

COMMUNIQUER AVEC LES FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ

Vivre avec une douleur chronique signifie souvent rencontrer plusieurs fournisseurs de soins de santé. Certains jours, la communication sera facile, et vous aurez des discussions ouvertes. À d'autres moments, il se peut que vous et votre fournisseur ne soyez pas d'accord ou que vous ayez des objectifs différents. La tâche peut s'avérer particulièrement difficile si vous ne parlez pas la même langue et que vous faites appel à un interprète (professionnel ou ami/membre de la famille). Votre fournisseur de soins de santé devra collaborer avec vous ou votre famille pour créer des programmes de traitement ou prendre des décisions. Il est bon de savoir comment communiquer efficacement avec les fournisseurs de soins de santé pour s'assurer que vous recevez les meilleurs soins possibles. Voici quelques stratégies qui peuvent s'avérer utiles, pour vous ou pour les membres de votre famille, pendant les rendez-vous.

DRESSEZ UNE LISTE DE VOS INQUIÉTUDES

- Quelques jours avant votre rendez-vous, notez vos symptômes ou autres inquiétudes. Soyez aussi précis que possible, car vous ne savez peut-être pas ce qui sera important plus tard.
- Notez les symptômes qui vous préoccupent le plus.
- En dressant une liste, vous pourrez également vous souvenir plus facilement de ce dont vous devez parler, car on peut facilement oublier de tout mentionner.
- Exposez vos inquiétudes les plus urgentes au début de votre rendez-vous afin que votre fournisseur de soins de santé puisse les garder à l'esprit tout au long du rendez-vous.

ÉCOUTEZ ET POSEZ DES QUESTIONS

- Si votre fournisseur de soins de santé dit quelque chose que vous ne comprenez pas, demandez-lui de répéter les renseignements ou de les clarifier. Dites-lui si ses conseils ne sont pas assez clairs.

- Posez des questions pour vous assurer que vous comprenez pourquoi un certain traitement est préconisé plutôt qu'un autre.
- Les recommandations des fournisseurs de soins de santé ne sont utiles que si vous pouvez les suivre. Informez votre fournisseur si vous avez des doutes sur votre capacité à suivre ses conseils.
- Prenez le temps de prendre des décisions concernant votre santé. Si vous hésitez sur une option de traitement et que la situation n'est pas urgente, demandez à votre fournisseur de soins de santé un délai de quelques jours pour en discuter avec vos amis ou votre famille.
- Soyez aussi précis que possible lorsque vous communiquez vos symptômes et à quel point ils vous dérangent. Si vous dites des choses qui minimisent vos symptômes, comme « c'est juste une petite toux » ou « mon manque de sommeil me semble normal maintenant », votre médecin pourrait arriver à la même conclusion.

PRÉPAREZ VOS RENDEZ-VOUS

- Les rendez-vous programmés sont le meilleur moment pour poser des questions. Il est donc utile de préparer une liste avant votre visite et de l'emporter avec vous.
- Les difficultés liées à la mémoire et à la concentration sont normales. Envisagez de demander à un membre de la famille ou à un ami de confiance de vous accompagner aux rendez-vous pour vous aider à prendre des notes.

COMPRENDRE LES STYLES DE COMMUNICATION

- Chaque personne a sa propre façon de communiquer. Si vous pensez que votre fournisseur ne comprend pas vos préoccupations, vous devrez peut-être trouver une autre façon de les expliquer. Par exemple, écrire des notes avant le rendez-vous, poser des questions, demander à un membre de la famille de vous accompagner pour vous soutenir, etc. peut vous aider à avoir confiance dans la qualité des soins de santé que vous recevez.

À LA FIN DE VOTRE RENDEZ-VOUS

Voici trois questions que vous pouvez poser à la fin d'un rendez-vous pour vous assurer que vous savez ce que vous devez faire pour votre santé et pourquoi :

1. Quel est mon problème principal?
2. Que dois-je faire?
3. Pourquoi est-ce important pour moi de procéder ainsi?

RESSOURCES (en anglais seulement)

- [Live Plan Be Articles : How to communicate well with health care providers](#)
- [Live Plan Be article: Tips for talking with health care providers](#)
- [How to talk to your doctors when they don't listen](#)
- [How can I communicate effectively?](#)
- [Communication and pain management: What's missing?](#)

Ressources en punjabi :

- Services de santé de la communauté punjabi : <https://pchs4u.com/optimized/index.html>

Services de soutien : Fournit des services en punjabi concernant de nombreux aspects différents, tels que la santé mentale, le soutien aux familles, les dépendances et le soutien aux personnes âgées.
Tél. : (905) 677-0889

- Ligne d'aide pour les familles sikhes : Composez le 1 800 551-9128 pour bénéficier du soutien de bénévoles en punjabi. Il vous suffit de laisser un message vocal et ils vous rappelleront dans les 24 heures.
- Services familiaux de Moving Forward : Propose un suivi psychologique par téléphone en punjabi : 877 485-5025
- Deltassist : Offre des groupes de soutien et du suivi psychologique en punjabi par téléphone : 604 594-3455
- Liste de conseillers en punjabi : <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

RESSOURCES : EN LANGUE CHINOISE

- Services externes en santé mentale de Richmond : http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務 S.U.C.C.E.S.S. Services de conseils : <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Ligne d'écoute en langue chinoise : <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 Coaching BounceBack : <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Groupe de partage et d'entraide « Cœur à cœur » en cantonais <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 開創會所中文愛心小組活動 Groupe de soutien aux familles chinoises « Pathways Richmond » : <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

RESSOURCES : EN LANGUE ARABE

- [Renseignements et ressources sur la santé mentale en arabe - MMHRC \(multiculturalmentalhealth.ca\)](http://multiculturalmentalhealth.ca)
- [EENet | Ressources de santé mentale en langue arabe pour les nouveaux arrivants \(camh.ca\)](http://camh.ca)
- [عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن \(ajel.sa\)](http://ajel.sa)
- [الألم المزمن : أسباب، وأعراض، وعلاج \(webteb.com\)](http://webteb.com)
- [الألم المزمن: قرارات العلاج - Mayo Clinic \(مايو كلينيك\)](http://www.mayoclinic.org)

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.