Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétude

«J'ai apporté ma liste de questions à mon rendez-vous, mais j'étais un peu nerveux de les poser. Je ne voulais pas que mon médecin pense qu'elles étaient stupides ou que je lui faisais perdre son temps. Il a toujours l'air tellement occupé. Mais lorsqu'on a commencé à parler après mon examen, la conversation était très bien. Il m'a rassuré en me disant que ma douleur était tout à fait normale et que l'exercice que je voulais essayer pour m'aider à la gérer était approprié.»

Gary
a reçu un diagnostic de cancer de l'intestin

Votre professionnel de la santé est là pour vous aider

Parler avec vos professionnels de la santé peut être intimidant. Plusieurs personnes atteintes de cancer ont peur de déranger leurs médecins fort occupés ou elles pensent que leurs inquiétudes ne sont pas suffisamment importantes pour prendre du temps lors de leur rendez-vous. Quelquefois, elles ne sont pas certaines de pouvoir bien décrire ce qu'elles ressentent ou ce dont elles ont besoin. Elles finissent par ne rien dire. Cependant, plus vos professionnels de la santé comprennent vos inquiétudes et la façon dont votre traitement vous affecte, plus ils sont en mesure de vous aider. Une bonne communication avec votre équipe de soins vous aidera à ressentir plus de satisfaction, plus de contrôle et moins d'anxiété à propos de vos soins.

Les sections suivantes vous offrent des conseils pour tirer le maximum de vos rendez-vous.

Conseil no 1. Connaître votre équipe médicale et ce qu'elle fait

Selon la façon dont votre centre de cancérologie est organisé et le type de traitement contre le cancer que vous recevez, une variété de professionnels de la santé pourraient faire partie de votre équipe de soins. Cette dernière pourrait inclure des oncologues, des infirmières pivots, des radiothérapeutes, des chirurgiens, des psychologues, des physiothérapeutes, des travailleurs sociaux ainsi que votre médecin de famille. Il peut être réconfortant de savoir que toutes ces personnes prennent soin de vous, mais si quelque chose vous inquiète, comment déterminer à qui vous adresser?

Votre médecin de famille pourrait être la meilleure personne pour vous aider à répondre cette question parce qu'elle a une perspective globale de la situation. Si vous n'avez pas de médecin de famille, demandez à quelqu'un dans votre centre de cancérologie ou votre équipe de soins, par exemple une infirmière en oncologie ou un travailleur social à qui vous adresseriez une question à propos de vos symptômes ou de votre traitement ou une autre inquiétude telle que votre relation avec vos enfants. Assurez-vous également de savoir comment les contacter. En adressant votre question ou votre préoccupation à l'expert approprié, vous obtiendrez le soutien et l'information dont vous avez besoin.

Conseil no 2. Préparez-vous à votre rendez-vous

Il est facile d'oublier ce que vous voulez demander ou dire si vous ressentez de l'inquiétude ou de la nervosité, ou si vous avez plusieurs choses à penser. Aussi, il peut être difficile de vous souvenir en détail de comment vous vous sentez depuis le dernier rendez-vous. Cependant, un peu de préparation peut grandement contribuer à tirer le maximum de votre rendez-vous. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour vous y préparer.

Tenez un journal des symptômes

Pour de plus amples renseignements veuillez consulter Journal des symptômes.

Les informations que vous notez dans le journal des symptômes aideront rapidement votre professionnel de la santé à mieux comprendre votre symptôme et à vous aider à le gérer. Essayez de donner le maximum de détails dans vos descriptions.

Certains détails typiques à noter :

- À quelle fréquence ressentez-vous ce symptôme?
- Comment a-t-il commencé? Est-il constant ou intermittent?
- Y a-t-il quelque chose qui le soulage ou l'aggrave?
- Comment vous affecte-t-il? Est-ce qu'il nuit à votre vie courante?
- Pensez-vous qu'il est relié à un événement dans votre vie?
- Avez-vous essayé des stratégies d'autogestion ou des thérapies pour ce problème, par exemple la physiothérapie?

Dressez une liste de vérification

Une liste de vos questions vous aidera à réduire l'anxiété liée au besoin de vous rappeler ce dont vous voulez parler. La préparation à l'avance de votre liste de questions vous aidera également à penser à ce que vous voulez vraiment savoir. Rappelez-vous qu'il n'y a aucune question stupide!

- En premier, dressez la liste des questions les plus importantes pour vous au cas où vous manqueriez de temps. Vous aurez la chance de poser vos autres questions lors de votre prochain rendez-vous si elles continuent de vous préoccuper.
- Entre vos rendez-vous, utilisez un cahier de notes pour consigner au fur et à mesure vos questions. Placez-les en ordre de priorités avant votre rendez-vous.

Pratiquez-vous

Pratiquer à l'avance ce que vous voulez dire, et comment le dire, peut vous permettre de mieux connaître vos questions, réduisant ainsi votre nervosité.

Apportez un cahier de notes

Vous rappeler de tout ce que votre professionnel de la santé vous dit peut être aussi difficile que de vous rappeler les questions que vous voulez poser! Prendre des notes vous aidera à consigner les réponses à vos questions et toute autre information importante auxquelles vous pourrez vous référer ultérieurement.

Apportez un enregistreur audio

Si vous croyez que vous ne pourrez pas prendre des notes correctement pendant que vous parlez, demandez à votre professionnel de la santé si vous pouvez enregistrer la conversation en lui expliquant que ceci vous permettra de mieux comprendre et suivre ses conseils.

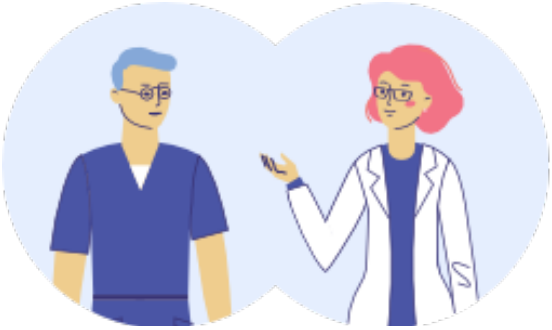
Amenez quelqu'un avec vous

Si vous croyez que même avec une liste de vérification, votre nervosité l'emportera, ou si vous ne vous sentez pas bien lors de votre rendez-vous et vous savez que vous aurez de la difficulté à vous concentrer, amenez un membre de la famille ou un ami avec vous. Ils peuvent vous soutenir émotionnellement et vous aider à poser les questions, à écouter et à prendre des notes.

Conseil no 3. Exprimez-vous clairement et soyez honnête

Exprimez-vous clairement

Lorsque vous décrivez vos symptômes et vos inquiétudes, exprimez-vous aussi clairement que possible. Concentrez-vous sur les détails les plus importants en premier afin que votre professionnel de la santé ait une compréhension claire de ce qui se passe et qu'il puisse identifier les solutions possibles. L'utilisation d'un journal des symptômes peut réellement vous aider à vous exprimer clairement.



Soyez honnête

L'honnêteté est très importante lorsque vous discutez de vos symptômes et de vos inquiétudes avec votre professionnel de la santé. Ne minimisez pas votre douleur. Si quelque chose vous inquiète, ne dites pas que tout va bien. Votre professionnel de la santé a besoin d'un portrait réel et complet de la situation afin de vous traiter et vous soutenir le mieux possible. Être honnête ne signifie pas que vous vous plaignez – vous donnez des renseignements importants sur votre santé et votre vie.

Démontrez de l'ouverture

Non seulement il est important de partager l'information au sujet des effets de vos traitements, il est nécessaire de démontrer de l'ouverture et d'être honnête au sujet de leurs effets sur les autres sphères de votre vie. Si vos traitements affectent vos activités quotidiennes, le travail ou vos relations, vous devriez également en discuter. Ces détails contribuent à ce que votre professionnel de la santé comprenne comment vous vous adaptez à vos traitements et pourraient l'aider à choisir les options de traitements et à prendre ses décisions.

Conseil no 4. Exprimez vos besoins

Exprimer vos besoins peut être difficile, particulièrement lorsque vous ressentez de la nervosité ou de l'accablement. Lorsque vous parlez avec votre professionnel de la santé à propos de votre cancer et de vos traitements, il est normal de ressentir de la peur ou de la confusion face à ce que vous voulez dire. Cependant, il est très important de ne pas oublier vos besoins alors que vous vivez l'expérience du cancer, et il est également important que votre professionnel de la santé comprenne vos besoins. Si vous avez de la difficulté à dire ce que vous pensez, essayez quelques-unes des stratégies de communication ci-dessous.

En général

- Utilisez « je », comme par exemple « je pense », « j'ai besoin », « je veux », « je préférerais » pour vous exprimer lorsque vous faites une remarque.
- Si cela vous incommode d'exprimer votre désaccord ou de contester ce que dit un professionnel de la santé, atténuez vos remarques avec des phrases comme celles-ci :
    - « Ça semble être une bonne approche, mais je pourrais peut-être encore explorer d'autres options. »
    - « Je pensais à cette option. Qu'en pensez-vous? »
    - « J'aime vraiment cette option, mais votre avis est important pour moi. »

Si vous avez besoin d'explications

Les rendez-vous médicaux peuvent être bouleversants et quelquefois la somme d'information que vous y recevez peut être difficile à assimiler en une seule fois. Les professionnels de la santé utilisent souvent un jargon. Si vous ne comprenez pas, n'ayez pas peur de le dire! Ne pas avoir compris ce que votre professionnel de la santé vous dit peut affecter votre bien-être physique et mental. Il est préférable d'obtenir des explications sur le moment plutôt que de chercher sur Internet plus tard et d'essayer de comprendre ce qu'il a voulu dire. Essayez certains des conseils et des questions ci-dessous pour vous aider à obtenir l'information dont vous avez besoin lors de votre rendez-vous.

- Posez plus de questions ou dites simplement que vous ne comprenez pas. Demandez des illustrations ou l'épellation des mots si vous pensez que cela peut vous aider.
    - Pouvez-vous me l'expliquer encore en utilisant des mots simples?
    - Je n'ai pas vraiment compris, pouvez-vous répéter?
    - Pouvez-vous répéter la dernière partie de ce que vous venez de dire?
    - Pouvez-vous répéter ces explications, je vous prie?
    - Pouvez-vous clarifier ce que vous voulez dire par…?
- Répétez dans vos propres mots ce que vous avez entendu – ou pensez avoir entendu.
    - Donc vous voulez dire que je devrais…?
    - Est-ce bien ce que vous voulez que je…?
    - Vous voulez que je vous appelle si…?
    - Je pense que vous me dites que je devrais…?

Si votre professionnel de la santé ne répond pas à votre préoccupation

Si votre professionnel de la santé ne semble pas avoir compris ce que vous demandez ou décrivez, n'ayez pas peur de répéter. C'est particulièrement important si votre inquiétude est écartée. Demandez pourquoi il pense que ce n'est pas important, n'acceptez pas qu'elle soit simplement mise de côté.

Si vous désirez plus d'information, ou moins

Assurez-vous que votre professionnel de la santé comprend vos préférences en matière d'information à propos de votre état et de votre traitement. Le désir de chaque personne à ce sujet est différent et il est important que votre professionnel de la santé connaisse vos besoins.

- Si vous êtes du genre à vouloir en savoir le plus possible, demandez à votre professionnel de la santé de vous fournir de l'information additionnelle par écrit ou de vous indiquer des ressources fiables.
- Si vous avez besoin de plus de renseignements pour prendre une décision, n'hésitez pas à les demander.
- Si trop d'information vous stresse et que vous ne voulez connaître que l'essentiel, exprimez-le clairement. Ceci peut inclure les mises à jour de votre état ou les résultats des tests.

Si vous voulez participer aux décisions au sujet de votre traitement et de vos soins

Informez votre professionnel de la santé si, et jusqu'à quel point, vous désirez participer aux décisions au sujet de votre traitement et de vos soins. Mentionnez votre inquiétude à propos des effets secondaires, un traitement ou les médicaments qui vous sont recommandés. Si vous désirez connaître les options de traitements possibles, parlez-en. Informez également votre professionnel de la santé si vous avez besoin de plus de temps pour prendre une décision ou si vous désirez en discuter davantage avec lui. Il est important de savoir que vous et votre professionnel de la santé êtes partenaires dans la gestion de votre santé.

Pour connaître la suite

Peu importe ce que vous avez discuté lors de votre rendez-vous, terminez toujours votre session en demandant à votre professionnel de la santé « Quelle est la suite? » ou « Quelle est la prochaine étape? » Peut-être devez-vous faire un suivi des résultats de tests ou communiquer la semaine prochaine avec votre infirmière en oncologie pour l'informer dans quelle mesure vos médicaments contre la douleur sont efficaces. Peut-être n'y a-t-il rien d'autre à faire jusqu'à votre prochain rendez-vous. Peu importe de quoi il s'agit, vous devriez quitter votre rendez-vous en confiance à propos de votre futur immédiat.

Ressources

Pour plus amples renseignements sur la façon de communiquer avec vos professionnels de la santé, consultez Communiquer avec l'équipe soignante.

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- TEMPO. Telling the health care professionals what is going on.
- Coping-Together: Getting the Support You Need. Asking for help from the right health professional. August 2019.
- TEMPO. Knowing the role of the different health care professionals involved.
- TEMPO. Asking questions to the health care team.
- Coping-Together: Getting On Top of Symptoms. August 2019.
- TEMPO Having our main concerns addressed during appointments.
- TEMPO Knowing what to expect after a cancer diagnosis or treatment.
- Johns Hopkins Medicine. Don't Be Shy: 4 Tips for Talking to Your Doctor. June 2020.
- TEMPO Understanding what the health care professionals are telling us.
- TEMPO Telling the health care team which decisions we want.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes

au moment de sa publication. e-IMPAQc n’est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l’utilisation de la fiche d’information, ou en raison d’erreurs ou d’omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 4 août 2021