

Dire les vraies choses [inexprimées] :

Un guide pour vous aider à parler avec votre médecin.

Nous savons qu'il est parfois difficile de parler ouvertement de votre polyarthrite rhumatoïde. Voilà pourquoi nous avons conçu ce guide : pour vous aider à profiter au maximum de chaque conversation avec votre médecin.

[BIEN] AMORCER LA CONVERSATION

Étape 1

PLANIFIER, LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Établissez les priorités parmi vos questions les plus importantes et planifiez les sujets dont vous souhaitez discuter.

#ArthriteRévélée

Étape 2

COLLABORER

Souvenez-vous, il s'agit d'une conversation — un échange constructif entre deux personnes.

Étape 3

ÉCOUTER ET INFORMER

C'est vous qui connaissez le mieux votre corps. Informez votre médecin de ce que votre corps vous dit.

Étape 4

FIXER DES OBJECTIFS

Le fait d'avoir des objectifs précis et mesurables permettra à votre médecin de mieux évaluer vos progrès de visite en visite.

Étape 5

ALLER AU-DELÀ DU « ÇA VA »

Des mots comme « endolori », « frustré » ou « en douleur » peuvent donner à votre médecin une meilleure idée de votre état.

AMPLIFIER VOTRE VOIX [SECRÈTE]

Voici quelques suggestions de ce que vous pouvez communiquer à votre médecin.

MES RÉUSSITES

Aucune victoire n'est trop petite. Informez votre médecin de ce qui va bien, par exemple :

- les nouvelles tâches que vous réussissez maintenant à accomplir;
- les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde qui se sont améliorés (s'il y a lieu).

MES PROBLÈMES

Parlez franchement et ouvertement des défis auxquels vous êtes confrontés, par exemple :

- l'évolution de vos symptômes de la polyarthrite rhumatoïde;
- la façon dont vous vous sentez par rapport à votre plan de traitement actuel;
- les répercussions de ces symptômes sur votre vie quotidienne.

MES OBJECTIFS

Vous aiderez votre médecin et améliorerez votre état d'esprit en vous fixant des objectifs précis, par exemple :

- aller marcher dans votre voisinage;
- brosser vos cheveux.

MES QUESTIONS

Votre médecin est là pour répondre à vos questions. Voici quelques exemples de questions courantes :

- Que puis-je faire pour me sentir mieux?
- Est-ce « normal » de me sentir comme cela?

MES PROCHAINES ÉTAPES

Assurez-vous de toujours suivre étroitement vos symptômes. Vous connaissez votre corps mieux que quiconque, donc vous pouvez noter ce que vous ressentez mieux que quiconque.

Discutez avec votre médecin de la façon dont vous pouvez agir ensemble pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

DITES [TOUTE] LA VÉRITÉ À VOTRE MÉDECIN.

#ArthriteRévélée