

Question de santé

Cahier d'activités 1 Prenez votre santé en main



© ABC Alpha pour la vie Canada, 2020.

Publié pour la première fois en 2015 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.

Imprimé à Terre-Neuve-et-Labrador.

Distribué aux organisations de Terre-Neuve-et-Labrador par ABC Alpha pour la vie Canada.

Canada 

Le Savoir en action est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le Programme d'apprentissage, d'alphabétisation et d'acquisition des compétences essentielles pour les adulte.

Bienvenue à *Question de santé ABC!*

Merci de prendre le temps de participer à ce nouveau programme de **littératie en santé**. Notre santé et celle de notre famille et de nos amis est l'une des choses les plus importantes dans nos vies. Cherchez-vous à prendre votre santé en main? Nous espérons que ce cahier d'activités sera le tremplin de votre apprentissage de la littératie en santé.



Qu'est-ce que la littératie en santé?

- Être capable d'obtenir l'**information** concernant la santé dont vous avez besoin;
- **Comprendre** cette information;
- Prendre des **décisions** fondées sur cette information;
- Prendre des **mesures** en fonction de ces décisions.

Le programme *Question de santé ABC* comprend deux volets :

- *Prenez votre santé en main*, un cahier d'activités et un atelier présenté par un intervenant de votre communauté. Il couvre la façon de parler de votre santé avec votre famille et vos fournisseurs de soins de santé.
- *Ma santé, j'y veille*, un cahier d'activités à remplir durant l'atelier, seul, ou avec votre famille. Il présente l'ensemble des personnes que vous pouvez consulter et des établissements de votre communauté dans lesquels vous pouvez vous rendre pour obtenir de l'aide avec votre santé.

Comprendre la littératie en santé est une responsabilité que vous partagez avec votre professionnel de la santé. Vous êtes un partenaire dans ce parcours d'apprentissage. Vous choisissez les activités du cahier que vous souhaitez réaliser. Optez pour celles qui sont importantes dans votre vie.

Si votre santé vous préoccupe, le programme *Question de santé ABC* est fait pour vous. À la fin de ce programme, vous posséderez une meilleure compréhension de la littératie en santé! Vous aurez plus d'assurance au moment de poser des questions aux professionnels de la santé, ce qui vous permettra de prendre votre santé en main.

Prenez votre santé en main

Résultat d'apprentissage 1 :

Vous êtes plus confiant lorsqu'il est temps de discuter de questions de santé et vous commencez à prendre votre santé en main.



Qu'allez-vous apprendre?

Cet atelier est axé sur vous. Il concerne votre santé et celle des personnes qui vous tiennent à cœur. Il vise le bien-être de votre famille, de vos amis et de votre communauté.

Lorsque les gens qui nous sont chers sont malades ou blessés, nous voulons être en mesure de les aider à aller mieux.

Lorsqu'ils vont bien, nous voulons que cela dure et qu'ils vivent une vie en santé. Il en va de même pour notre propre santé.

Dans le cadre de cet atelier, vous songerez aux personnes qui comptent le plus à vos yeux. Vous réfléchirez à leur santé et à ce à quoi vous aspirez pour eux. Vous réfléchirez à votre propre santé et à ce à quoi vous aspirez pour vous-même.

Nous rencontrons parfois des obstacles contrariants alors que nous cherchons à obtenir de l'aide pour notre santé ou celle d'un être cher. Nous n'allons pas régler tous ces problèmes aujourd'hui, mais vous apprendrez au cours de cet atelier que vous n'êtes pas seul. D'autres aussi trouvent le processus complexe. Vous découvrirez des façons de commencer à changer tout cela, en prenant vos propres « questions de santé » en main.

Après tout, c'est votre santé, et elle est très importante.

Un espace pour vos notes

Activité n° 1



Commençons par le début : comment vous sentez-vous en ce moment?

Ce qu'il faut faire :

Cochez l'énoncé qui représente le mieux votre situation. Pensez à votre santé, à vos expériences et à comment vous vous sentez.

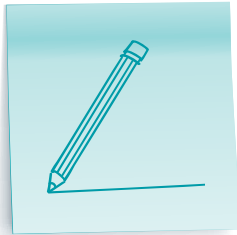
- Je suis en santé. Je ne m'en fais pas trop avec ça.
- Je suis en santé parce que je fais beaucoup d'efforts pour prendre soin de moi.
- J'ai des problèmes de santé, mais je les gère.
- Je vais bien, je crois. Je pourrais aller mieux.
- Je ne suis pas en santé. Je ne me sens jamais vraiment en forme.
- Aucune de ces réponses. Voici ma situation :



Posez-vous les questions suivantes :

- Que signifie « être en santé »? Comment savoir que l'on est en santé?
- Que signifie « être en mauvaise santé »? Comment savoir que l'on est en mauvaise santé?
- Est-ce que la définition d'une bonne santé peut être différente d'une personne à l'autre?
- Est-ce que vous prenez des mesures pour être plus en santé?

Activité 2



Votre santé

Maintenant que vous avez réfléchi à ce qu'être en santé signifie pour vous, à quel niveau situeriez-vous votre santé personnelle?

- Si vous croyez être en très mauvaise santé, indiquez 1.
- Si vous croyez être en très bonne santé, indiquez 10.
- Votre santé se situe probablement quelque part entre les deux. Marquez le numéro de 1 à 10 qui reflète le mieux votre état de santé.



Mode de vie sain

Nommez une chose que vous pourriez faire pour améliorer votre santé.

Si vous passiez à l'action, indiqueriez-vous un chiffre plus élevé à la question précédente?

Est-ce que cette chose serait difficile à mettre en œuvre pour vous? Pourquoi ou pourquoi pas?



Voici Selena

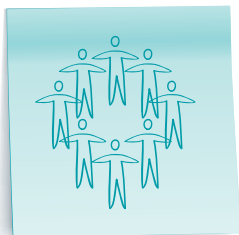
Selena hésite à se rendre chez son médecin. Elle ne se sent pas très bien ces temps-ci et elle sait qu'elle devra s'y rendre, mais elle n'ait jamais à l'aise là-bas. Elle quittera probablement le bureau du médecin sans en savoir plus sur son problème, car elle ne comprend jamais rien aux termes médicaux qu'il utilise. Elle rentrera chez elle encore plus perdue qu'avant.



Posez-vous les questions suivantes :

Vous sentez-vous parfois comme Selena? Avez-vous déjà vécu des expériences similaires?

Activité 3

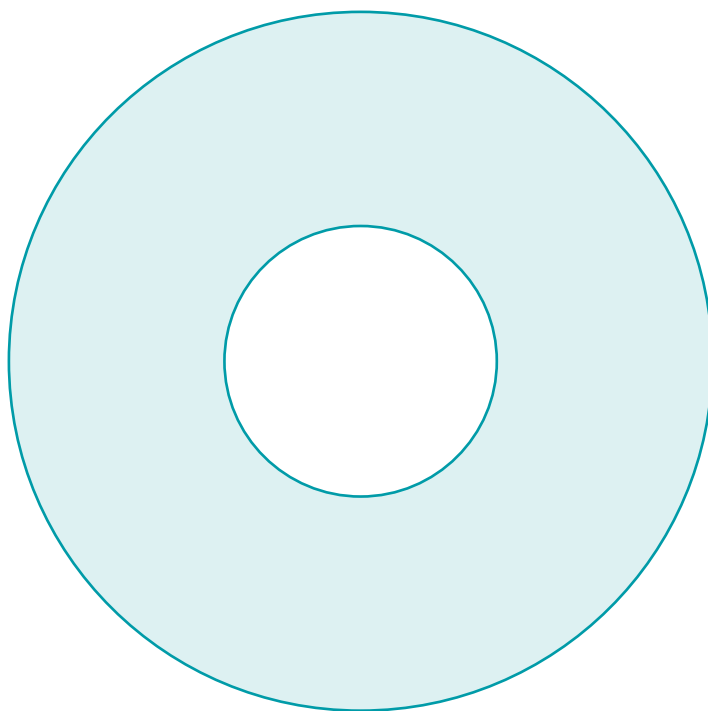


Ma famille et mon cercle d'amis

Êtes-vous responsable de la santé d'autres personnes? Est-ce vous qui prenez les rendez-vous, planifiez les repas, ou gérez la prise de médicaments de quelqu'un?

Il peut s'agir de vos enfants, d'un parent plus âgé, de votre partenaire de vie ou d'un ami.

1. Mettez votre nom au centre du cercle.
2. Inscrivez ensuite le nom des personnes dont vous êtes responsables dans le cercle externe.



La santé de votre famille et de vos amis

Songez maintenant aux personnes dont vous avez écrit le nom à l'exercice précédent. À côté de chaque nom, mettez un chiffre de 1 à 10 : indiquez 1 si vous croyez que la personne est en très mauvaise santé et 10 si vous croyez qu'elle est en très bonne santé. Vous pouvez aussi indiquer un chiffre entre les deux.



Activité 4



Voici Jacques

Jacques est grand-père. Son petit-fils vit avec lui. Ce soir, son petit-fils fait de la fièvre, Jacques décide donc de lui donner un médicament pour enfant pour soulager ses symptômes. Il ne sait pas vraiment quelle quantité de médicaments lui donner ni comment lire le tableau sur la bouteille qui explique le dosage. Est-ce qu'il devrait lui donner la quantité adéquate pour son âge, ou celle indiquée pour son poids? Le tableau n'est pas clair et rédigé en très petits caractères, ce qui le rend difficile à lire.

Que devez-vous faire pour prendre soin de quelqu'un qui est malade?

Quelles tâches accomplissez-vous pour vous assurer que les gens autour de vous ne tombent pas malades?

Devez-vous consulter des médecins ou d'autres professionnels de la santé, ou discuter avec eux, avant d'exécuter certaines de ces tâches?



Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous déjà, comme Jacques, eu de la difficulté à lire les directives d'utilisation de médicaments?
- Comme Jacques, devez-vous parfois administrer des médicaments à autrui?
- Comment gérez-vous la santé de votre famille?

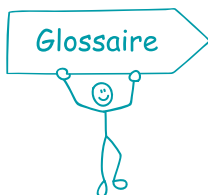
Un espace pour vos notes

Activité 5



Ma communauté et ma culture

Notre **communauté** et notre **culture** jouent un grand rôle quant à notre identité, nos intérêts et nos actions. Pour ces raisons, elles jouent aussi un grand rôle dans notre santé.



Glossaire

La culture est l'ensemble des croyances ou des coutumes d'un groupe de personnes.

Une **communauté** est un groupe de personnes qui vivent dans la même région ou qui partagent les mêmes croyances ou coutumes.



Voici Priya et Shawn

Priya est végétarienne, elle ne mange donc pas de viande. Elle consomme des plantes riches en vitamine C pour l'aider à absorber davantage de fer contenu dans les végétaux.



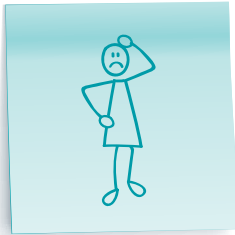
Shawn est autochtone. Lorsqu'il se sent mal, il consulte son médecin ainsi qu'un aîné qui est aussi un guérisseur traditionnel.



Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que votre communauté et votre culture ont une influence sur les décisions que vous prenez à propos de votre santé?
- De quelle façon?

Activité 6



Votre choix

Penchez-vous sur ces questions :

- Disons que vous ne vous sentez pas bien depuis quelque temps et que vous consultez enfin un médecin. Il vous donne quelques conseils pour vous aider à vous sentir mieux. Comment décidez-vous des conseils qui vous conviennent?
- Que peut-on faire pour prendre de meilleures décisions en matière de santé pour nous et pour les gens dont nous sommes responsables? Faites-nous part de vos idées et de vos trucs.
- Votre santé est une responsabilité que vous partagez avec votre équipe de soins de santé. Vous avez le droit d'accepter ou de refuser des soins, ou encore de poser plus de questions. C'est vous qui décidez. Vous avez le mot final.
- Vous ne comprenez pas un point? Vous avez le droit de le dire. Une bonne façon de demander une explication plus simple est de dire : « Pourriez-vous m'expliquer cela d'une autre façon? »



Demandez à un membre de votre famille ou à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous accompagner lorsque le médecin vous présente des résultats de tests et vous parle de vos options et des décisions que vous devrez prendre pour votre santé.

Demandez-lui d'écouter et de prendre des notes pour vous.

Activité 7



Faire des choix

Nous avons parlé de notre droit de prendre nos propres décisions. Cependant, comment pouvons-nous déterminer ce qui représente la meilleure option pour nous? Nos choix sont influencés par plusieurs facteurs : notre historique de santé, nos valeurs, nos connaissances et les questions que nous posons. L'un de nos choix médicaux les plus importants est le moment et la façon dont nous prenons des médicaments.



Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous déjà eu des difficultés à obtenir des renseignements ou de l'aide relativement à votre santé? Avez-vous compris les renseignements que vous avez reçus?
- Avez-vous pris des décisions de santé fondées sur les renseignements que vous avez reçus et avez-vous pris des mesures pour mettre en œuvre ces décisions? Avez-vous été satisfait des résultats?
- Quel rôle votre **pharmacien** ou votre **professionnel de la santé** peut-il jouer pour vous aider dans vos choix?
- Échangez vos idées et vos trucs avec les autres participants.

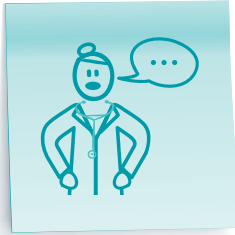


Un **professionnel de la santé** est une personne dont le travail est de prendre soin de la santé d'autrui. Il a été formé pour exercer sa profession.



Un **pharmacien** est le professionnel de la santé qui vous aide à gérer votre prise de médicament efficacement et sécuritairement. Il vous fournit les médicaments sous ordonnance de votre médecin et vous conseille sur la prise de médicaments en vente libre.

Activité 8



Suivre les conseils

C'est une chose que d'obtenir des renseignements et prendre des décisions en matière de santé. Respecter nos décisions en est une autre. Parfois, un professionnel de la santé nous demandera de faire des changements dans notre vie : changements alimentaires, modification du niveau d'activité physique, meilleure gestion de notre stress, etc. Il est facile d'accepter d'effectuer ces changements, mais il peut parfois être difficile de les appliquer au quotidien. Pour notre santé, il est important de se **conformer** ou de **respecter** les conseils médicaux auxquels nous avons consentis, surtout s'il est question de médication.



Se conformer ou **respecter** signifie suivre les recommandations de votre professionnel de la santé pour vos soins de santé, surtout lorsqu'il est question de la prise de médicaments.



Voici Paul

Lors de la visite annuelle de Paul chez son médecin, ce dernier remarque que la pression artérielle de son patient est trop élevée. Paul obtient une ordonnance pour un médicament qui aidera à régulariser sa pression pour qu'elle reviennent à un niveau normal. Paul n'a aucune objection à prendre des pilules pour demeurer en santé, mais il les oublie parfois, et ne se rappelle jamais s'il doit les prendre avant ou après avoir mangé. De plus, il n'est pas convaincu que les médicaments font vraiment une différence. Il se sent exactement comme avant.



Posez-vous les questions suivantes :

- À qui Paul pourrait-il s'adresser pour obtenir plus de renseignements sur la prise de son médicament contre l'hypertension?
- Avez-vous déjà eu de la difficulté à respecter l'horaire de prise d'un médicament ou à suivre un plan de santé qui vous avait été prescrit? Qu'avez-vous fait?
- Si Paul était votre ami, quels conseils lui donneriez-vous?



Si vous avez des difficultés à respecter ce qui vous est prescrit, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il pourrait être en mesure de vous recommander un autre médicament ou un changement à votre style de vie qui vous conviendrait mieux.

Résultat d'apprentissage 2 :

Vous **agissez** maintenant pour votre santé et celle de vos êtres chers.



Agir dans ce contexte signifie prendre votre santé en main. Cela veut dire que vous n'attendez pas que les choses se dégradent pour demander de l'aide ou des réponses.

Vous posez des questions pour comprendre la situation et connaître les mesures que vous pouvez prendre pour la régler. Vous êtes conscient que vous êtes responsable des renseignements qui touchent votre santé et que vos conversations avec les professionnels de la santé sont confidentielles.

Vous prenez des décisions par vous-même en fonction des faits et des choix dont vous disposez, plutôt que de laisser quelqu'un d'autre décider pour vous.



Qu'allez-vous apprendre?

Dans le cadre de cet atelier, vous découvrirez des façons d'**agir** pour soutenir votre santé et vous les mettrez en pratique.

Vous apprendrez comment vous pouvez **agir pour soutenir la santé des autres**, par exemple, celle de votre enfant, d'un parent âgé, de votre conjoint ou d'un ami. Vous gagnerez en assurance afin d'être en mesure de faire valoir vos droits et votre responsabilité.

Il s'agit après tout de votre santé.

Activité 9



Commençons par le début : Comment gérez-vous votre santé?

Ce qu'il faut faire :

Cochez l'énoncé qui représente le mieux votre situation. Pensez à votre santé, à vos expériences et à comment vous vous sentez.

- Ma dernière consultation auprès d'un médecin remonte à de nombreuses années. Je n'en ai pas besoin. Je ne suis pas malade.
- J'ai des ennuis de santé dernièrement.
- Je fais de mon mieux pour garder les choses en main. Je visite régulièrement mon médecin, je passe des tests de dépistage pour le cancer, etc.
- Aucune de ces réponses. Voici ma situation :



Posez-vous les questions suivantes :

- Attendez-vous d'être malade avant de faire quelque chose, ou consultez-vous à la première inquiétude?
- Songez à un exemple de votre vie. À quoi ressemble votre expérience?
- Est-ce qu'agir pour votre santé peut aussi vouloir dire prendre soin de vous avant de tomber malade? De quelle façon?

Activité 10



Discuter des options

Parfois, discuter de votre santé avec quelqu'un peut vous aider. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de votre famille, d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Agir pour la santé signifie consulter d'autres personnes pour discuter des questions se rattachant à votre propre santé et à celle des gens qui vous sont chers.

Ce n'est pas toujours facile de demander de l'aide ou des conseils. Plusieurs personnes ont de la difficulté à exprimer ce qu'elles ressentent avec des mots. Parfois, elles ont d'autres raisons de ne pas vouloir parler de ce qui les tracasse.

En prenant ce premier pas, c'est-à-dire en parlant à quelqu'un de votre santé, vous pouvez vous épargner bon nombre de soucis plus tard. Cela pourrait même sauver votre vie ou celle d'une personne qui compte pour vous.



Mode de vie sain

Songez à votre communauté et à vos amis.

À qui pouvez-vous vous adresser lorsque vous avez une question sur la santé? Avec qui pourriez-vous simplement discuter de vos inquiétudes en matière de santé?

Un professionnel de la santé que je pourrais consulter :

Un membre de ma famille avec qui je pourrais discuter :

Un ami avec qui je pourrais parler :

Une autre ressource :



Défi santé

Prenez les devants et discutez de votre santé avec une des personnes figurant sur votre liste.

Activité 11

Comment allez-vous?



Il y a une question que tout professionnel de la santé vous posera à coup sûr lors d'une consultation : « Comment allez-vous? »

Il pourrait formuler la question autrement, par exemple en vous demandant ce qui ne va pas, ou comment vous vous sentez.

Il pourrait vous demander ce qui vous a poussé à le consulter aujourd'hui, ou encore vous poser des questions sur vos **symptômes**.

Toutes ces questions veulent en fait dire la même chose. Le professionnel de la santé veut savoir comment vous allez afin de mieux vous aider.



Les symptômes sont des mots que vous utilisez pour décrire comment vous vous sentez.

Les symptômes sont **personnels**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Les mots que vous utilisez vous sont propres. Vous êtes la seule personne en mesure d'exprimer comment vous vous sentez.

Décrivez comment vous vous sentez.



« Je suis toujours **fatigué**; j'ai de la difficulté à sortir du lit. J'ai aussi souvent **mal à la tête**. »

Voici comment je me sens, mes symptômes :

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'en est-il d'une personne qui compte pour vous et dont vous êtes responsable? Quels mots pouvez-vous utiliser pour décrire ses symptômes?

Activité 12 Exercice

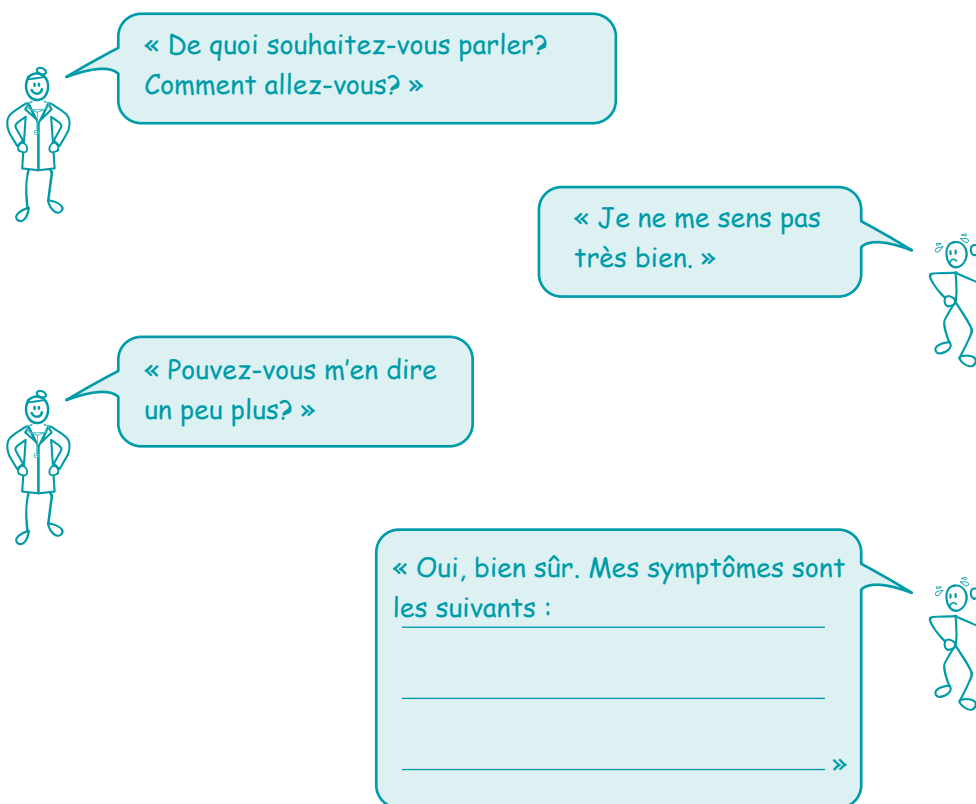


Répétez la conversation que vous pourriez avoir avec votre médecin ou avec un autre professionnel de la santé. Dans la vraie situation, les mots ne seront pas exactement les mêmes, mais comme vous vous serez exercé, vous saurez comment vous vous sentez et comment décrire vos symptômes.

Travaillez avec un partenaire. Jouez chaque rôle chacun à votre tour. Vous pouvez aussi vous exercer seul. Dites les mots à voix haute. Si vous faites l'exercice en groupe et que vous n'êtes pas à l'aise de parler d'un vrai problème de santé, vous pouvez en inventer un.

Professionnel de la santé

Vous



« De quoi souhaitez-vous parler?
Comment allez-vous? »

« Je ne me sens pas très bien. »

« Pouvez-vous m'en dire un peu plus? »

« Oui, bien sûr. Mes symptômes sont les suivants :

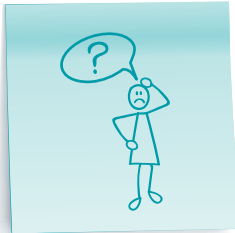
_____ »



À essayer

Répétez l'activité, mais cette fois, parlez plutôt de vos inquiétudes ou du problème de santé d'un être cher ou de la personne dont vous êtes responsable de la santé.

Activité 13



Il n'y a rien de mal à demander

Maria consulte un médecin pour la première fois depuis longtemps. En le visitant, elle **prend sa santé en main** plutôt que de laisser les choses empirer. C'est très bien!

Le médecin demande à Maria pourquoi elle le consulte aujourd'hui. Elle lui explique qu'elle a de la difficulté à respirer et qu'elle a parfois la respiration sifflante. Maria a décrit ses **symptômes**. C'est aussi très bien!

Le médecin envoie Maria passer quelques tests pour évaluer l'état de ses poumons, puis lui demande de revenir le voir pour discuter des résultats.

Le médecin explique à Maria qu'elle souffre d'asthme et qu'elle a besoin d'inhalateurs. Maria est inquiète et ne comprend pas trop ce qui ne va pas. Des inhalateurs? Elle n'a aucune idée de ce dont il s'agit. Elle ne pose pas de question et prend l'ordonnance avant de partir.



Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous déjà posé des questions à un professionnel de la santé?
- Étiez-vous mal à l'aise de poser des questions?
- Quel genre de questions Maria aurait-elle pu poser à son médecin?



Votre médecin ou votre professionnel de la santé vous parlera de vos **symptômes**, vous examinera et pourrait vous faire passer quelques tests.

Le **diagnostic** est la conclusion qu'il tire de l'ensemble de ces renseignements.

Par exemple, le diagnostic de Maria est qu'elle souffre d'asthme.



Posez-vous les questions suivantes :

- Pourquoi Maria a-t-elle quitté le bureau du médecin sans rien dire?
- Avez-vous des idées ou des suggestions qui pourraient aider une personne à être certaine de comprendre les explications d'un médecin ou d'un professionnel de la santé?
- Avez-vous déjà parlé à votre pharmacien de vos médicaments, de vos ordonnances ou de vos problèmes de santé? Dans le cas de Maria, comment un pharmacien aurait-il pu aider?



« Je ne comprends pas ce que vous voulez dire. Pourriez-vous l'expliquer autrement? »

Vous n'êtes pas seul

Maria n'est pas la seule à avoir de la difficulté à comprendre les explications d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. C'est le cas de beaucoup d'entre nous. Si vous avez vécu cette expérience vous aussi, vous n'êtes pas seul.

Il n'y a pas de mal à poser des questions. Vous avez le droit de demander ce qu'un mot signifie. Vous avez aussi le droit à ce qu'on vous explique les choses autrement. Vous ne devez pas vous sentir mal de demander à un professionnel de la santé de répéter ce qu'il vient de dire.



Lorsque vous recevez une nouvelle ordonnance, parlez à votre **pharmacien** ou à votre **professionnel de la santé** de la prise du médicament et de la façon dont ce dernier s'intégrera à votre routine santé et à votre vie en général. Posez des questions. Il s'agit après tout de votre santé.

Activité 14



Trois questions

Songez à votre propre santé ou à la santé des personnes qui vous sont chères et dont vous êtes responsable. Songez aux symptômes que vous avez décrits.

Script « À prendre avec vous »

Voici trois questions que vous devriez poser à votre médecin ou à votre professionnel de la santé, quelle que soit la raison de votre visite. Apportez cette liste de questions lors de votre prochaine consultation afin de vous assurer d'obtenir tous les renseignements dont vous avez besoin. N'hésitez pas à prendre cette liste avec vous, à la consulter, et même à lire les questions qui s'y trouvent directement sur le papier ou sur votre téléphone.



À essayer

Vous pouvez travailler seul ou en équipe de deux. Lisez les trois questions à voix haute. Ajoutez vos propres questions.

Si vous travaillez en équipe, jouez le rôle du médecin ou du professionnel de la santé et de la personne posant des questions chacun à votre tour.

1. **Quel** est mon problème de santé?
2. **Que** dois-je faire?
3. **Pourquoi** dois-je le faire?*

** It's Safe to Ask, Manitoba Institute for Patient Safety*



Vous consultez pour un problème de santé?

Préparez vos questions en prévision de votre rendez-vous. De cette façon, vous serez fin prêt lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé.

Que voulez-vous savoir?

Activité 15

C'est votre choix



Voici Adrian

Le médecin d'Adrian lui dit qu'il doit être opéré. Adrian consent. Son médecin doit savoir ce dont il parle, non? Cependant, plus il réfléchit, moins il pense que cette opération est la meilleure solution pour lui.

Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous des choix lorsqu'il est question de votre santé?
- Qui est responsable de prendre des décisions relatives à votre santé? Qui est en droit de choisir?

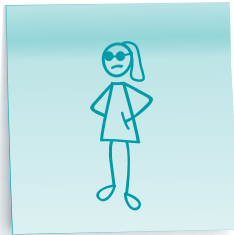


Demander une deuxième opinion, c'est demander à consulter un autre médecin à propos de votre problème de santé.

Vous avez le droit de demander une deuxième opinion. Il n'y a pas de mal à vouloir comparer les explications de deux médecins afin d'être en mesure de faire les choix les plus indiqués pour vous.

Un espace pour vos notes

Activité 17



C'est votre droit

Voici Alia

Alia veut consulter pour se renseigner sur les options de contraception. Elle songe à visiter une clinique devant laquelle elle passe chaque jour en se rendant au travail, mais elle craint que le personnel ne communique avec ses parents. Elle ne veut pas qu'ils sachent qu'elle a consulté à ce sujet.

Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce qu'un médecin ou un professionnel de la santé peut parler à quelqu'un d'autre de votre santé, ou de ce dont vous avez discuté, sans votre autorisation?
- Est-ce que quelqu'un d'autre peut être présent lors de votre rendez-vous avec un médecin ou un professionnel de la santé, sans votre consentement?

Glossaire



Confidentiel veut dire privé.

Lorsque vous parlez à un médecin ou à un autre professionnel de la santé, votre conversation est privée. Vous devez donner votre autorisation pour que tout renseignement vous concernant soit communiqué à autrui. C'est ce qu'on appelle donner son consentement.

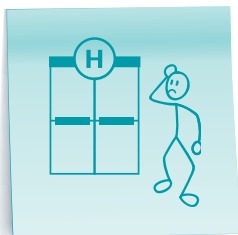


Astuces
pour
la santé

Vous pouvez poser des questions sur des médicaments qui vous intéressent ou que vous pourriez vouloir prendre dans le futur à votre **pharmacien**.

Un espace pour vos notes

Activité 18



La visite à l'hôpital

Jusqu'à maintenant, vous en avez appris plus sur vos droits, vos responsabilités et vos choix en matière de santé. Vous vous êtes exercé à agir pour votre santé et celle de votre famille. Maintenant, apprenons comment rassembler toutes les pièces du casse-tête...

Voici Aly

Le médecin d'Aly prend rendez-vous à l'hôpital en son nom pour un test médical. Cela prendra peut-être quelques heures, mais il pourra rentrer chez lui tout de suite après parce qu'il s'agit d'un soin en consultation **externe**. Il est tout de même nerveux. Il n'a jamais mis les pieds dans cet hôpital auparavant, mais il sait qu'il est immense et qu'il se trouve à l'autre bout de la ville.

Il a peur de se perdre ou d'être en retard.



Un **patient en consultation externe** est quelqu'un qui est traité à l'hôpital, mais sans être hospitalisé, c'est-à-dire sans devoir séjourner pour la nuit à l'hôpital.

Un **patient hospitalisé** est quelqu'un qui devra séjourner à l'hôpital au moins pour une nuit afin de pouvoir faire l'objet d'un suivi par des professionnels de la santé.

Un espace pour vos notes



Posez-vous les questions suivantes :

- Comment Aly pourrait-il connaître la durée du trajet pour se rendre à l'hôpital?
- Si Aly se rend à l'hôpital en voiture, que devrait-il prévoir? S'il prend l'autobus?
- Comment Aly peut-il se préparer pour sa visite à l'hôpital?
- Que doit-il apporter lors de son rendez-vous?
- Si Aly ne connaît pas ces informations, où peut-il se renseigner?



Si vous avez un rendez-vous dans un nouvel hôpital ou un centre de soins de santé, visitez l'établissement quelques jours à l'avance pour faire une reconnaissance des lieux. Vous pourrez ainsi trouver l'endroit où vous devez vous rendre sans être pressé ou stressé.

Un espace pour vos notes

Activité 19



Séjourner à l'hôpital pour la nuit

Après avoir étudié les résultats des tests d'Aly, son médecin lui explique qu'il devra être opéré à la cheville. Aly consent à l'opération. Cette intervention signifie qu'Aly sera hospitalisé pendant quelques jours afin que le personnel infirmier puisse garder un œil sur lui pendant sa convalescence. Son chirurgien lui explique qu'il devra éviter de manger dans les 12 heures précédant l'opération. Aly est déconcerté par ce que lui dit le chirurgien. Il souffre de diabète et son médecin de famille lui a dit de prendre de l'insuline avec de la nourriture pour rester en santé. Quel conseil médical est le plus important : ne pas manger en prévision de l'opération, ou manger afin de pouvoir prendre les médicaments dont il a besoin? Il ne sait pas quoi faire.



Posez-vous les questions suivantes :

- À qui Aly peut-il demander de l'aide?
- Avez-vous déjà reçu des conseils médicaux contraires à ce qu'on vous avait déjà dit? Qu'avez-vous fait?

Un espace pour vos notes

L'opération d'Aly est un succès! Il aura par contre besoin d'un peu de temps et de travail pour être en mesure de marcher sans douleur. Il doit d'abord faire de la **réadaptation**. Son chirurgien lui présente des spécialistes en réadaptation qui l'aideront à marcher à nouveau.



La **réadaptation** aide les gens à reprendre des forces, à réapprendre certaines habiletés et à trouver de nouvelles façons d'accomplir des tâches après une maladie, une blessure ou une chirurgie. La réhabilitation peut avoir lieu à l'hôpital ou en clinique.

Lorsque Aly est suffisamment remis, il obtient son **congé** de l'hôpital. Sa guérison n'est toutefois pas encore complète. Les spécialistes en réadaptation lui indiquent qu'il devra se rendre dans une clinique de réadaptation externe. Son chirurgien lui explique aussi qu'il devra revenir pour une visite de suivi. Enfin, son infirmier lui dit qu'il devra prendre un nouveau médicament, faire attention à son alimentation et commencer à faire de l'exercice. C'est beaucoup d'information à retenir!



Obtenir son **congé** de l'hôpital signifie que l'équipe de soins considère que vous pouvez rentrer à la maison en toute sécurité. Lorsque vous obtenez votre congé, vous quittez l'hôpital avec des directives pour votre convalescence à la maison.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quel conseil donneriez-vous à Aly pour gérer sa convalescence?
- Avez-vous déjà obtenu votre congé d'un hôpital? Qu'avez-vous fait?
- Si Aly oublie une ou deux choses, à qui peut-il demander de l'aide?

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités 1 du programme *Question de santé ABC* et avez fait les premiers pas vers une meilleure gestion de votre santé. Pour la dernière activité, nous espérons que vous prêtez **serment**. Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.



Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Mon serment

Je m'engage à prendre mieux soin de ma santé en...

Un plan d'action relatif à un serment peut parfois être nécessaire. Un plan d'action est une liste de mesures que vous prendrez pour vous aider à respecter votre serment.

Mon plan d'action

Ce que je ferai différemment...

Dès maintenant, je peux...

Au cours des six prochains mois, je vais...

Question de santé

Nous vous remercions de votre participation
au programme *Question de santé ABC*.



Pour en savoir plus, consultez :
www.ABCHealthMatters.ca