

Une petite brochure remplie de précieux conseils sur la santé n°1

# Comment faire équipe avec votre médecin et votre pharmacien



*Ensemble, vers un monde en meilleure santé™*



**Vous vous connaissez mieux que personne. Alors, il est tout à fait naturel que vous vouliez prendre toutes les mesures nécessaires pour garder votre corps en santé, à savoir, faire de l'exercice, bien vous alimenter et adopter de saines habitudes de vie.**

De plus en plus intéressés à prendre leur santé et leur bien-être en main, les gens se tournent vers un éventail de ressources : magazines, livres, télévision et Internet.

C'est en fait une tendance prometteuse, car en apprenant, vous devenez maître de votre destin. Et lorsque vous aurez besoin de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, vous serez en mesure de décrire précisément comment vous vous sentez.

Chez Pfizer, notre but est de découvrir et de mettre au point des médicaments afin d'améliorer la qualité de vie des gens. Toutefois, nous croyons que ce n'est qu'une partie de l'équation. Car pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments.

Voilà la raison d'être de cette série de brochures, conçue pour vous aider à prendre votre santé en main. Elle abordera des thèmes comme la collaboration avec votre médecin et votre pharmacien, l'alimentation saine et la santé du corps et de l'esprit.

La présente brochure porte sur la manière de communiquer avec des professionnels de la santé. Vous y trouverez de l'information utile qui vous aidera notamment à préparer vos rendez-vous chez le médecin, à mieux communiquer avec ce dernier, à composer avec un diagnostic et à vous adresser à votre pharmacien.

Nous espérons qu'elle vous servira de guide sur la route du bien-être.

# Comment tirer le maximum de votre visite chez le médecin

La clé d'une visite réussie réside dans une planification minutieuse. C'est pourquoi nous avons regroupé les présents renseignements, afin de vous aider à tirer le maximum de votre rencontre avec le médecin. Vous y apprendrez comment préparer votre rendez-vous, comment mieux communiquer avec votre médecin et ce que vous pouvez faire après votre visite chez le médecin.

## Avant la visite: mesures à prendre pour vous préparer

### Prenez rendez-vous

#### Planifiez astucieusement

Certains jours de visite sont peut-être moins occupés. C'est souvent le cas le mercredi ou le jeudi matin, mais en cas de doute, demandez simplement à la réceptionniste de vous indiquer les moments où votre médecin a le plus de temps et prenez votre rendez-vous en conséquence.

#### Soyez précis

Précisez à la réceptionniste ou à l'adjoindé médicale si vous prenez rendez-vous pour un examen annuel, un suivi ou une consultation pour un nouvel ennui de santé. En donnant le motif de votre rendez-vous, vous permettez au bureau du médecin de prévoir suffisamment de temps pour la visite et de déterminer si une préparation particulière est nécessaire.

### Soyez prêt

#### Préparez votre information

N'oubliez pas que chaque rendez-vous a une durée limitée et que vous pourriez être en mesure d'aborder seulement une ou deux questions. Par conséquent, dressez une liste concise et essayez de vous concentrer seulement sur vos priorités. Si vous manquez de temps, fixez un rendez-vous de suivi.

- Inscrivez vos préoccupations par ordre d'importance ainsi que tous les symptômes que vous éprouvez.

- Notez vos questions. Il est facile d'oublier ce qu'on a en tête lorsqu'on est en face d'un professionnel.
- Apportez la liste de tous les médicaments d'ordonnance, médicaments en vente libre et plantes médicinales que vous avez pris depuis votre dernière visite.
- Vous pourriez aussi mentionner à votre médecin les visites que vous avez effectuées chez d'autres professionnels de la santé depuis votre dernier examen médical.

#### Apportez avec vous

- votre carte d'assurance-maladie provinciale;
- votre carnet de santé (si vous en tenez un);
- un bloc-notes et un stylo pour prendre des notes;
- un calendrier, un agenda ou un agenda électronique pour planifier des suivis ou des examens médicaux.

#### Habillez-vous en conséquence

Par exemple, si vous avez un problème avec une jambe, portez des pantalons larges.

#### Faites-vous accompagner

Si vous avez de la difficulté à entendre ou à comprendre votre médecin, ou encore pour mieux vous souvenir de ses conseils, demandez à un membre de votre famille ou à un ami en qui vous avez confiance de vous accompagner.

### Avant de partir

- Notez toute l'information au même endroit: Prenez connaissance des données relatives à votre rendez-vous et notez-les à l'avance. Prenez note de l'endroit, de l'heure et de la durée du rendez-vous, des modalités de stationnement et de l'itinéraire.
- Donnez-vous du temps: Essayez d'arriver de 10 à 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Prenez soin d'aviser le cabinet du médecin si vous êtes retardé ou si vous devez le reporter.



# Pendant la visite: conseils pour un rendez-vous optimal

## Respectez vos priorités

Abordez les questions les plus importantes en premier, au cas où vous manqueriez de temps.

## Tenez-vous-en à l'objet de votre visite

Comme chaque rendez-vous ayant une durée limitée, concentrez-vous sur votre santé. Si vous disposez de plus de temps, vous pourrez alors aborder d'autres sujets concernant votre vie, si cela semble approprié.

## Soyez précis

Essayez d'être précis lorsque vous décrivez vos symptômes. Dire que ça « fait mal » ne donne pas assez d'information à votre médecin. Utilisez plutôt des mots comme « élancement », « douleur sourde » ou « brûlement » pour décrire plus précisément votre douleur. (Voir plus loin dans la présente brochure la liste des termes suggérés.)

## Parlez franchement

Aucun problème n'est trop embarrassant pour être abordé devant un professionnel de la santé. Qu'il s'agisse de problèmes sexuels ou d'une question d'incontinence, votre médecin a déjà tout entendu, alors ne lui cachez pas la vérité.

## Soyez toujours honnête

Si vous suivez un traitement ou si vous prenez un médicament d'ordonnance et que vous avez oublié les instructions de votre médecin, ou que vous êtes incapable de les suivre, dites-le, car cela pourrait sûrement expliquer pourquoi un traitement ne fonctionne pas.

## Demandez de l'information

Demandez à votre médecin des feuillets ou des brochures que vous et les membres de votre famille pourrez consulter à la maison. Votre médecin pourra aussi vous conseiller un site Web où aller chercher des renseignements complémentaires.

## Posez des questions

Assurez-vous de suivre les recommandations et les instructions de votre médecin. Par conséquent, pendant votre rendez-vous, prenez le temps de noter les conseils qu'il vous donne. Si vous avez des doutes, posez des questions et conservez une liste de nouvelles questions que vous poserez la prochaine fois. Ainsi, votre médecin sera en mesure de mieux vous aider lors de votre prochaine visite.

## Prenez des notes

Si vous craignez que les paroles du médecin « n'entrent par une oreille et ne sortent par l'autre », notez ce qu'il vous dit. Et n'ayez pas peur de poser des questions si une recommandation ou un terme vous semble nébuleux ou inconnu.

## Collaborez avec votre médecin ou avec d'autres professionnels de la santé

Les médecins collaborent avec leurs confrères de même qu'avec un réseau de professionnels de la santé comme des spécialistes, des pharmaciens, des diététistes, du personnel infirmier, des physiothérapeutes et des aidants. Évidemment, votre médecin reçoit des mises à jour et des rapports des autres membres de cette équipe, mais il est important que vous l'informiez également durant la consultation, afin qu'il dispose des données les plus à jour possible.

Téléchargez votre propre carnet de santé afin d'y consigner d'importants détails. Rendez-vous à cette adresse [www.plusquedesmedicaments.ca/carnetdesante](http://www.plusquedesmedicaments.ca/carnetdesante)





## Après votre rendez-vous : mesures à prendre

### Prévoyez un rendez-vous de suivi

Avant de quitter le cabinet, fixez un rendez-vous de suivi si votre médecin vous le demande ou si vous avez manqué de temps pour parler de certains sujets. Si vous ne pouvez pas aller à votre rendez-vous, appelez le cabinet pour l'annuler et en prendre un autre à un moment plus approprié.

### Faites vos devoirs

Lisez les documents que le médecin vous a remis. Si vous n'arrivez pas à vous souvenir de quelque chose ou si vous ne comprenez pas vos notes, appelez le cabinet et parlez à un membre de l'équipe soignante.

### Ne prenez pas de raccourcis

Suivez les instructions de votre médecin à la lettre, surtout en ce qui concerne les visites de suivi, les examens à passer, les médicaments prescrits et l'observance du traitement pendant toute sa durée.

### Tenez-le au courant

Tenez votre médecin informé de tout changement de votre état et avisez-le de toute manifestation indésirable causée par vos médicaments.

### Soyez conscients que vous devrez peut-être acquitter certains frais

Tous les services n'étant pas couverts par l'assurance-maladie, il se pourrait que votre médecin exige un paiement dans certains cas.

### Prenez les choses au sérieux

Si votre médecin vous conseille de modifier vos habitudes de vie de quelque manière que ce soit, c'est qu'il a une bonne raison de le faire. Alors, pour préserver votre santé et prendre en charge votre bien-être, envisagez d'apporter ces changements.

# Dites à votre médecin où vous avez mal

Les maux et douleurs ne sont pas tous pareils. Certains disparaissent aussi rapidement qu'ils sont venus. D'autres peuvent entraîner des nuits d'insomnie ou des congés maladie. Si vos douleurs sont assez intenses pour vous amener à consulter votre médecin, préparez-vous à lui dire exactement où et à quel point vous avez mal.

Votre médecin vous posera probablement une série de questions sur la douleur que vous ressentez : Quand a-t-elle commencé? En connaissez-vous la cause? Quel type de douleur avez-vous? Si vous pouvez répondre à ces questions avec exactitude, votre médecin sera plus apte à soulager votre douleur.

## Décrivez votre douleur à votre médecin

Choisissez dans la liste ci-dessous les termes appropriés qui vous permettront de décrire plus précisément à votre médecin le type de douleur que vous ressentez.

Engourdissement	Douleur sourde	Douleur vive	Brûlure
Gêne	Élanement	Douleur en coup de poignard	Endroit sensible au toucher
Douleur pulsative	Sensation de picotement	Crampes	Douleur intermittente

### Quelle est l'intensité de votre douleur, sur une échelle de 1 à 6

- 1 Très faible** (Je peux accomplir toutes mes activités quotidiennes sans difficulté.)
- 2 Faible** (Je la ressens seulement quand j'y pense.)
- 3 Modérée** (Je ne peux accomplir certaines de mes activités quotidiennes.)
- 4 Forte** (Je ne peux accomplir la plupart de mes activités quotidiennes.)
- 5 Très forte** (Je ne peux accomplir aucune de mes activités quotidiennes.)
- 6 Insoutenable** (La douleur est si envahissante que je ne ressens rien d'autre.)

### À quel moment avez-vous commencé à avoir des douleurs

- Au cours des 24 dernières heures
- Il y a de 1 à 3 jours
- Il y a de 3 à 7 jours
- Il y a plus d'une semaine
- Il y a plusieurs mois

### Donnez plus de détails

- À quel moment la douleur est-elle le plus intense? (Par exemple : À quel moment de la journée? Après un repas?)
- À quel moment la douleur est-elle le plus faible?
- Qu'est-ce qui a causé la douleur (si vous le savez)?
- Qu'est-ce qui empire la douleur?
- Qu'est-ce qui atténue la douleur?
- La douleur entraîne-t-elle d'autres symptômes? (Par exemple, insomnie, perte d'appétit, fatigue)
- Qu'avez-vous fait pour essayer de soulager la douleur? (Par exemple, compresses, médicaments en vente libre)

Les maux et douleurs ne sont pas tous pareils. Si vos douleurs sont assez intenses pour vous amener à consulter votre médecin, préparez-vous à être précis. Cet outil vous y aidera. Visitez la page [www.plusquedesmedicaments.ca/douleur](http://www.plusquedesmedicaments.ca/douleur)





# Comment parler à votre médecin d'un problème embarrassant

Le corps humain est merveilleux. Il peut également être la cause de situations embarrassantes. Peu importe ce qui vous perturbe, sachez que le fait d'en parler à votre médecin vous apportera ultimement un immense soulagement, tant émotionnel que physique.

Si vous hésitez à aborder un sujet délicat avec votre médecin, dites-vous que ce dernier a probablement déjà entendu quelqu'un d'autre lui décrire un problème similaire. De plus, rappelez-vous que la relation médecin-patient repose sur la confidentialité et la confiance. Alors, détendez-vous.

Si la seule pensée d'aborder des sujets embarrassants comme l'incontinence, les flatulences, la dysfonction sexuelle ou les pertes de mémoire vous donne envie de rentrer sous terre, suivez ces étapes simples pour briser la glace :

## 1 Avouez votre embarras

Commencez la conversation en disant quelque chose comme : « Docteur, je suis gêné d'aborder un sujet que je considère embarrassant ». Votre médecin est formé pour vous aider à parler de sujets difficiles. Commencez à parler et, avant que vous vous en rendez compte, votre médecin aura déjà très bien saisi votre problème et saura comment vous aider.

## 2 Utilisez vos propres mots

Les médecins ne s'attendent pas à ce que vous connaissiez les termes médicaux ou « polis » pour décrire ce que vous vivez. En fait, utiliser un jargon médical que vous ne comprenez pas ne pourrait qu'embrouiller votre médecin. Alors, ne compliquez pas les choses et utilisez vos propres mots.

## 3 Exercez-vous à voix haute

Exercez-vous à dire ce que vous voulez confier à votre médecin, seul ou avec un ami en qui vous avez confiance. Plus vous répétez une chose à voix haute, plus elle sera facile à dire le moment venu.

## 4 Exprimez-vous par écrit

Certains patients trouvent plus facile de noter leurs symptômes, puis de remettre ce document à leur médecin. Si, par exemple, vous vous sentez embarrassé parce que vous souffrez parfois d'incontinence, notez dans quelles circonstances cela se produit (accès de rire, éternuements). Le fait de rédiger la description de vos symptômes vous évitera d'avoir à en parler et vous informerez quand même votre médecin.

## 5 Utilisez une source fiable

Pour entamer la conversation, faites vos propres recherches et montrez à votre médecin une brochure ou de l'information imprimée à partir du Web au sujet de vos troubles. La plupart des organismes de santé fournissent également de l'information sur la façon de parler à son médecin d'un problème particulier.

## 6 Faites-vous accompagner

Être accompagné de votre conjoint pourrait vous aider à être plus à l'aise. Cette personne pourrait aussi fournir des renseignements manquants.

## 7 On n'est jamais trop vieux pour être en santé

Nous acceptons parfois certains problèmes de santé parce que nous supposons qu'ils sont simplement causés par le vieillissement. (Et cela nous évite d'avoir à en parler.) Laissez votre médecin décider de ce qui est normal pour vous. Ne préférez-vous pas tenter de résoudre le problème plutôt que de laisser celui-ci nuire à votre qualité de vie?

Le point de vue d'un médecin : profitez de conseils pratiques qui vous aideront à composer avec un diagnostic. Visionnez notre vidéo à l'adresse [www.plusquedesmedicaments.ca/diagnostic](http://www.plusquedesmedicaments.ca/diagnostic)



# Conseils pour composer avec un diagnostic médical

Le fait de recevoir un diagnostic perturbera sans doute votre vie et vos habitudes. Que vous souffriez d'une maladie grave ou non, vous voudrez savoir exactement à quoi vous attendre. Il est vital de comprendre votre état de santé et votre traitement afin de recevoir les meilleurs soins possible.

Que vous attendiez un diagnostic, que vous reveniez à la maison après une consultation médicale ou que vous commenciez à appréhender la réalité de votre état, il existe des moyens de vivre le mieux possible une situation difficile. Voici quelques façons de composer avec votre diagnostic :

## 1 Soyez honnête avec votre médecin

Si vous êtes en présence de votre médecin et que vous êtes dépassé par les événements, dites-lui comment vous vous sentez. Si vous êtes stressé, agité, choqué ou paniqué, vous aurez peut-être de la difficulté à traiter l'information importante que votre médecin vous communiquera. Si vous ne vous sentez pas prêt à en parler, dites-le à votre médecin et demandez-lui si vous pouvez revenir plus tard dans la journée ou dans quelques jours, selon ce qui sera le plus commode.

## 2 Amenez quelqu'un avec vous

Si votre médecin doit vous faire part de vos résultats d'examen, faites-vous accompagner par une personne en qui vous avez confiance, comme un ami ou un membre de votre famille. Non seulement cette personne pourra-t-elle vous fournir un soutien émotionnel, elle pourra également prendre des notes ou poser des questions à votre place. Si vous avez déjà reçu un diagnostic et que vous consultez votre médecin au sujet des options thérapeutiques, être avec un de vos proches vous aidera à prendre des décisions lourdes de conséquences pour vous.

## 3 Renseignez-vous sur votre état de santé

Votre médecin peut vous recommander des ressources—comme des livres, des DVD ou des sites Web—qui vous fourniront de l'information au sujet de votre maladie et des traitements recommandés. Mais n'oubliez pas qu'Internet offre presque trop d'information, alors laissez votre professionnel vous orienter dans la bonne direction.

## 4 Sachez que vous n'êtes pas seul

Il existe de nombreuses organisations qui se consacrent à des maladies particulières et s'adressent aux personnes qui en souffrent.

Demandez à votre médecin de vous en recommander une qui offre le type de soutien et d'information approprié. Ces associations mettent souvent également les patients en communication avec un groupe de soutien, au sein de la collectivité ou en ligne.

## 5 Planifiez les changements à apporter à votre mode de vie

Une fois que vous connaissez les faits et que vous êtes prêt à prendre une décision au sujet du traitement, songez à la manière dont votre vie pourrait changer et à ce que vous devrez faire pour vous adapter. Par exemple, demandez à votre médecin généraliste ou spécialiste si vous aurez besoin d'un chauffeur pour vous emmener à vos traitements et vous en ramener, si vous devrez être hospitalisé ou si vous aurez besoin de services à domicile. Il est très probable que les services sociaux de votre région pourront vous aider sur ce plan.

## Questions au sujet du diagnostic et du traitement

Apportez cette liste de questions lors de votre prochain rendez-vous chez le médecin ainsi qu'un bloc-notes et un stylo pour noter les réponses. Plus vous en apprendrez sur votre diagnostic, plus vous aurez de questions à poser, alors conservez une liste permanente de questions destinées à votre médecin.

- 1 Quel est le nom médical de ma maladie? (Cette question est très importante si vous prévoyez faire des recherches sur votre état.)
- 2 Quelle est la cause de cette maladie?
- 3 Me suggérez-vous d'obtenir un avis auprès d'un autre spécialiste?
- 4 Quel est le traitement proposé pour cette maladie? Ai-je le choix entre plusieurs options? Dans l'affirmative, quelles sont-elles?
- 5 Combien de temps durera le traitement?
- 6 Cette maladie peut-elle être traitée par des médicaments?
- 7 Quel(s) médicament(s) devrai-je prendre?
- 8 Pendant combien de temps devrai-je le(s) prendre?
- 9 Aurai-je besoin d'apporter des changements temporaires à ma vie pendant le traitement? Par exemple, devrai-je cesser de travailler un certain temps ou trouver une personne qui prendra soin de mes enfants?
- 10 Quelles habitudes de vie devrai-je modifier pour améliorer mon état de santé?
- 11 Pouvez-vous me conseiller des ressources qui m'aideront à mieux comprendre mon état?
- 12 Autres questions à poser:

Visitez le site [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca) pour obtenir du soutien dans votre région.



# Comment trouver de l'information fiable sur la santé dans Internet

Lorsque vous faites des recherches sur le Web pour obtenir de l'information sur la santé et le bien-être, vous obtenez probablement des centaines de sites. C'est ainsi que les moteurs de recherche d'Internet fonctionnent : vous recevez à coup sûr une pluie d'information. Malheureusement, il peut être difficile de déterminer quels sites Web constituent une véritable source d'information fiable et quels sites ne valent pas la peine d'être consultés.

## Huit trucs pour surfer efficacement

Suivez ces règles de base pour faire des recherches plus efficaces et évaluez l'information tout en évitant les cyberpièges au passage :

### 1 Cherchez intelligemment

Lorsque vous tapez un mot ou un terme médical dans le champ d'un moteur de recherche, les résultats ne sont pas nécessairement classés en fonction de leur pertinence ou de la qualité de l'information. Certains liens sont « commandités », c'est-à-dire payés par une entreprise pour qu'ils se retrouvent au haut de la liste. Ces liens vous amèneront vers un site commercial où l'on essaiera de vous vendre quelque chose plutôt que de vous fournir de l'information de qualité et objective.

### 2 Sachez qui commandite le site

Si le site Web n'indique pas clairement le nom de ses commanditaires, il est préférable de ne pas en tenir compte. Les sites les plus fiables — comme ceux des agences gouvernementales, des hôpitaux et des organismes de santé — s'identifient d'emblée sur la page d'accueil. Si vous avez des doutes, consultez la section « À propos de nous » afin de savoir qui exactement parraine le site.

### 3 Assurez-vous que l'information ou le site Web n'est pas désuet

Les professionnels de la santé font continuellement des découvertes relatives au traitement de nombreuses maladies. Si vous ne pouvez pas trouver la date où l'information en ligne a été consignée, il pourrait s'agir de vieilles nouvelles — et ça ne convient pas lorsqu'il y va de votre santé. Vérifiez si on mentionne la date de la dernière mise à jour ou de l'enregistrement du droit d'auteur pour vous assurer que l'information est toujours actuelle.

### 4 Vérifiez si le site Web est supervisé par un comité de rédaction ou un comité consultatif

La présence d'un tel comité indique que le site fournit une variété de points de vue éclairés sur la santé et le bien-être et qu'un groupe de professionnels de la santé garantit la qualité du contenu du site.

### 5 Assurez-vous que le site possède une politique claire en matière de protection de la vie privée

Si on peut obtenir un complément d'information par courriel ou s'il faut s'inscrire pour avoir accès à une partie ou à la totalité de l'information présentée sur un site Web, le site doit afficher une politique de confidentialité claire. Vous saurez ainsi comment les renseignements que vous fournissez seront utilisés et s'ils seront communiqués à d'autres entreprises ou organisations. S'il n'y a aucune politique de confidentialité, si la politique est trop compliquée à comprendre ou si vous n'êtes pas d'accord avec cette politique, ne fournissez à ce site aucun renseignement personnel à votre sujet.

### 6 Vérifiez si on vous offre la possibilité de faire des commentaires

Tout site Internet qui a pour objectif de fournir de l'information pertinente vous offre la possibilité de réagir ou d'indiquer les sujets qui vous intéressent. Grâce à cette mesure, le site sera plus susceptible de continuer à être mis à jour pour répondre aux besoins de ses lecteurs.

### 7 Vérifiez si le site présente de l'information pertinente au Canada

Dans certains cas, il est important que des sources canadiennes soient utilisées pour créer le contenu du site. Par exemple, en matière de nutrition, le *Guide alimentaire canadien* contient de l'information qui diffère grandement de celle fournie dans les guides d'autres pays, car il tient compte du mode de vie des Canadiens.

### 8 Sachez qu'aucun site Web ne peut remplacer votre médecin

Seuls vous et votre médecin pouvez déterminer ce qu'il y a de mieux pour votre santé. Tout bon site Internet reconnaîtra l'importance de votre relation avec votre médecin et précisera que l'information qu'il présente ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Essayez de demander à votre médecin de vous recommander un ou plusieurs sites Web qui traitent de certaines de vos préoccupations. Et si vous trouvez des renseignements intéressants en ligne, imprimez-les et apportez-les à votre prochain rendez-vous.



# Ce que vous devez savoir sur les groupes de soutien en ligne

Lorsqu'on vous diagnostique un problème de santé, vous vous sentez sûrement seul, mais vous ne devriez pas. Si vous voulez connaître le point de vue de personnes qui ont vécu ce que vous traversez, sachez que les groupes de soutien en ligne constituent une excellente ressource.

Se joindre à un groupe de soutien situé près de chez soi, dans sa ville, est une bonne manière d'obtenir du réconfort, de l'information et de l'empathie. Vous pourrez trouver une liste des organismes situés dans votre secteur sur le site [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca), dans la section « On peut aller chercher du soutien ». Si vous désirez en savoir plus sur les groupes de soutien en ligne, lisez ce qui suit.

Les groupes en ligne sont pratiques et la plupart du temps, gratuits. Ils n'exigent que le temps que vous voulez bien y consacrer. Cependant, il est important de bien choisir son groupe.

## Liste de contrôle des groupes de soutien en ligne

Vous pouvez consulter une partie ou l'ensemble des fils de discussion de la plupart des groupes en ligne sans être membre. Avant d'intégrer un groupe, prenez le temps d'examiner les sujets abordés par les membres et la manière dont ces derniers interagissent. Utilisez la liste de contrôle suivante pour vous assurer que le groupe qui vous intéresse est digne de confiance et qu'il vaut la peine que vous y consacriez du temps.

- **Le groupe est affilié à un organisme de santé national ou provincial reconnu.** Certains organismes de santé fiables consacrent une section de leur site à un groupe de soutien en ligne. Ces groupes ont un caractère permanent et font appel aux services d'un modérateur.
- **Le groupe est modéré de manière professionnelle.** Certains groupes sont modérés par un professionnel de la santé, par le personnel de l'association ou par un membre de longue date. Quel que soit le cas, assurez-vous que le modérateur est suffisamment actif pour débusquer les personnes qui abusent du forum (celles qui monopolisent les conversations, utilisent un langage inapproprié ou insultent les autres membres), tout en laissant les membres converser sagement sans faire d'obstruction.

- **Les membres du groupe doivent respecter certaines règles de conduite.** Consultez la section « Foire aux questions » ou « À propos de nous » du groupe afin d'y trouver les règles de fonctionnement. Les instructions peuvent comprendre de l'information sur la manière de démarrer des fils de discussion, sur le type de langage et le ton à utiliser ainsi que sur la façon de signifier qu'une personne ne tient pas compte des règles. Le fait qu'un groupe publie des règles montre qu'il a bien réfléchi au mode de fonctionnement du groupe, ce qui est toujours un bon signe.
- **Le groupe ne sert aucune fin commerciale.** Offrir un groupe de soutien en ligne n'est pas sans frais. Il faut payer l'hébergement du site et la technologie sous-tendant le fonctionnement du groupe. Vérifiez si le groupe affiche ses commanditaires. Dans la négative, pensez-y à deux fois avant de vous y joindre, car vous pourriez y voir des publicités importunes ou en recevoir par courriel.
- **L'anonymat des membres est garanti.** Lorsque vous participez aux échanges en ligne, aucune de vos données personnelles ne devrait être divulguée. Le site devrait au plus afficher votre nom d'utilisateur ou votre pseudonyme. Veillez à ne pas donner de renseignements personnels par mégarde lorsque vous publiez un message ou une réponse.
- **Le groupe n'essaie pas de remplacer votre médecin.** Un groupe de soutien en ligne ne doit jamais remplacer votre médecin. Un membre ne devrait jamais recommander à quelqu'un de cesser ou de modifier le traitement prescrit par un médecin, même s'il a obtenu un résultat positif avec une autre méthode. Si vous trouvez des renseignements intéressants sur le site, parlez-en à votre médecin, mais ne présumez pas que ce qui a fonctionné pour une autre personne sera nécessairement bénéfique pour vous. Toute décision doit être prise de concert avec votre médecin.

Apprenez d'un expert médical quoi chercher lorsque vous vous servez d'Internet pour trouver de l'information sur la santé et le bien-être. Regardez notre vidéo à l'adresse [www.plusquedesmedicaments.ca/trouverinfosante](http://www.plusquedesmedicaments.ca/trouverinfosante)



# Soins dispensés par un aidant: comment collaborer avec un professionnel de la santé lorsqu'on prend soin d'un proche

Si vous prenez soin d'un proche âgé ou malade, vous aurez peut-être des difficultés inattendues. Si être un aidant peut être satisfaisant ou stimulant, cela peut aussi s'avérer stressant, surtout lorsqu'on n'a pas de soutien. Au lieu de cela, vous pouvez choisir de collaborer avec un médecin et ainsi faire partie intégrante de l'équipe soignante.

Vos nouvelles tâches engloberont notamment l'administration des médicaments, l'organisation et la prestation des soins et du soutien, la défense des droits du malade, la coordination des professionnels chargés d'assurer certains soins et la communication avec ces derniers.

L'une de vos tâches les plus importantes consistera à **rassembler de l'information** sur la maladie et les options thérapeutiques de même que les instructions et les recommandations des médecins de premier recours et des spécialistes.

Il est tout aussi important de **fournir de l'information** à l'équipe soignante<sup>19B</sup>. Comme vous êtes probablement la personne qui passera le plus de temps en compagnie du malade, vous devenez les yeux et les oreilles du médecin. Il vous incombe de rendre compte des symptômes, du comportement et des progrès du malade, de sorte que les fournisseurs de soins de santé puissent recommander et instaurer les soins et le traitement appropriés.

## Comment faire le suivi

Essayez de respecter le plus rigoureusement et le plus précisément possible les prescriptions du médecin. Songez à les consigner dans un carnet ou un journal ou encore à les enregistrer. Sinon, vous risquez d'oublier des renseignements potentiellement importants.

- **Organisez l'information.** Si vous utilisez un cahier, inscrivez les recommandations du médecin dans une section distincte ou sur un côté de la page. De l'autre côté, consignez vos observations sur le patient. Soyez le plus précis possible et n'oubliez pas d'inscrire la date et l'heure vis-à-vis de toutes vos entrées.
- **Gardez l'information à portée de la main.** Apportez votre carnet ou votre dispositif d'enregistrement à chaque rendez-vous chez le professionnel de la santé afin de pouvoir répondre aux questions ou en poser.

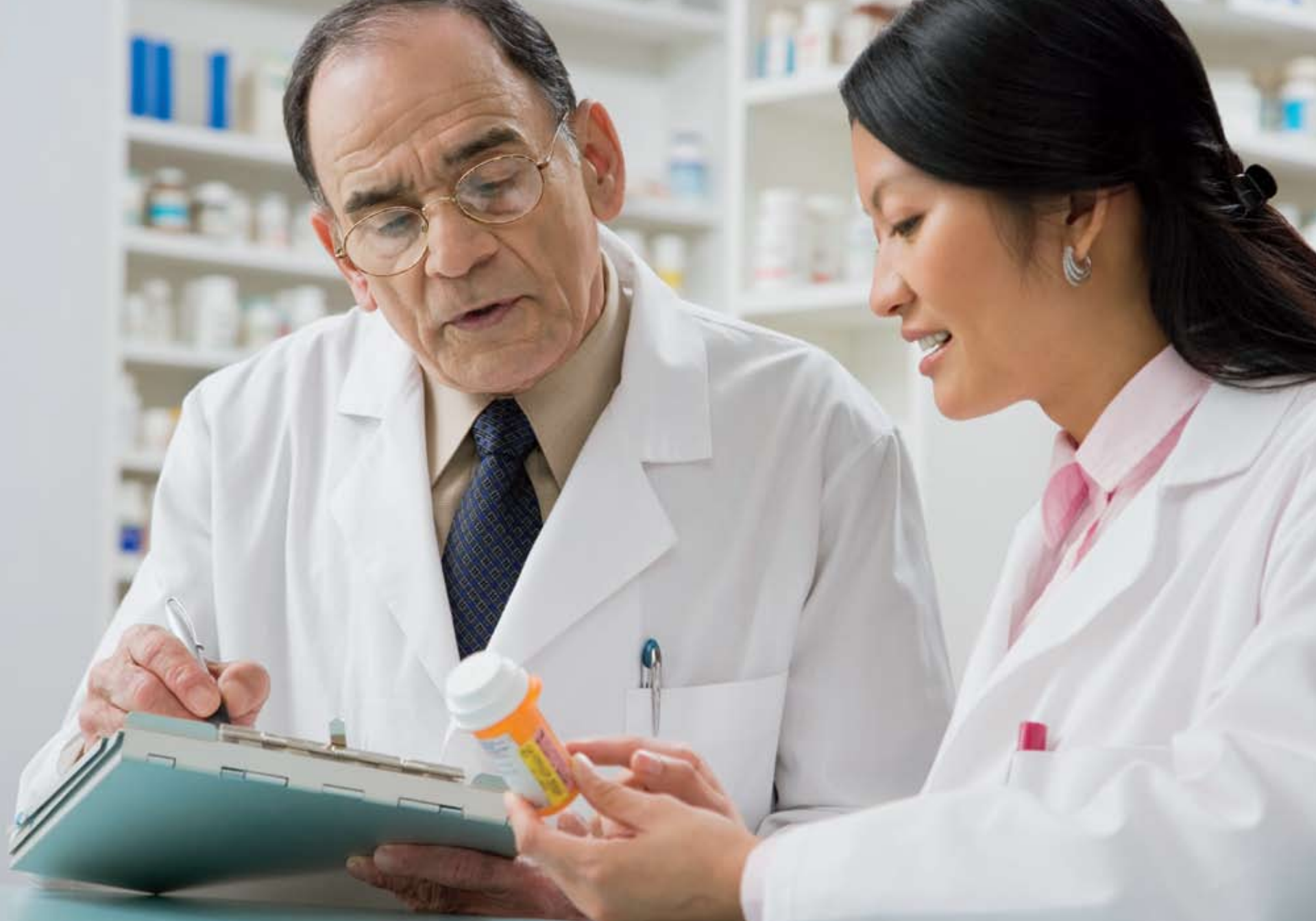
- **Rassemblez tout en un seul endroit.** Le médecin pourrait adresser le patient à un autre professionnel de la santé ou fournisseur de soins. Inscrivez tous les noms et les numéros de téléphone au même endroit.
- **Comparez vos notes.** Il vous sera peut-être utile de comparer vos observations à celles des autres soignants. Même si certaines observations ne vous paraissent pas importantes, vous constaterez peut-être que lorsque vous les réunissez avec d'autres, il s'en dégage des tendances significatives à communiquer au médecin.

## Inscrivez tout

Voici quelques types d'observations que vous pourriez consigner, selon la nature de la maladie et les circonstances :

- Modifications ou améliorations de l'état de santé général ou de l'état émotionnel du patient, ainsi que des symptômes particuliers dont il se plaint.
- Modifications ou améliorations des comportements, des habitudes ou des capacités du patient.
- Symptômes de dépression ou autres symptômes liés à l'humeur observés.
- Questions posées par le patient ou choses semblant le préoccuper.
- Incapacité ou refus de suivre les prescriptions du médecin relativement aux médicaments à prendre ou aux modifications des habitudes de vie.
- Détails de tout incident survenu à la suite d'un manque d'adhésion persistant au traitement.
- Résultats de toute observation ou mesure effectuée à la maison, par exemple la surveillance de la tension artérielle ou de la glycémie.
- Observations, préoccupations ou questions dont vous voulez faire part au médecin lors de votre prochain rendez-vous.
- Aspects des soins que vous ne comprenez pas ou à propos desquels vous avez des questions, notamment les médicaments, les repas, les activités, les pansements ou les traitements.

**Rappelez-vous** que vous êtes un membre important de l'équipe soignante et que votre apport est essentiel, car il permet aux professionnels de la santé d'accomplir leur travail de manière optimale.



# Comment bien collaborer avec votre pharmacien

Pour nous aider à prendre soin de notre santé, nous avons besoin de toute une équipe de professionnels. En tant que diplômé universitaire et spécialiste des médicaments autorisé à exercer, le pharmacien fait partie intégrante de cette équipe.

Il est important de tisser une relation étroite avec votre pharmacien, de sorte qu'il puisse répondre à vos besoins en matière de santé et de bien-être. Pour ce faire, vous pouvez vous présenter à un pharmacien en particulier, regrouper chez lui toutes vos ordonnances et lui poser des questions sur les médicaments en vente libre dont vous aurez peut-être besoin.

## Les meilleurs conseils sur les médicaments en vente libre

Les médicaments en vente libre, ou délivrés sans ordonnance, font partie du quotidien. Que ce soit pour venir à bout d'un rhume, d'une grippe ou du pied d'athlète, il importe que vous connaissiez le bon traitement à suivre.

## Votre pharmacien vous aide de bien des façons

- Il vous indique **quand voir votre médecin** au lieu de vous en remettre aux médicaments en vente libre ou à l'automédication.
- **Il dissipe votre confusion** devant l'éventail de médicaments en vente libre qui se trouvent sur les rayons.
- Il vous aide à choisir la solution la **plus sûre** et la **plus efficace** dans **votre situation**.
- Il vous indique **comment prendre correctement les médicaments en vente libre**.
- Il vous conseille sur **d'autres** produits de soins à domicile, par exemple sur l'utilisation d'un tensiomètre, ou sur la manière d'installer un bandage de contention si votre genou vous fait souffrir après l'exercice.
- Il vous informe sur les **remèdes naturels**—ceux qui sont efficaces et ceux qui le sont moins—et vous montre comment les employer.

## Un spécialiste des médicaments vendus sur ordonnance

Lorsque votre médecin vous prescrit un médicament, votre pharmacien peut vous fournir d'importantes précisions supplémentaires. Dans certains cas, il consulte aussi votre médecin pour vous faire bénéficier du meilleur traitement possible. Il se charge également de créer votre profil pharmacologique en plus de suivre votre état de santé pour vous éviter d'associer certains médicaments susceptibles d'interagir et de nuire.

## Votre pharmacien vous aide de bien des façons

- Il vous prodigue des **conseils professionnels** sur le médicament qui vous a été prescrit.
- Il vous explique **comment prendre votre médicament**—avec ou sans nourriture, à quelle heure, etc. Votre pharmacien vous remettra sans doute un document d'information détaillée sur le médicament prescrit par votre médecin.
- Il vous indique les **effets indésirables** potentiels et comment les éviter<sup>26A</sup>.
- Il veille à ce que **l'association de médicaments** (vendus ou non sur ordonnance) ne cause pas de problèmes.
- **Il tient un dossier de tous les produits d'ordonnance** que vous prenez. Cette information est utile pour remplir votre carnet de santé ou si vous devez trouver un nouveau pharmacien après un déménagement.
- **Il répond à vos questions ou à vos préoccupations** à propos des rappels de médicaments ou si celui que vous prenez reçoit l'attention des médias.

# Informez-vous auprès de votre pharmacien

Que vous preniez des médicaments sur ordonnance, en vente libre ou les deux, pour améliorer votre santé et votre bien-être, vous devez poser les bonnes questions à votre pharmacien. Vous devez le faire pour les deux types de médicaments—ou même lorsque vous êtes dans le doute à propos d'un symptôme ou d'une maladie.

- Faut-il voir le médecin à ce sujet, ou pouvez-vous m'aider?
- À quoi sert ce médicament?
- Comment prendre ce médicament?
- Quand prendre ce médicament?
- Quels sont les effets indésirables potentiels?
- Si j'éprouve des effets indésirables, que faire?
- Où se trouve la date de péremption de ce médicament?
- Faut-il éviter certaines activités (comme prendre le volant)?
- Faut-il éviter certains aliments (comme les produits laitiers ou les pamplemousses)?
- Pouvez-vous me fournir une liste des produits d'ordonnance que je prends?
- Quand dois-je téléphoner à mon médecin?

**Références :** 1. Ivanhoe Broadcast News, [http://www.ivanhoe.com/channels/p\\_channelstory.cfm?storyid=17145](http://www.ivanhoe.com/channels/p_channelstory.cfm?storyid=17145) 2. Défense nationale du Canada, [http://www.army.forces.gc.ca/1field\\_ambulance/most.htm](http://www.army.forces.gc.ca/1field_ambulance/most.htm) 3. American Academy of Family Physicians, Tips for Talking to Your Doctor, <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/pat-advocacy/healthcare/837.html> 4. SanteOntario.com, Sachez parler à votre médecin, première partie, [http://www.santeontario.com/featuredetails.aspx?feature\\_id=3988](http://www.santeontario.com/featuredetails.aspx?feature_id=3988) 5. SanteOntario.com, Sachez parler à votre médecin, deuxième partie, [http://www.santeontario.com/featuredetails.aspx?feature\\_id=3989](http://www.santeontario.com/featuredetails.aspx?feature_id=3989) 6. National Institute on Aging, Talking with your doctor, <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/TalkingWithYourDoctor/> 7. Action on Pain (UK), <http://www.action-on-pain.co.uk/home/content/view/18/19/> 8. Princess Margaret Hospital, the Brief Pain Inventory, [www.caringtotheend.ca/documents/brief\\_pain\\_inventory\\_long.pdf](http://www.caringtotheend.ca/documents/brief_pain_inventory_long.pdf) 9. L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario, Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers, Évaluation et prise en charge de la douleur, [http://www.nao.org/Storage/11/547\\_%C9valuation\\_et\\_prise\\_en\\_charge\\_de\\_la\\_douleur.pdf](http://www.nao.org/Storage/11/547_%C9valuation_et_prise_en_charge_de_la_douleur.pdf) 10. Princess Margaret Hospital, Talking about your symptoms, <http://www.caringtotheend.ca/body.php?id=446> 11. AARP, How to talk to your doctor, [http://www.aarp.org/health/staying\\_healthy/prevention/a2003-03-13-talkdr.html](http://www.aarp.org/health/staying_healthy/prevention/a2003-03-13-talkdr.html) 12. National Institute on Aging, Can I really talk about that?, <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/TalkingWithYourDoctor/chapter08.htm> 13. Agency for Healthcare Research and Quality, Next steps after your diagnosis, U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.ahrq.gov/consumer/diaginfo.htm> 14. National Institute on Aging, Talking with your doctor, <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/TalkingWithYourDoctor/> 15. U.S. National Institutes of Health, National Institute on Aging, Online health information: can you trust it?, <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/onlinehealth.htm> 16. Mayo Clinic, Online groups: find information, encouragement and camaraderie, <http://www.mayoclinic.com/health/support-groups/MH00002> 17. PsychCentral, What to look for in quality online support groups, [http://psychcentral.com/archives/support\\_groups.htm](http://psychcentral.com/archives/support_groups.htm) 18. USA Weekend, Self-help online, [http://www.usaweekend.com/07\\_issues/070603/070603healthonline.html/docs/1400/1473.asp?index=6406](http://www.usaweekend.com/07_issues/070603/070603healthonline.html/docs/1400/1473.asp?index=6406) 19. American Association of Retired Persons, Caring for Parents: Health professionals, patients, and caregivers, [http://www.aarp.org/families/caregiving/caring\\_parents/a2003-10-27-caregiving-healthprofessional.html](http://www.aarp.org/families/caregiving/caring_parents/a2003-10-27-caregiving-healthprofessional.html) 20. Association des pharmaciens du Canada, [http://www.pharmacists.ca/content/consumer\\_patient/resource\\_centre/working/pdf/nonprescription.pdf](http://www.pharmacists.ca/content/consumer_patient/resource_centre/working/pdf/nonprescription.pdf) 21. Association des pharmaciens du Canada, [http://www.pharmacists.ca/content/consumer\\_patient/resource\\_centre/working/pdf/Role\\_of\\_the\\_Pharmacist.pdf](http://www.pharmacists.ca/content/consumer_patient/resource_centre/working/pdf/Role_of_the_Pharmacist.pdf) 22. Association des pharmaciens du Canada, [http://www.pharmacists.ca/content/consumer\\_patient/resource\\_centre/working/pdf/Expanding\\_the\\_Role\\_of\\_Pharmacists.pdf](http://www.pharmacists.ca/content/consumer_patient/resource_centre/working/pdf/Expanding_the_Role_of_Pharmacists.pdf) 23. Association des pharmaciens du Canada, [www.pharmacists.ca/content/consumer\\_patient/resource\\_centre/working/get\\_your\\_answers.cfm](http://www.pharmacists.ca/content/consumer_patient/resource_centre/working/get_your_answers.cfm) 24. Association des pharmaciens du Canada, [www.pharmacists.ca/content/consumer\\_patient/resource\\_centre/working/taking\\_your\\_medicine.cfm](http://www.pharmacists.ca/content/consumer_patient/resource_centre/working/taking_your_medicine.cfm) 25. MédicoAvis/Association des pharmaciens du Canada, <http://www.bemedwise.ca/french/questions.html> 26. National Caregivers, Working with the pharmacist, <http://www.caregiverslibrary.org/Default.aspx?tabid=411> 27. American Academy of Family Physicians (familydoctor.org), Talking to the pharmacist, [www.kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=familydoctor&lic=44&cat\\_id=189&article\\_set=21744&ps=104](http://www.kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=familydoctor&lic=44&cat_id=189&article_set=21744&ps=104)







**Si vous avez aimé les conseils et les renseignements fournis dans la présente brochure, visitez [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca). Vous y découvrirez chaque semaine de nouveaux articles et conseils. Vous pourrez également vous abonner à notre bulletin d'information.**

pfizer.ca  
plusquedesmedicaments.ca

Membre



FPO



© Mixed Sources - Sources Mixtes

Product group from well-managed forests,  
controlled sources and recycled content or fibre

Groupe de produits issu de forêts bien gérées,  
de sources contrôlées et de bois ou fibres recyclés

www.fsc.org Cert no. COC-COC-000

© 1996 Forest Stewardship Council

M.C. de Pfizer Inc. utilisée sous licence

© 2009 Pfizer Canada Inc. Kirkland (Québec) H9J 2M5

Imprimé au Canada

CA0109MTM001F