vous réussissez maintenant à faire ou ce que vous ne pouvez plus faire)

Votre pharmacien

- On l'oublie souvent, mais il est un précieux membre de votre équipe de soins de santé.
- En consultant un seul pharmacien (ou aller à une seule pharmacie), vous lui permettez de tenir un registre complet de vos ordonnances et de déterminer les interactions médicamenteuses possibles.
- Il vous aide à connaître les médicaments que vous prenez et à comprendre les risques et les bienfaits liés à leur emploi.
- Parlez à votre pharmacien de tout symptôme troublant, car il pourrait s'agir d'un effet indésirable d'un médicament.
 - Il peut vous dire si vous devez consulter un médecin sans tarder.

Votre infirmière

- Elle fournit des conseils, de l'éducation et du soutien émotif à l'égard de divers sujets liés à la santé comme la compréhension de la maladie, les choix de traitement, les médicaments, la prise en charge de la douleur, la gestion du stress, etc.
- Elle administre des médicaments et surveille les effets de ceux-ci.
- Elle enseigne la technique d'auto-injection des médicaments (s'il y a lieu).
- Elle vous oriente vers des ressources communautaires ou d'autres fournisseurs de soins de santé (dans certaines provinces).

Votre physiothérapeute

- Il évalue vos capacités physiques en effectuant un examen détaillé de l'enflure des articulations, de la douleur, de l'amplitude des mouvements, de la force musculaire, de la souplesse, de la fonction aérobie, de l'équilibre et de la coordination.
- Il met au point un programme individualisé, selon vos besoins.
 - Il prescrit des exercices et offre des traitements particuliers (interventions physiques, recommandations quant à la posture, dispositifs d'aide à la mobilité, recommandations liées à la condition physique générale).
- Il vous oriente vers d'autres fournisseurs de soins de santé ou des services communautaires, s'il y a lieu (dans certaines provinces).

Votre ergothérapeute

- Même une arthrite légère peut nuire aux activités de la vie quotidienne.
- Vous pourriez avoir besoin d'aide ou de conseils relativement à des activités comme :
 - vous habiller, vous laver, faire votre toilette;
 - effectuer vos tâches domestiques, préparer des repas;
 - magasiner, vous rendre au travail;
 - apprendre des stratégies de communication et des façons de composer avec la maladie;
 - avoir des relations sexuelles.
- Les ergothérapeutes peuvent mettre au point un programme pour vous aider à protéger vos articulations, à réduire votre fatigue et à accroître votre autonomie.
 - Ils offrent des conseils quant à la conception ergonomique de votre domicile et de votre milieu de travail.
 - Ils offrent des conseils sur les orthèses, dont celles de la main et du poignet, les chaussures orthopédiques et les autres mesures d'aide à la vie quotidienne.

Votre travailleur social

- Il peut aborder des problèmes liés à la qualité de vie et aux émotions.
- Il peut vous orienter vers les services dont vous avez besoin qui sont offerts par des gouvernements, des agences et des organismes.
- Il aide les membres de votre famille.
- Votre médecin ou un autre professionnel de la santé peut vous adresser à un travailleur social ou vous pouvez en consulter un vous-même.

Votre diététiste

- Il offre de l'information à propos :
 - des questions liées à l'alimentation et à l'arthrite;
 - des interactions possibles entre les aliments et les médicaments;
 - du poids santé;
 - de la perte ou du gain de poids ou du maintien de celui-ci;
 - de l'achat et de la préparation d'aliments pour une alimentation saine et équilibrée.
- Toute personne peut se donner le titre de « nutritionniste ».
 - Un diététiste compétent (professionnel) détient un diplôme universitaire en sciences de la nutrition et est inscrit auprès d'une association provinciale.

Votre ophtalmologiste

- Les ophtalmologistes se spécialisent dans le diagnostic et le traitement des affections de l'œil.
- Des problèmes oculaires peuvent être associés à diverses formes d'arthrite (et aux médicaments employés pour traiter celles-ci).
- L'arthrite peut causer :
 - une inflammation des yeux et du pourtour de ceux-ci;
 - une sécheresse oculaire (qui peut entraîner des infections).
- Demandez à votre ophtalmologiste si vous présentez des risques de problèmes oculaires et assurez-vous de pouvoir reconnaître les signes avant-coureurs de ceux-ci et de savoir comment réagir.

Votre podiatre et votre podologue

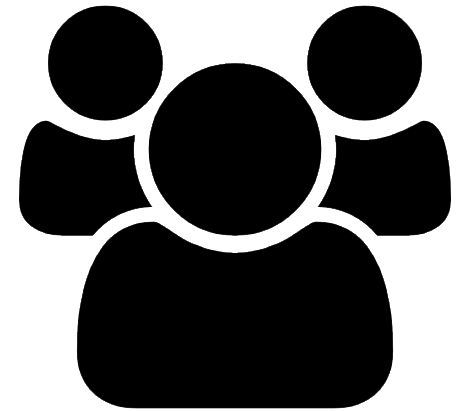
- La plupart des problèmes mineurs touchant les pieds (callosités, cors, voûtes plantaires hautes ou basses, fasciite plantaire) sont faciles à traiter.
- Les podiatres et les podologues peuvent effectuer des chirurgies mineures et offrir des soins non chirurgicaux.
- Ils peuvent offrir une aide quant aux soins des ongles si vous avez de la difficulté à toucher à vos pieds.
- Ils peuvent faire des recommandations quant aux orthèses et aux chaussures.
- Le coût de leurs services est souvent remboursé par les régimes d'assurance-maladie provinciaux ou complémentaires.

Votre chirurgien orthopédiste

- La plupart des personnes atteintes d'arthrite n'auront jamais à subir d'interventions chirurgicales.
- Si l'on vous adresse à un chirurgien orthopédiste, vous pourriez ou non devoir subir une intervention chirurgicale.
 - Le chirurgien peut vous recommander de poursuivre votre traitement actuel et de subir une réévaluation à une date ultérieure.
- Parfois, les lésions aux os et au cartilage exigent un traitement chirurgical.
- Si vous devez subir une intervention chirurgicale, on pourrait inscrire votre nom sur une liste d'attente.
 - Discutez avec votre équipe de soins de santé pour savoir ce que vous pouvez faire pour composer avec vos symptômes en attendant de subir votre intervention chirurgicale.

Messages clés

- Vous êtes le point central de votre propre équipe de soins de santé.
- Il se peut que la prise en charge de votre arthrite exige la participation de divers professionnels qui composent votre équipe de soins de santé.
- Préparez-vous pour chaque rencontre avec un membre de votre équipe de soins de santé.
- N'hésitez jamais à poser des questions ou à demander qu'on vous adresse à un autre fournisseur de soins de santé.
- Assurez-vous de savoir avec qui communiquer en cas de problème.



Ressources

Arthritis Consumer Experts	www.jointhehealth.org
The Arthritis Foundation [en anglais seulement]	www.arthritis.org
Société de l'arthrite	www.arthrite.ca
Alliance canadienne des arthritiques	www.arthritispatient.ca
Réseau canadien du psoriasis	www.cpn-rcp.com
Association canadienne de spondylarthrite	www.spondylitis.ca/fr/
RheumInfo	rheuminfo.com/fr
Association médicale canadienne	www.cma.ca/fr
Association des infirmières et infirmiers du Canada	www.cna-aiic.ca/fr
Association canadienne des ergothérapeutes	www.caot.ca/index.asp?&français=1
Association canadienne de physiothérapie	www.physiotherapy.ca/Home?lang=fr-ca
Les diététistes du Canada	www.dietitians.ca