

Donnez le pouvoir à votre voix

Un guide pour tirer le meilleur d'une consultation et ne pas se contenter d'aller « assez bien »

Vivre avec la polyarthrite rhumatoïde (PR) nécessite des rendez-vous réguliers avec des professionnels de santé et le temps que vous avez avec eux est extrêmement précieux. Pour tirer le meilleur de chaque interaction avec les professionnels de santé, continuez votre lecture pour en savoir plus sur les cinq étapes clés proposées par le groupe d'experts sur la prévention de la PR⁽¹⁾ pour vous aider à « **donner le pouvoir à votre voix** » et vous préparer aux prochaines consultations grâce à ce guide conversationnel.



Planifiez des conversations, pas des rendez-vous

Considérez le temps avec un professionnel de santé comme une conversation : deux personnes, sur un pied d'égalité, travaillant ensemble pour vous aider à gérer votre PR.



Préparez-vous à l'avance et hiérarchisez vos questions

Le temps passé avec un professionnel de santé n'est jamais assez long. Pour optimiser votre temps, donnez des informations nouvelles et préparez des questions en avance en essayant de les hiérarchiser.



Vous vous connaissez le mieux

Le professionnel de santé est un expert du traitement de la PR, mais vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Vous savez quand vous atteignez vos objectifs ou non. Reconnaissez l'expert en vous, faites confiance à votre instinct et soyez honnête lorsque vous parlez à un professionnel de votre état de santé.



Soyez précis et honnête

Lorsqu'un professionnel de santé vous demande : « Comment allez-vous ? », essayez d'utiliser des termes très descriptifs pour vos symptômes plutôt que de simplement indiquer « ça va pas mal », « ça va bien » ou « plutôt bien ». Demandez-vous : « Est-ce que je vais vraiment bien ou est-ce que j'essaie juste de paraître fort ? »



Fixez des objectifs

Définir des objectifs dans votre vie qui peuvent être évalués à chaque discussion avec votre professionnel de santé est l'une des choses les plus importantes. Discutez des progrès réalisés par rapport aux objectifs à chaque visite afin de suivre au mieux la prise en charge de votre PR.

⁽¹⁾ NarRAtive est une initiative internationale regroupant des professionnels de santé, des adultes vivant avec une PR et des responsables d'associations de patients de 17 pays. Sur la base des informations tirées des enquêtes NarRAtive, nous développons des outils et des ressources pour changer la relation entre patients et professionnels de santé. « Donner le pouvoir à votre voix » vise à créer un nouveau dialogue entre les professionnels de la santé et les personnes atteintes de PR, en reconnaissant l'expertise qu'apportent les deux parties à la discussion lors de la consultation médicale. Nous espérons que cela vous aidera à atteindre vos objectifs tout en vivant avec la PR.

Donnez le pouvoir à votre voix

Lors de la préparation de votre prochain rendez-vous avec un professionnel de santé, utilisez ce guide conversationnel pour noter précisément les nouvelles informations que vous souhaitez partager, notamment vos victoires, vos problèmes, vos objectifs et vos questions.



Mes victoires

Quelle que soit leur taille, les « victoires » sont importantes à partager et importantes pour mesurer vos progrès. Envisager de partager :

- Parmi vos symptômes, quels sont ceux qui se sont améliorés ?
- Une tâche quotidienne courante que vous êtes à nouveau capable de faire depuis votre dernier rendez-vous.

Exemple : depuis notre dernière conversation, j'ai pu...



Mes problèmes

Votre PR vous cause-t-elle des problèmes ? Envisagez de partager :

- Vos symptômes ont-ils changé ? Vous sentez-vous mieux, mais pas au top ?
- Que pensez-vous du ou des médicaments que vous prenez ?
- Comment vos symptômes affectent-ils votre capacité à effectuer certaines tâches ?

Exemple : je ne suis toujours pas capable de...



Mes objectifs

- Un objectif peut être « je veux me brosser les cheveux » ou « je veux me promener ».
- Demandez-vous régulièrement si vous atteignez ces objectifs et partagez vos résultats avec votre professionnel de santé.

Exemple : je veux être capable de...



Mes questions

Il est essentiel d'être préparé pour une consultation à poser les questions qui vous tiennent à cœur. Considérez ces questions :

- Que puis-je faire pour m'aider à me sentir mieux ?
- Comment la PR affecte-t-elle ma santé sexuelle ?



Mes prochaines étapes

Remplissez cette section avec le professionnel de santé pour identifier comment travailler conjointement pour atteindre les objectifs définis ensemble.

N'oubliez pas que si toutes vos questions ne sont pas traitées en un seul rendez-vous, ce n'est pas grave !

Pour plus d'informations ou d'aide, demandez à votre médecin de vous orienter vers d'autres professionnels de santé ou des associations de patients.

Date
du prochain
RDV :