



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je suis trop mal à l'aise pour poser des questions à mon médecin et lui dire que je n'arrive pas à suivre ses recommandations
- Ce n'est pas de faire attention aujourd'hui qui va faire une différence sur ma santé de demain

- Vous ne suivez pas les recommandations de votre médecin aussi bien que vous le voudriez ?
- Vous ne prenez pas ou que partiellement le médicament qu'il vous a prescrit ?
- Vous ne savez pas vraiment pourquoi il vous a prescrit un médicament ?
- Vous êtes nerveux avant un rendez-vous avec votre médecin ?
- Vous avez de la difficulté à vous souvenir de ce qui a été dit durant la rencontre ?

Prenez quelques instants pour lire ce document

Pourquoi suivre le traitement recommandé par mon médecin ?

- Le traitement que votre médecin vous a prescrit vise à prévenir, traiter ou gérer une condition de santé qui risque de s'améliorer si vous le prenez tel que recommandé.
- En suivant les recommandations de votre médecin, vous mettez toutes les chances de votre côté pour améliorer votre santé.

Et si j'ai de la difficulté à suivre les recommandations de mon médecin ?

La première chose que vous devez faire est de mettre au clair les raisons qui font en sorte que vous ne suivez pas les recommandations de votre médecin :

- « Le traitement est trop exigeant »
- « J'aurais besoin d'encadrement »

Certains traitements sont effectivement exigeants : perdre du poids, cesser de fumer, modifier nos habitudes de vie. Demandez à votre médecin s'il peut vous fournir des références, des ressources pour vous aider. Vous pouvez aussi contacter votre CLSC pour vous informer sur les services d'aide qui sont offerts. En faisant des recherches sur Internet vous serez aussi en mesure de trouver d'autres ressources pertinentes. Il existe beaucoup de programmes spécialement conçus pour favoriser la modification de telles habitudes. Demandez à votre médecin de vous aider à changer une chose à la fois et de vous proposer des outils de démarrage. Bref, prenez votre santé en main en allant chercher l'aide appropriée.

- « Je ne suis pas en accord avec les recommandations de mon médecin »
- « Ce traitement va à l'encontre de mes valeurs »

Il peut arriver que l'on doute de l'efficacité ou de la pertinence du traitement suggéré par notre médecin. Il faut absolument exprimer cette ambivalence à notre médecin pour prendre une décision éclairée. Avant de prendre votre décision, il est essentiel que vous ayez l'heure juste aux questions suivantes :

- Pour quel problème le médecin me donne-t-il ce médicament ?
- Pourquoi le médecin trouve-t-il que c'est essentiel que je le prenne ?
- Qu'arrivera-t-il si je ne le prends pas, selon le médecin ?

- Toujours selon le médecin, y-a-t-il d'autres solutions possibles que les médicaments à ce stade-ci ? N'hésitez pas à lui poser des questions à ce sujet. Vous serez en meilleure mesure pour vous positionner quand vous aurez toute l'information requise.

« Je suis contre les médicaments »
« Je ne veux pas prendre de médication »

Souvent, on associe le mot MÉDICAMENT à CHIMIQUE ou à MALADIE. Pourtant, les médicaments sont tous fait à base de produits naturels. De plus, la prise de médicaments ne signifie pas toujours que l'on est malade, mais que l'on doit éviter le développement de la maladie en en prenant. Par exemple, certaines personnes doivent prendre un médicament pour contrôler leur pression artérielle qui est trop élevée dans le but de prévenir un problème cardiovasculaire. C'est là un bel exemple du rôle important du médicament dans la prévention de la maladie. Bien sûr, il est préférable de fonctionner sans médicament, mais parfois, la meilleure solution pour préserver votre santé à long terme est de prendre un médicament. Dans le but de prendre une décision éclairée, en toute connaissance de cause, il faut vous arrêter, peser le pour et le contre de ne pas prendre vos médicaments et en discuter avec votre médecin.

« Je suis trop mal à l'aise pour poser des questions à mon médecin »
« J'ai peur de le déranger »

Votre médecin est sûrement pressé. Toutefois, il préférera un patient qui pose des questions pour comprendre et bien appliquer le traitement qu'un patient qui reviendra deux semaines plus tard parce qu'il a mal compris ou mal appliqué le traitement. Rappelez-vous que votre médecin est là pour vous aider à prendre soin

de votre santé même s'il est pressé et que vous payez indirectement (ou directement) pour ces soins. Quand vous n'osez pas poser de questions, c'est votre santé qui en paye le prix et tout le monde y perd. Consultez la rubrique ci-dessous pour apprendre comment poser des questions claires à votre médecin.

« Je suis si nerveux quand je vais voir mon médecin que j'en oublie mes questions »
« Je suis si nerveux que j'ai de la difficulté à me concentrer et à retenir ce qu'il me dit »

Il est normal d'être nerveux quand on a un rendez-vous chez notre médecin. C'est pour cela qu'il faut se préparer pour cette rencontre et avoir écrit sur papier les choses à ne pas oublier. D'abord, écrivez quels sont vos symptômes. Cela paraît peut-être ridicule, mais il nous est tous arrivé d'oublier certains symptômes à discuter parce que tout se déroule trop rapidement. Ensuite, inscrivez sur votre papier les trois choses importantes dont vous voulez discuter. Le médecin ne peut pas répondre à 10 questions imprécises, mais il peut certes répondre à quelques questions bien posées (claires et précises). Une fois dans la salle d'attente du médecin, vous pouvez regarder à nouveau votre liste pour avoir l'information bien en mémoire quand vous verrez votre médecin. Pour vous aider à vous détendre, vous pouvez pratiquer la relaxation ou la respiration en attendant votre rendez-vous. Finalement, le fait d'avouer au médecin votre nervosité peut généralement aider à faire diminuer la pression. Prenez le temps d'écrire ce que le médecin vous recommande, ou encore, demandez lui de vous l'inscrire en lui expliquant que vous avez peur de ne pas retenir les informations pour bien suivre votre traitement. Si vous manquez de temps, demandez un autre rendez-vous où vous pourrez aborder les points que vous n'aurez pas eu le temps de couvrir.

En bref

• SE PRÉPARER AVANT

Rédigez une liste de symptômes et préparez vos questions avant la rencontre en étant clair et précis

• AVOIR LA LISTE DES MÉDICAMENTS

S'il y a lieu, ayez une liste des effets secondaires que vous ressentez sur laquelle vous aurez noté depuis quand vous les ressentez

• SE DÉTENDRE

Respirez, relaxez, écoutez de la musique dans la salle d'attente

• S'INFORMER

Posez des questions pour vous assurer de bien comprendre lorsque vous discutez du plan de traitement que vous allez adopter avec votre médecin

• NOTER LES INFORMATIONS

Notez les multiples informations qui vous sont données pour ne pas les oublier

• S'ASSURER DE BIEN COMPRENDRE LE TRAITEMENT

Vérifiez que vous vous êtes bien entendus sur le plan de traitement car pour bien l'appliquer, il faut bien le comprendre

• S'EXPRIMER CLAIREMENT S'IL Y A INCERTITUDE

Exprimez votre réticence, votre incompréhension ou vos doutes sinon, ce sera à recommencer à la prochaine visite et tout le monde y perd : le médecin pour ses efforts, vous dans votre quête d'améliorer votre santé et la société qui défraie les coûts de tous ces soins