

Valorisez vos visites chez le médecin (Making The Most Of Your Doctor Visit)

Vivre avec l'épilepsie implique généralement des consultations régulières avec des médecins ou d'autres spécialistes pour discuter de votre état de santé ou du traitement à suivre. Travailler en équipe avec ces fournisseurs de soins de santé vous fera retirer le maximum de ces relations. La connaissance que vous avez de votre état et l'expertise du médecin sont des éléments essentiels qui vous permettront de mener une vie satisfaisante et fructueuse malgré votre épilepsie.

Communiquez les informations

Les informations que vous communiquerez à votre médecin joueront un grand rôle dans le traitement de votre épilepsie et le maintien de votre état de santé. Soyez très spécifique dans la description de vos symptômes. Votre médecin vous orientera par ses questions mais essayez d'être le plus exact possible, des événements qui, à première vue, peuvent sembler insignifiants peuvent être importants. Faites en sorte de bien mettre votre médecin au courant d'autres états pathologiques ou d'autres problèmes de santé dont vous pourriez souffrir. Si vous consultez d'autres spécialistes pour votre santé physique ou mentale, n'omettez pas de le lui mentionner.

Discutez franchement avec votre médecin, même s'il s'agit de sujets délicats. Vous ne devez pas craindre d'aborder des sujets tels que des problèmes d'ordre sexuel ou du prix d'un médicament. Dans la plupart des cas, le médecin aura déjà entendu mentionner de tels problèmes. Répondez honnêtement et complètement à ses questions, y compris celles qui ont trait à votre consommation d'alcool, à vos états d'âme ou à une incontinence éventuelle.

Posez des questions

Avant la visite, mettez par écrit vos questions concernant l'épilepsie et les sujets qui y sont reliés comme le traitement qui vous a été prescrit. Retenez les quelques questions qui pour vous revêtent une grande importance pour les poser à votre prochain rendez-vous. Dans la formulation de vos questions, posez des questions ouvertes et spécifiques à vos besoins.

Exemples de questions posées fréquemment :

- La cause de mes crises est-elle connue ?
- Y a-t-il un risque que, sans traitement, je puisse faire encore des crises dans l'avenir ?
- Devrai-je passer d'autres examens ou tests ? Si oui, quand et comment en recevrai-je les résultats ?
- Quelles activités devraient m'inciter à la prudence ?
- Que dois-je faire si j'oublie de prendre ma dose de médicaments ?
- Devrais-je prendre des vitamines ou d'autres suppléments ?

Si vous ne comprenez pas ce que vous dit le médecin, demandez-lui de vous le réexpliquer. Votre médecin peut vous redire la même chose en d'autres mots, vous l'expliquer par un dessin ou vous montrer un diagramme.

Le médecin ne doit pas répondre à toutes vos questions. Bien souvent une infirmière pourra y répondre et pourra disposer de plus de temps pour ce faire. Les infirmières sont des ressources précieuses !

Votre timbre de voix, les expressions de votre visage, vos postures et vos gestes peuvent vous aider à mieux faire passer vos questions. Quand vous parlez à des médecins, regardez-les dans les yeux, adoptez une bonne position et penchez-vous vers l'avant. Les gestes peuvent contribuer à vous rendre plus confortable et peuvent vous aider dans l'expression de votre pensée. Faites correspondre les expressions de votre visage aux mots que vous exprimez.

Avant de partir, assurez-vous d'avoir parfaitement compris toutes les instructions, la nature des tests ou examens supplémentaires qui seront nécessaires, les changements dans vos médicaments ou les traitements supplémentaires. Demandez la date de la prochaine visite.

Tenez un journal de vos crises

- Les détails de vos crises, consignés par vous-même ou par d'autres, sont des éléments très importants qui aideront le médecin dans son diagnostic et dans le traitement qu'il pourra prescrire. Après une crise, consignez :

- ce qui s'est passé ou ce que vous avez ressenti avant la crise
- l'heure de déclenchement de la crise
- ce qui est arrivé pendant la crise (connaissance, mouvements, sensations, parties du corps touchées, etc.)
- la durée de la crise
- ce qui s'est passé après la crise
- toute interruption dans le programme d'administration des médicaments
- les éléments ou les facteurs susceptibles d'avoir favorisé le déclenchement de la crise.

De nombreux formulaires de consignation des crises sont disponibles. Un de ceux-ci est proposé sur le site de la BC Epilepsy Society www.bcepilepsy.com

Faites des copies de ce journal pour vous-même au cas où le médecin vous demanderait de lui laisser les originaux. Consignez-les dans un carnet ou conservez-les dans votre ordinateur ou dans un dossier.

Conservez les données relatives aux médicaments que vous prenez
 Consignez dans un dossier tout ce qui concerne votre traitement médicamenteux : dosages, périodicité et autres données. Ceci doit comprendre les médicaments délivrés sur ordonnance, les vitamines et les suppléments, les produits de phytothérapie et les médicaments disponibles sans ordonnance. Apportez ce dossier à vos rendez-vous chez le médecin. Ces renseignements sont importants parce que certains médicaments risquent d'être nocifs ou inefficaces s'ils sont pris simultanément.

Le cas échéant, établissez une liste des antiépileptiques qui vous ont été prescrits et notez les raisons pour lesquelles il y a eu modification de la médication.

Avant un rendez-vous avec le médecin, vérifiez si certaines ordonnances doivent être renouvelées et profitez de la consultation pour en demander le renouvellement.

Renseignez-vous

Vous instruire sur l'épilepsie et les crises vous aidera à retirer le maximum de votre relation avec les médecins et les autres professionnels de la santé à qui vous aurez affaire. Ceci vous permettra également de poser des questions spécifiques concernant votre état. Les ressources qui vous permettront d'en apprendre plus sur l'épilepsie sont nombreuses. Il vaut toujours mieux se fier à des documents écrits ou approuvés par des professionnels de la santé. Le personnel du cabinet de votre médecin ou de la clinique que vous fréquentez pourra vous renseigner sur les nombreuses ressources existantes.

Recherchez l'appui d'autres personnes

Certaines personnes peuvent apprécier la présence d'un ami ou d'un membre de la famille à leurs rendez-vous chez le médecin. La personne qui vous accompagne pourra vous aider à vous relaxer, pourra vous rappeler les questions à poser et pourra vous aider à vous souvenir de ce qu'a dit le médecin. Si vous voulez vous entretenir en tête-à-tête avec le médecin, cette personne pourra se retirer temporairement dans la salle d'attente. Choisissez une personne capable de bien écouter, qui ne va ni interrompre ni contrôler l'entretien et qui pourra s'abstenir de poser elle-même trop de questions.

Présentez-vous sous votre meilleur jour

Les médecins, comme tout le monde d'ailleurs, doivent être traités avec respect et cordialité. Une entrée en matière amicale et des remerciements sincères vous aideront à établir une bonne relation de travail avec votre médecin.

Lors de vos rendez-vous chez le médecin, il pourra arriver que votre temps d'attente soit plus long que prévu du fait d'urgences ou d'autres retards. Apportez de la lecture ou des activités à faire pour vous-même et pour la personne qui pourrait vous accompagner. Restez calme, ce qui vous aidera à vous concentrer et, dès lors, à retirer le maximum de votre visite chez le médecin.

L'établissement de bonnes relations avec votre médecin demande du temps et des efforts mais un bon travail d'équipe avec lui vous donnera accès à ce qui fait de mieux en matière de contrôle des crises et du maintien d'une bonne santé.

Approved for circulation on August 2008 (eb)

You can join the BC Epilepsy Society as a member and receive all the program and service benefits.
#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5
Phone: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com