



ÉVALUER LA NÉCESSITÉ D'UN TRAITEMENT

La médecine moderne offre de nombreuses possibilités de traitement. Mais faut-il toujours faire tout ce qui est possible? Que puis-je entreprendre en tant que patient-e pour savoir de quel traitement j'ai vraiment besoin ?

En nous inspirant du guide de l'association „Smarter medicine“, nous avons formulé cinq questions destinées à vous aider à prendre une décision pour ou contre un traitement. Assurez-vous que ces questions soient clarifiées avant et pendant l'entretien avec un-e professionnel-le, afin que vous soyez en mesure de prendre la bonne décision.

1 | QUELLES SONT LES ALTERNATIVES AU TRAITEMENT PROPOSÉ ?

Indépendamment du diagnostic qui vous a été communiqué, il existe aujourd'hui presque toujours plusieurs possibilités de traitement ou de thérapie. Demandez à votre spécialiste s'il existe d'autres options. En discutant, vous pouvez découvrir quel est le choix qui correspond le mieux à votre situation de vie actuelle et à vos besoins. Notez également que les critères médicaux ne sont pas déterminants à eux seuls. Faites part au spécialiste d'autres facteurs qui vous semblent importants en lien avec le traitement, p.ex. si avec ou après le traitement vous serez en mesure d'exercer une activité physique ou votre profession sans difficulté.

2 | QUELS SONT LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DU TRAITEMENT ?

Demandez quels sont les avantages et inconvénients potentiels du traitement recommandé. Plus vous en savez au sujet d'un traitement, mieux vous pourrez évaluer ce qui est important pour vous et à quoi vous pouvez vous attendre. De cette façon, vous prenez une décision éclairée et sûre. Et ne faites confiance – en particulier sur internet – qu'à des sources d'information sérieuses provenant d'institutions officielles.

3 | QUELLE EST LA PROBABILITÉ QUE LES AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS SOIENT RÉELS ?

Il ne suffit pas de savoir quels sont les scénarios possibles, mais surtout quelle est leur probabilité. Posez des questions et prenez le temps de réaliser ce que les opportunités et les risques signifieraient pour vos circonstances de vie, si elles devaient se produire.

4 | QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'ENTREPRENDS RIEN ?

Parfois l'on peut attendre, parfois pas. Certains maux disparaissent d'eux-mêmes ou ne sont pas atténués par le traitement, d'autres doivent être traités plus rapidement. Demandez quelles pourraient être les conséquences concrètes si vous décidez d'attendre un peu.

5 | QUE PUIS-JE FAIRE MOI-MÊME ?

La rapidité de votre guérison ne dépend pas uniquement d'un traitement médical, mais aussi de vous-même. C'est vous qui connaissez le mieux votre corps et qui êtes en mesure de favoriser votre bien-être et votre traitement. Demandez à votre spécialiste ce que vous pouvez faire vous-même pour influencer positivement votre état de santé. En cas de maladie chronique surtout, vous êtes la ressource principale. Il est possible que vous puissiez contribuer à freiner ou à prévenir la progression de la maladie.

Si vous n'êtes pas certain-e de pouvoir répondre complètement à toutes ces questions, n'hésitez pas à demander à votre spécialiste traitant. Si vous avez besoin d'un conseil indépendant, vous pouvez également vous adresser à l'OSP:

spo.ch/beratung