

Leçon 3 : Fixer des objectifs et élaborer un plan de traitement

La leçon 3 du cours Éd JointHealth™ – Arthrite psoriasique contient l'information importante dont vous avez besoin pour employer de la façon la plus efficace possible le temps que vous accorde votre rhumatologue afin d'avoir des conversations plus constructives et de meilleurs résultats de santé. Cette leçon traite également des façons d'identifier les objectifs d'un traitement et d'élaborer un plan de traitement en collaboration avec votre rhumatologue.

Veillez lire attentivement cette leçon et lorsque vous êtes prêt, répondre au test questionnaire de la Leçon 3 pour vérifier vos connaissances. Le test questionnaire est un document PDF interactif et imprimable.



Gestion du temps

- Selon l'endroit où vous vivez, le temps consacré à votre consultation avec votre rhumatologue peut varier de 45 minutes à une heure pour la première visite, et jusqu'à 15 minutes pour une visite de suivi. Une fois que vous connaissez mieux votre rhumatologue et que vous êtes familiarisé avec les façons « d'engager le dialogue » avec lui, vous constaterez que vous disposez du temps nécessaire pendant votre consultation pour couvrir tous les points que vous désirez. *La gestion de votre temps est importante pour tirer le maximum de chacune de vos visites.*
- Pendant votre consultation avec lui, votre rhumatologue devrait s'efforcer de créer un environnement sûr et exempt de jugement qui vous permet de communiquer et d'échanger ouvertement sur vos idées et préoccupations. Si c'est le cas, il peut alors recueillir toute l'information dont il a besoin pour évaluer votre situation du point de vue médical, et vous aider à accroître votre confiance en vous et en votre partenariat avec lui.
- *Il est important de poser les questions qui favorisent le dialogue entre vous et votre rhumatologue afin d'avoir des discussions bilatérales, mais gardez toujours un œil sur le temps. La plupart des fournisseurs de soins de santé préfèrent que vous en restiez à 2 ou 3 questions par visite parce qu'ils ont évidemment besoin de suffisamment de temps pour faire leur travail et pour s'acquitter de leur responsabilité médicale envers vous. À chacune de vos visites, votre rhumatologue doit vous poser une courte liste de questions standard et effectuer un examen minutieux de vos articulations. Ceci prendra environ de 5 à 7 minutes.*
- *Certains patients atteints d'AP sont d'avis que des consultations plus longues et plus fréquentes avec leur rhumatologue mèneront à une meilleure gestion de leur maladie. Si chacun de vous, patient et rhumatologue, gérez bien le temps consacré à la consultation, vous devriez avoir suffisamment de temps pour discuter des questions essentielles pour lesquelles cette consultation a été planifiée et pour effectuer un examen complet des articulations.*



Poser des questions, partager les peurs et les préoccupations et écouter

- Les patients atteints d'APs doivent se sentir à l'aise et bien outillés pour poser des questions. *Devenir un patient mieux informé permet d'agir avec confiance. Et cette confiance débouche sur plus de résultats puisqu'elle permet au patient de jouer un rôle plus actif dans la gestion de sa propre APs.* Un patient plus proactif et plus impliqué peut compter sur de meilleurs pronostics de santé. Ce type de patient respecte son plan de traitement et profite par conséquent d'un meilleur contrôle global de sa maladie et de son état de santé en général.
- Une nouvelle recherche mondiale utilisant un questionnaire soumis à des patients atteints d'APs indique que plusieurs patients cachent à leur médecin comment ils se sentent vraiment puisque 46 % d'entre eux disent souvent à leur rhumatologue que tout va bien même quand ils continuent d'éprouver des symptômes de leur maladie. Les rhumatologues souhaitent que leurs patients fassent preuve d'ouverture et de transparence quand il s'agit de parler des symptômes qu'ils éprouvent afin qu'ils puissent déterminer les meilleures options pour la suite du traitement. Pour obtenir le meilleur traitement possible, les patients doivent parler avec leur rhumatologue en toute honnêteté des symptômes qu'ils éprouvent et doivent se sentir à l'aise de le faire.
- *Dans un récent rapport d'enquête menée à l'échelle mondiale, le tiers des patients atteints d'APs ont indiqué qu'en posant trop de questions, ils avaient peur d'être catalogués de « patients difficiles » par leur rhumatologue et d'affecter ainsi la qualité des soins qui leur seraient rendus. En fait, c'est précisément le contraire. Un patient plus impliqué, plus ouvert, sera beaucoup mieux considéré par son rhumatologue.*
- Les questions essentielles à poser pendant votre consultation dépendent des préoccupations pour lesquelles vous avez éprouvé le besoin de consulter. Ces questions peuvent donc varier à chaque consultation. Voici une série de questions de base que les patients atteints d'APs posent généralement à leur deuxième ou troisième consultation. Après votre troisième consultation, vous devriez avoir reçu les réponses à toutes ces questions :
 - Quelle est la cause de l'APs et peut-on en guérir ?
 - Quels sont les signes et symptômes les plus courants de l'APs ?
 - En plus des articulations, quelles parties du corps sont affectées par l'APs ?
 - Quel est le lien entre les symptômes de l'APs sur ma peau et mes articulations ?
 - Pourquoi l'APs s'aggrave sans traitement approprié ou lorsqu'elle n'est pas traitée ?
 - Comment puis-je m'assurer d'éviter les dommages articulaires maintenant et à l'avenir ?
 - Quels types de médicaments sont efficaces pour contrôler les symptômes de l'APs et des maladies sous-jacentes ?

- Dans combien de temps mon ou mes médicaments commenceront-ils à agir ?
- Comment savoir s'ils agissent vraiment ?
- Quels sont les effets secondaires les plus courants que je devrais surveiller ?
- Qu'arrive-t-il si le médicament ne semble pas fonctionner ?
- En plus de prendre mes médicaments, que puis-je faire de plus pour mieux vivre avec l'APs ?
- Comment faites-vous le suivi de ma maladie ? Dois-je subir régulièrement des analyses sanguines ou d'autres tests ?
- À quelle fréquence dois-je vous consulter ?



Fixer des objectifs de traitement

- Un objectif de traitement est un résultat que vous et votre rhumatologue souhaitez atteindre grâce aux médicaments et aux autres traitements. Par exemple, « Je travaille avec mon rhumatologue pour contrôler suffisamment ma maladie afin de pouvoir reprendre un travail à temps plein ».
- Les recherches démontrent que lorsqu'on demande aux patients de réfléchir à ce qu'est pour eux la réussite d'un traitement, ils répondent de ne plus avoir mal et de pouvoir jouir d'une meilleure qualité de vie.
- En tant que patient, il peut également être difficile de savoir à quoi ressemble la réussite d'un traitement :
 - Quels objectifs de traitement sont réalistes et atteignables ?
 - Jusqu'à quel point puis-je espérer aller mieux ?
 - Devrais-je fixer des objectifs de traitement modestes pour ne pas être déçu ?
- Bien que la maladie et les circonstances de chaque patient soient différentes, au cours des deux dernières décennies, les médicaments ont progressé à un point tel que le principal objectif thérapeutique des rhumatologues est désormais d'aider leurs patients à atteindre un état de « rémission clinique » (lorsque la maladie est totalement inactive) ou, à tout le moins, une faible activité de la maladie.
- Fixer des objectifs de traitement est l'une des choses les plus importantes que vous ferez ensemble avec votre rhumatologue. Les recherches démontrent que les rhumatologues se disent satisfaits de leur communication avec leurs patients. Toutefois, plus de la moitié d'entre eux auraient souhaité discuter des objectifs et des traitements avec leurs patients.
- Il est fréquent que les patients atteints d'APs présentent des symptômes articulaires ainsi que des symptômes au niveau de la peau et des ongles. Il est important de communiquer avec votre rhumatologue afin de créer ensemble un plan de traitement visant à réduire les symptômes qui vous importent le plus.

- Les patients atteints d'arthrite psoriasique estiment également que le fait d'obtenir et d'échanger des informations avec leur rhumatologue permet de mieux gérer leur maladie.
- Les points mentionnés précédemment soulignent l'importance de trouver un langage commun entre vous et votre rhumatologue. Par exemple, le rhumatologue doit expliquer à son patient que l'objectif du traitement qu'il envisage pour lui – la rémission clinique – l'aidera également à atteindre ses propres buts – disparition de la douleur et meilleure qualité de vie.



Élaborer un plan de traitement

- *La recherche a démontré que de fixer des objectifs de traitement et d'établir un plan pour y arriver a pour résultat d'entraîner un mieux-être chez les patients atteints d'APs.*
- Après avoir fixé des objectifs de traitement avec votre rhumatologue (comme « je veux éprouver moins de douleur » ou « je voudrais retourner travailler à temps plein »), vous pouvez commencer à établir un plan de traitement.
- Un plan de traitement doit énoncer clairement les éléments qui feront l'objet d'une collaboration entre vous et votre rhumatologue pour vous aider (et l'aider également) à atteindre vos objectifs et à mieux gérer votre APs. Il s'agit généralement d'un document écrit que vous créez sur votre ordinateur. Pensez-y comme à un « contrat » pour améliorer votre santé.
- Pour vous, un bon exemple de plan de traitement pourrait contenir les éléments suivants :
 - Des objectifs clairement exprimés (p. ex. : « J'adore marcher. Je veux reprendre mes marches dans mon quartier pour que dans six mois je puisse faire des randonnées pédestres pendant mes vacances en famille. »)
 - Une liste des étapes à suivre pour atteindre vos buts (p. ex. : « Je veux créer une sorte de journal de marche pour suivre mes progrès. Je veux inviter quelques personnes de ma connaissance qui aiment marcher à se joindre à moi. Ainsi, je n'aurai pas à faire cette activité en solitaire »).
 - Des éléments qui d'après vous pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs (p. ex. : « Ne pas me ménager du temps chaque jour pour marcher »).
 - Des éléments que vous pourrez mesurer et qui vous indiqueront que vous vous dirigez graduellement vers l'atteinte de vos objectifs (p. ex. : « Quand j'ai commencé à marcher, je ne pouvais dépasser le premier coin de rue. Maintenant, après cinq semaines, je peux marcher sur six coins de rue par jour. »)
 - Une liste de récompenses que vous vous accorderez pour vous motiver à atteindre vos objectifs (p. ex. : « Lorsque je pourrai marcher six coins de rue par jour, je vais me payer une bonne paire de chaussures de marche »).