Chapitre 7

ÉTABLISSEMENT D'UN PLAN DE SOINS PERSONNALISÉ

Chapitre 7

Établissement d'un plan de soins personnalisé

La collaboration avec votre équipe soignante et l'adoption d'un mode de vie sain sont essentielles à la prise en charge de votre maladie rénale.

Ce chapitre présente des outils et de l'information qui vous aideront à participer activement à la prise en charge de vos soins quotidiens, à vous fixer des objectifs personnels en santé et à noter des renseignements importants sur votre santé et votre bien-être. Vous pouvez mener une vie saine, même si vous êtes atteint d'une maladie chronique. Voici quelques conseils pour vous aider dans ce sens :

- Participez activement avec votre équipe soignante à l'établissement du plan de soins qui vous convient le mieux.
- Décrivez avec le plus de précision possible vos conditions de vie et votre état aussi bien physique qu'émotionnel.
- N'hésitez pas à faire savoir à votre équipe soignante ce qui vous préoccupe. N'ayez jamais peur de poser des questions.
- Écoutez et suivez les conseils et les recommandations que peuvent vous faire les professionnels de la santé.
- Obtenez le plus de renseignements possible sur la manière de prendre en charge votre maladie.
- Avant un rendez-vous médical, écrivez vos objectifs pour la consultation et les questions que vous voulez poser.
- Assurez-vous de recevoir une copie des résultats de vos tests médicaux (analyse de sang, analyse d'urine, échographie, radiographie, etc.).

CONSEIL UTILE

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre état de santé général et favoriser la santé de vos reins. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre et concentrez-vous sur une chose à la fois. Ainsi, vous apporterez des changements durables, mais de façon progressive.

Tenez un « carnet de santé »

Le carnet de santé est un cahier qui vous permet de bien prendre en charge votre maladie rénale. Diverses personnes vous poseront des questions sur vos antécédents médicaux, par exemple, les membres de votre équipe soignante, votre compagnie d'assurance, les organismes gouvernementaux, vos amis ou votre famille. *Quels médicaments prenez-vous? Faites-vous des allergies? Quelle est votre tension artérielle normale?* La liste continue.

Établissement d'un plan de soins personnalisé

Tenir un carnet de santé vous permettra de conserver tous ces renseignements. Vous aurez ainsi des réponses toutes prêtes à ces questions qui reviennent si souvent qu'elles deviennent agaçantes. Vous pouvez y noter les changements intervenus dans votre état de santé et même exprimer par écrit ce que vous ressentez. Montrez-le à votre équipe soignante car ce carnet les aidera à établir le plan de traitement qui vous convient le mieux ou à le modifier au besoin. Vous pouvez aussi le partager avec une personne de votre entourage, tel votre conjoint ou conjointe ou un membre de la famille.

Se préparer aux rendez-vous médicaux

Vous pouvez utiliser votre carnet de santé pour vous préparer à vos rendez-vous médicaux. Combien de fois avez-vous quitté le bureau de votre médecin pour réaliser après coup que vous aviez oublié de lui poser une question? Si vous préparez une liste des questions qui vous préoccupent avant de vous présenter à un rendez-vous, vous serez mieux en mesure d'améliorer la communication et d'obtenir les renseignements dont vous avez besoin. Apportez-la à votre prochain rendez-vous. Il arrive que certaines personnes soient nerveuses lors des rendez-vous médicaux et ne trouvent pas les bons mots pour décrire ce qu'elles ressentent. Vous simplifierez le processus en montrant votre liste de questions à la personne qui vous soigne.

Une question à laquelle vous allez devoir répondre à tous les rendez-vous concerne les médicaments que vous prenez. Vous devez toujours avoir une liste à jour de vos médicaments ou les mettre tous dans un sac et les prendre avec vous.

NOTES :

Chapitre 7

Établissement d'un plan de soins personnalisé

Se fixer des objectifs personnels

Vous pouvez apporter de nombreux changements positifs pour contribuer à la santé de vos reins. Ce ne sera pas toujours évident; c'est pourquoi il est bon de commencer par des objectifs plus faciles à atteindre, puis d'augmenter le niveau de difficulté. Voici quelques suggestions sur l'établissement des objectifs :

- assurez-vous que votre objectif est précis et réaliste;
- écrivez-le et faites-en part à des amis de confiance ou à des membres de votre famille pour qu'ils puissent vous encourager;
- divisez un grand objectif en plus petites étapes;
- déterminez les obstacles potentiels à l'atteinte de votre objectif et les façons de les surmonter;
- dites-vous que vous avez confiance et que vous vous sentez prêt à apporter ce changement (si vous ne vous sentez pas prêt, commencez par une étape simple et plus facile à réaliser en vue d'atteindre votre objectif);
- mesurez vos progrès et récompensez-vous lorsque vous réussissez;
- demandez de l'aide si vous manquez de motivation.

Les pages qui suivent sont des feuilles de carnet dans lesquelles vous pouvez noter ce que vous estimez être important concernant votre santé et votre traitement. N'hésitez pas à faire des photocopies. Vous pouvez également télécharger ces feuilles à partir du site Web de La Fondation canadienne du rein au **rein.ca**.

NOTES :

MON CARNET

MON CARNET

Chapitre 7

Personnes ressources importantes

Nom	Numéro de téléphone	Adresse courriel	Fonction
Dr Jean Doré	123-456-7890	médecin@hôpital.ca	(médecin, diététiste, pharmacien, etc.)

Chapitre 7

Rendez-vous

MON CARNET

Date	Heure	Raisons du rendez-vous	Résultats

MON CARNET

Chapitre 7

État de santé

Mon objectif

Date	Poids	Tension artérielle	Créatinine	DFGe	Hémoglobine	Autres (ex. phosphore, potassium, cholestérol, glucose)

Mon état actuel

Date	Poids	Tension artérielle	Créatinine	DFGe	Hémoglobine	Autres (ex. phosphore, potassium, cholestérol, glucose)

Médicaments

MON CARNET

Nom du médicament	Prescrit par	Rôle du médicament	Description (p. ex. couleur, forme)	Dose	Quand et comment le prendre	Effets secondaires ressentis	Date du renouvellement

MON CARNET

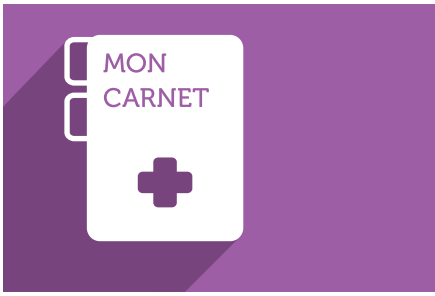
Chapitre 7

Séances d'exercice

Type d'exercice	Fréquence (nombre de fois par jour, par semaine, etc.)	Durée ou distance (minutes, kilomètres, etc.)	Date de début	Résultats obtenus

Chapitre 7

Bien-être personnel



Date	Idées, impressions ou questions

MON CARNET

NOTES :

Chapitre 7

Mes objectifs : planification

Le fait de noter vos objectifs et les mesures que vous prenez pour les atteindre peut vous aider à rester motivé et vous donner plus de chances de réussir. Concentrez-vous sur les étapes à suivre pour atteindre des objectifs plus grands et à plus long terme, et accordez-vous de justes récompenses! Déterminez les défis potentiels et les façons de les surmonter.

Date : _____ Mon objectif : _____

Pour atteindre mon objectif, je vais :

1. _____

2. _____

3. _____

Quels pourraient être les obstacles à l'atteinte de mes objectifs, et comment vais-je les surmonter?

1. _____

2. _____

3. _____

Qui pourrait m'aider à atteindre cet objectif?

_____

Comment pourrais-je me récompenser ou reconnaître mes réussites?

_____