

# C'est votre santé Impliquez-vous



Le financement de ce projet a été fourni par le ministère  
de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario

[www.oha.com](http://www.oha.com)

 Patient Safety  
Support Service



1

## Impliquez-vous dans vos soins de santé. Dites-nous si vous avez des questions ou des préoccupations à propos des soins qui vous sont donnés.

L'un des éléments-clés pour obtenir les meilleurs soins de santé est de devenir un membre actif de votre équipe médicale. Cela signifie participer et s'impliquer dans chacune des décisions concernant vos soins. Cela veut également dire poser des questions aux autres membres de votre équipe médicale afin de prendre des décisions éclairées. Cela implique de vous présenter préparé pour votre traitement médical et de savoir ce que vous ferez lorsque vous retournerez à la maison. Cela signifie obtenir du support de votre famille et de vos amis si vous en avez besoin.

### Obtenir du support de votre famille et de vos amis et autres

Il est parfois utile d'être accompagné par un membre de sa famille ou par un ami lorsque vous discutez avec votre équipe médicale. Si vous avez besoin d'un interprète, demandez à l'avance s'il y en aura un sur place, ou venez avec quelqu'un qui traduira pour vous.

### Ce que vous devriez savoir

Vous devriez comprendre le plus possible les éléments suivants :

- les problèmes médicaux que vous avez (votre diagnostic)
- le traitement ou la procédure que vous aurez
- les médicaments que vous devez prendre et la façon de les prendre

### Poser des questions

Avant de consulter votre équipe médicale, préparez les questions que vous désirez poser en les écrivant si possible. Lorsque vous posez les questions, il est possible que vous ne compreniez pas les réponses du premier coup. Il est parfaitement acceptable de demander qu'on vous explique de nouveau. Vous pouvez dire : « Je ne suis pas sûr d'avoir bien compris ce que vous avez dit. Pouvez-vous me l'expliquer de nouveau? » Demandez également où vous pouvez aller pour obtenir de plus amples renseignements.

### Voici quelques bonnes façons de poser vos questions :

#### Décider d'avoir un examen ou un traitement :

- « Pouvez-vous m'en dire plus sur mon problème médical? »
- « En quoi consiste cet examen ou ce traitement? »
- « Pouvez-vous m'expliquer d'une autre façon? » (en faisant un dessin, par exemple)
- « Quel est l'objectif de cet examen ou de ce traitement? »
- « Ya-t-il d'autres options? »
- « Que dois-je faire pour me préparer? »

#### Planifier un retour à la maison :

- « Que dois-je faire lorsque je suis de retour à la maison? »
- « Que dois-je dire à ma famille à propos de mes soins? »
- « Est-ce que je peux continuer à manger les mêmes aliments? »
- « Quand puis-je retourner au travail? »

#### Lorsque vous recevez une prescription pour un médicament :

- « Quel est ce médicament? »
- « À quoi sert ce médicament? »
- « Quels sont les effets secondaires? À quel moment apparaissent-ils? »
- « Combien de comprimés dois-je prendre et à quelle fréquence? »

## 2

## Communiquez à un membre de votre équipe médicale votre historique, ainsi que les renseignements sur votre état de santé actuel.

Vous êtes celui qui en connaît le plus sur votre santé. Communiquez aux membres de votre équipe tout ce que vous pouvez, même si vous croyez qu'ils le savent déjà, et même si vous croyez que ce n'est pas important.

### Dites-leur si :

- vous ne vous sentez pas bien maintenant ou si vous avez été malade dernièrement
- vous prenez des médicaments
- vous avez subi une opération ou vous êtes venu récemment à l'hôpital
- vous avez consulté un autre médecin ou vous êtes allé ailleurs pour recevoir des soins de santé
- vous avez une maladie continue telle que le diabète ou une maladie cardiaque
- il y a une maladie importante dans votre famille, telle que la haute pression sanguine, l'asthme, ou le cancer
- vous fumez ou avez une dépendance aux drogues ou à l'alcool





# 3

## Apportez tous vos médicaments avec vous lorsque vous vous rendez à l'hôpital ou à un rendez-vous médical.

Certains médicaments interagissent avec d'autres dans votre corps et produisent de mauvaises réactions. Afin de vous protéger, votre équipe médicale doit être au courant de tout ce que vous prenez. Cela comprend les médicaments que vous prenez sous une ordonnance médicale. Cela inclut également les autres médicaments que vous achetez tels que :

- les vitamines
- les herbes et les remèdes à base de plantes médicinales
- les suppléments alimentaires
- les médicaments en vente libre que vous achetez à la pharmacie

Lorsque vous vous rendez à l'hôpital ou à un rendez-vous médical, placez tous vos médicaments dans un sac et apportez-les avec vous. Conservez toujours vos médicaments dans leur contenant d'origine.

Si vous ne pouvez pas apporter vos médicaments avec vous, prenez alors la peine d'écrire sur une liste tout ce que vous prenez. Conservez cette liste et apportez-la avec vous lorsque vous vous rendez à l'hôpital ou à un rendez-vous médical. Votre médecin et votre pharmacien peuvent vous aider à établir cette liste.

Si vous recevez des ordonnances de plus d'un médecin, assurez-vous de le dire à un des membres de votre équipe médicale. Travaillez avec votre équipe afin que vos médicaments soient à jour. De cette façon, vous n'aurez plus à prendre des médicaments dont vous n'avez plus besoin.





## Dites à un membre de votre équipe médicale si vous avez déjà souffert d'une allergie ou d'une mauvaise réaction à un médicament ou à un aliment.

Si vous tombez malade, votre équipe médicale doit souvent agir rapidement. Avant de vous donner tout médicament, ils doivent savoir si vous êtes susceptible d'avoir une mauvaise réaction à celui-ci. C'est pourquoi vous devez leur dire à l'avance si vous avez déjà eu des allergies ou des réactions à tout médicament ou aliment.

Les réactions comprennent les irritations, les maux de tête, les troubles de la respiration et se sentir malade. Assurez-vous de communiquer vos allergies alimentaires, car certains médicaments contiennent des aliments (par exemple, on retrouve des œufs dans le vaccin contre la grippe). Dites immédiatement à votre équipe si un nouveau médicament fait que vous ne vous sentez pas bien. Si vous ne savez pas si vous avez des allergies, vous pouvez passer un test.

Certaines personnes ont des réactions aux anesthésiques – les médicaments utilisés pour endormir ou pour empêcher la douleur pendant une opération. Si vous avez déjà eu une réaction, dites-le à votre famille et à votre équipe médicale pour le cas où vous auriez besoin d'une autre opération.

N'attendez pas d'être malade pour dire quelles sont vos allergies. Certaines personnes portent un bracelet d'identification tel que le MedicAlert<sup>MC</sup>. Cela renseigne l'équipe médicale sur vos allergies quand vous ne pouvez pas le faire vous-même.





# 5

## Assurez-vous de savoir quoi faire lorsque vous retournez à la maison après votre rendez-vous médical ou votre séjour à l'hôpital.

Lorsque vous êtes prêt à retourner à la maison à la fin d'un rendez-vous médical ou d'un séjour à l'hôpital, posez le plus de questions possible pour vous assurer que vous comprenez bien :

- quel traitement vous avez reçu
- si vous devrez vous procurer un médicament d'ordonnance avant de retourner à la maison
- par quel moyen de transport vous retournerez à la maison
- le type de soins dont vous aurez besoin à la maison et si vous aurez besoin de quelqu'un pour demeurer avec vous
- quels symptômes vous devez surveiller et qui appeler si vous ne vous sentez pas bien
- si quelqu'un vous aidera à planifier des soins à domicile
- quels médicaments vous devez prendre, comment les prendre, et leurs effets secondaires
- quels aliments vous devez manger et ceux que vous ne devez pas manger
- quand vous pouvez reprendre vos activités régulières telles que le travail, l'école, l'exercice physique et la conduite
- quels rendez-vous de suivi vous devrez prendre et qui le fera

Vous pouvez écrire ces informations. Vous pouvez également être accompagné d'un membre de la famille ou d'un ami. Ils peuvent vous aider à écrire tout ce que vous devez savoir au sujet de vos soins de santé. Vous trouverez dans cette brochure un formulaire récapitulatif que vous pouvez utiliser pour noter les renseignements importants concernant vos soins à domicile.



## Votre équipe médicale comprend :

Médecins  
Infirmiers et infirmières  
Pharmaciens et pharmaciennes  
Physiothérapeutes  
Ergothérapeutes  
Diététistes  
Inhalothérapeutes  
Travailleurs sociaux et travailleuses sociales  
Orthophonistes  
Audiologistes  
Technicien et technicienne en  
radiation médicale  
Technologue de laboratoire médical  
Psychologues  
Sages-femmes  
Dentistes  
Optométristes  
Opticiens et opticiennes  
Podologues

Massothérapeutes  
Chiropraticiens et chiropraticiennes  
Denturologistes  
Hygiénistes dentaires  
Technologues dentaires



