

# L'autodéfense des patients :

## PRENDRE EN CHARGE SES PROPRES SOINS DE SANTÉ



### QU'EST CE QUE L'AUTODÉFENSE?

La capacité à défendre ses intérêts est l'aptitude à faire valoir ses besoins, à prendre des décisions en connaissance de cause et à participer activement à son parcours de soins. Pour les personnes qui gèrent des maladies chroniques, comme l'insuffisance cardiaque, l'autodéfense garantit que vous recevez les meilleurs soins possibles, en accord avec vos objectifs personnels et vos valeurs.



### STRATÉGIES POUR UNE AUTODÉFENSE EFFICACE

#### 01 ÊTRE INFORMÉ :

- Se renseigner sur sa maladie et sur les options de traitement auprès de sources fiables.
- Assister à des programmes éducatifs ou à des groupes de soutien, tels que ceux proposés par l'Académie HeartLife.

#### 02 FIXER DES OBJECTIFS :

- Identifier ce que vous souhaitez obtenir grâce à vos soins de santé, comme la prise en charge des symptômes, l'amélioration de la mobilité ou de la qualité de vie.
- Diviser les objectifs plus importants en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

#### 03 PRÉPARER LES RENDEZ VOUS :

- Écrire ses questions et ses préoccupations avant chaque visite.
- Tenir un registre des symptômes, des médicaments et des changements dans votre état de santé.
- Se faire accompagner d'un ami ou d'un membre de la famille en qui l'on a confiance et qui pourra vous aider à prendre des notes ou vous apporter son soutien.

#### 04 POSER DES QUESTIONS :

- Se renseigner sur les risques, les avantages et les alternatives du traitement.
- Demander des éclaircissements si quelque chose n'est pas clair.
- Des exemples de questions comprennent : « Quels sont les effets secondaires de ce médicament? » ou « Comment ce traitement s'aligne-t-il sur mes objectifs? »

#### 05 ÉTABLIR DES RELATIONS :

- Développer un partenariat de collaboration avec vos prestataires de soins.
- Partager ouvertement vos préférences et vos préoccupations afin de vous assurer que votre plan de soins s'aligne sur vos valeurs.



### LES FONDEMENTS DE L'AUTODÉFENSE

#### 01 CONSCIENCE DE SOI :

- Comprendre votre condition, vos symptômes et les options de traitement.
- Identifier vos besoins personnels, vos points forts et les domaines dans lesquels vous pourriez avoir besoin de soutien.

#### 02 RENFORCER LA CONFIANCE :

- Faites confiance à vos connaissances et à votre capacité à prendre des décisions concernant votre santé.
- N'oubliez pas : vous êtes le spécialiste de votre corps et de vos expériences.

#### 03 COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE COMMUNICATION :

- Pratiquer une communication claire et assertive avec votre équipe soignante.
- Utiliser des phrases telles que « J'ai besoin de plus d'informations sur... » ou « Pouvez-vous expliquer cela en termes plus simples? »





## SURMONTER LES DÉFIS DE L'AUTODÉFENSE

### 01 FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS:

- Comprendre que les défis font partie du voyage.
- Réfléchir à ce que l'on peut tirer comme leçon des difficultés et demander un soutien supplémentaire si nécessaire.

### 02 NAVIGUER DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ:

- Tenir des dossiers détaillés et rester organisé pour assurer la continuité des soins.
- Utiliser les portails patients pour accéder à vos informations médicales et communiquer avec les prestataires de soins.

### 03 GÉRER LES BARRIÈRES ÉMOTIONNELLES:

- Reconnaître les sentiments de peur ou d'anxiété et demander une aide professionnelle si nécessaire.
- Rejoindre des groupes de soutien pour établir des liens avec d'autres personnes qui partagent des expériences similaires

## QUESTIONS CLÉS À SE POSER:

Quels sont mes priorités et mes objectifs en matière de santé?

Est-ce que je comprends bien les options thérapeutiques qui s'offrent à moi?

Est-ce que je communique efficacement mes besoins et mes préoccupations?

Vers qui puis-je me tourner pour obtenir du soutien dans mon parcours d'autodéfense?



## Intervenir dès aujourd'hui

La défense de vos intérêts vous permet de jouer un rôle actif dans vos soins de santé, d'améliorer les résultats et votre qualité de vie. Restez informé, fixez-vous des objectifs clairs et établissez des partenariats solides avec votre équipe soignante



### HEARTLIFE ACADEMY

Pour plus de soutien, d'informations et de ressources, visitez [heartlife.ca](http://heartlife.ca), un organisme de bienfaisance pour la santé cardiaque dirigé par des patients.



## HeartLife FOUNDATION

L'organisme de bienfaisance canadien pour les maladies cardiaques, dirigé par des patients "It's About Life, Not Failure™"



Rejoignez-nous sur [heartlife.ca](http://heartlife.ca)

## Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.